

¿QUIÉN NOS ALIMENTA?

NUESTRA SALUD Y LA DEL PLANETA EN MANOS DE LAS MULTINACIONALES

Unidad didáctica para trabajar la Soberanía Alimentaria en Secundaria



VSF JUSTICIA ALIMENTARIA GLOBAL

Somos una asociación formada por personas que creemos en la necesidad de cambiar el sistema agroalimentario actual, que oprime y expulsa a las comunidades rurales, y destruye el medio ambiente. Este cambio pasa por la consecución de un modelo de desarrollo rural justo en favor de la Soberanía Alimentaria, como propuesta que dignifique la vida campesina y garantice la sostenibilidad ambiental, social y cultural del Derecho a la Alimentación para toda la población mundial.

www.vsf.org.es

www.facebook.com/VSFJusticiaAlimentariaGlobal

@VSFJusticiaAG

HEGOA

Hegoa (Instituto de Estudios sobre Desarrollo y Cooperación Internacional) es una organización sin ánimo de lucro que desde su identidad como instituto universitario y asociación civil trabaja en la promoción del desarrollo humano.

www.hegoa.ehu.es

Los contenidos de esta guía están basados en la investigación que VSF Justicia Alimentaria ha elaborado en 2016 junto con otras organizaciones, en la que se denuncia cómo el sistema de alimentación ha sido manipulado y cooptado por un mercado lleno de intereses privados, lejos del bien y la salud de la ciudadanía, así como desconectado de la naturaleza y los valores culturales del territorio.

Esta investigación se recoge en el informe **'Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma'**, disponible en www.vsf.org.es/dame-veneno



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) con cargo al convenio «Ampliando espacios para el derecho a la Alimentación y el Desarrollo Sostenible con enfoque de género, en todos los ámbitos de la educación formal». Su contenido es responsabilidad exclusiva de VSF Justicia Alimentaria Global y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

Barcelona · Marzo 2017

00

ÍNDICE

01. INTRODUCCIÓN Y TABLA DE CONTENIDOS	5
02. OBJETIVOS	7
03. COMPETENCIAS	9
04. METODOLOGÍA	10
05. UNIDADES DIDÁCTICAS	11
5.1. ¿Por qué conviven hambre y obesidad en nuestro mundo?	11
Actividades Unidad Didáctica 1 (3º-4º ESO y Bachillerato)	13
Actividad 1.0 ¿Qué sabemos?	13
Actividad 1.1 Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno	13
Actividad 1.2 Cómo comíamos antes y cómo comemos ahora	15
Actividad 1.3 Verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación	16
Actividad 1.4 La alimentación industrial y la biodiversidad agrícola	16
Actividad 1.5 Master Chef Saludable (Creación de recetas)	19
5.2. ¿Cuáles son los alimentos que nos ayudan a estar sanos y cuáles nos enferman?	20
Actividades Unidad Didáctica 2 (3º-4º ESO y Bachillerato)	21
Actividad 2.1 Nuestro consumo: ¿Alimentos frescos o procesados?	21
Actividad 2.2 Conocemos a una persona artesana	23
Actividad 2.3 Los ingredientes invisibles que nos enferman	24
Actividad 2.4 Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales (I)	25
Actividad 2.5 Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales (II)	26
Actividad 2.6 Master Chef Saludable (Elaboración de recetas)	29

5.3. ¿Por qué comemos tan mal?	30
Actividades Unidad Didáctica 3 (3º-4º ESO y Bachillerato)	31
Actividad 3.0 ¿Qué sabemos?	31
Actividad 3.1 ¿Qué vende la publicidad?	32
Actividad 3.2 Analizamos el etiquetado	34
Actividad 3.3 ¿Cuánto cuesta comer bien?	36
Actividad 3.4 ¿Quién cuida de la alimentación en tu casa?	38
Actividad 3.5 Buena agricultura, buena alimentación	40
Actividad 3.6 Master Chef Saludable (Presentación de spot)	42
5.4. ¿Qué alternativas tenemos desde la soberanía alimentaria?	44
Actividades Unidad Didáctica 4 (3º-4º ESO y Bachillerato)	45
Actividad 4.1 Juicio a la agroindustria	45
Actividad 4.2 Hacemos propuestas	47
06. EVALUACIÓN	48
07. CUADRO FINAL DE EVALUACIÓN	49
08. ANEXOS	51

01

INTRODUCCIÓN Y TABLA DE CONTENIDOS

Esta Guía Didáctica es un recurso dirigido al profesorado de educación secundaria, bachillerato y ciclos formativos, que busca promover la capacidad de análisis crítico respecto a nuestro sistema alimentario y sus implicaciones en la pobreza alimentaria y la mala alimentación. La guía es parte del programa **Alimentación (1)** y propone recursos para analizar **el aumento alarmante a nivel global de problemas de salud asociados a la mala alimentación**, producto de un sistema alimentario industrial basado en productos procesados ricos en azúcar, sal y grasas saturadas. Así, **la alimentación cotidiana y la salud son la puerta de entrada para integrar en el currículo multitud de dilemas científicos y sociales del globalizado mundo actual, como la convivencia de obesidad y subnutrición en un mundo en el que desechamos un 30% de los alimentos producidos, los miles de kilómetros que recorren nuestros alimentos contribuyendo al cambio climático, o la baja renta y valorización de, por un lado, las personas que producen nuestros alimentos, y por otro, la biodiversidad ecológica y cultural del mundo agrario y rural.**

La propuesta consiste en desgranar esta complejidad, problematizando las diversas causas y consecuencias de la industrialización del sistema alimentario, **explorando alternativas más justas, saludables y sostenibles de alimentarnos desde la Soberanía**

Alimentaria. Concepto que alude al derecho de los pueblos a elegir cómo alimentarse, a producir y consumir alimentos nutricionales, ecológicos y culturalmente adecuados, y a hacerlo desde el fomento de unas relaciones equitativas entre mujeres y hombres. Invitaremos a profesorado y alumnado a transformar el entorno alimentario del centro y del barrio a partir de actividades con metodologías activas y cooperativas.

La Guía está formada por cuatro unidades didácticas (ver tabla de contenidos en página siguiente) y un proyecto transversal (Master Chef Saludable). **Es un recurso interdisciplinar que fácilmente puede tomar forma de proyecto en un centro educativo.** Por eso, sugerimos que cada unidad didáctica pueda ser “liderada” por un departamento, en coordinación con el resto. Los contenidos corresponden a la reciente investigación **‘Dame Veneno, viaje al centro de la alimentación que nos enferma’ (2)** que VSF Justicia Alimentaria ha elaborado en 2016 junto con otras organizaciones. Esta investigación denuncia cómo el sistema de alimentación ha sido manipulado y cooptado por un mercado lleno de intereses privados, lejos del bien y la salud de la ciudadanía, así como desconectado de la naturaleza y de los valores culturales del territorio. Todos los anexos de esta unidad se pueden descargar de nuestra página web www.alimentacion.net.

(1) La web del proyecto también pone a disposición materiales y unidades didácticas alrededor de temas como el azúcar, la publicidad, y otros materiales relacionados con la Soberanía Alimentaria. Se pueden consultar y descargar en www.alimentacion.net. Se trata de una web 3.0 interactiva, por lo cual invitamos a todo el profesorado que quiera a subir materiales o adaptaciones que haya realizado para que se puedan compartir con toda la comunidad de docentes de la red

UNIDAD DIDÁCTICA 1**¿Por qué conviven hambre y obesidad en nuestro mundo?****ÁREAS / ASIGNATURAS RELACIONADAS**

Puede ser liderada por el área de Sociales.

CONTENIDOS

Nos adentraremos en los conceptos de pobreza alimentaria y mala alimentación; y conoceremos su situación a nivel global y local.

Hablaremos de la actual transición nutricional y su relación con los cambios económicos, sociales y demográficos.

Veremos alternativas a ambas problemáticas.

ACTIVIDADES**Actividad 1.1**

Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno

Actividad 1.2

¿Cómo se comía antes y cómo comemos ahora?

Actividad 1.3

Verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación

Actividad 1.4

La alimentación industrial y la biodiversidad agrícola

Actividad 1.5

Master Chef saludable (Creación de recetas)

UNIDAD DIDÁCTICA 2**¿Cuáles son los alimentos que nos ayudan a estar sanos y cuáles los que nos enferman?****ÁREAS / ASIGNATURAS RELACIONADAS**

Puede ser liderada por el área de Ciencias Naturales.

CONTENIDOS

Buscaremos los ingredientes invisibles de los alimentos industriales que nos enferman.

Disfrutaremos de la diversidad de los alimentos frescos saludables.

Investigaremos de dónde vienen unos y otros.

ACTIVIDADES**Actividad 2.1**

Nuestro consumo: ¿Alimentos frescos o procesados?

Actividad 2.2

Conocemos a una persona artesana

Actividad 2.3

Los ingredientes invisibles que nos enferman

Actividad 2.4 y 2.5

Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales (I y II)

Actividad 2.6

Master Chef saludable (Elaboración de recetas)

UNIDAD DIDÁCTICA 3**¿Por qué comemos tan mal?****ÁREAS / ASIGNATURAS RELACIONADAS**

Puede ser liderada por el área de Lenguas.

CONTENIDOS

Investigaremos cuáles son los factores que hacen que el 70% de nuestra dieta actual se base en alimentos procesados.

Veremos cómo elementos como el precio de los alimentos; las estrategias publicitarias y de etiquetaje de la industria alimentaria son determinantes en nuestras decisiones de consumo. Descubriremos la importancia de una buena agricultura para tener una buena alimentación.

ACTIVIDADES**Actividad 3.1**

¿Qué vende la publicidad?

Actividad 3.2

Analizamos el etiquetado

Actividad 3.3

¿Cuánto cuesta comer bien?

Actividad 3.4.

¿Quién cuida de la alimentación en tu casa?

Actividad 3.5

Buena agricultura, buena alimentación

Actividad 3.6

Master Chef saludable (Presentación de spot)

UNIDAD DIDÁCTICA 4**¿Qué alternativas tenemos desde la Soberanía Alimentaria?****ÁREAS / ASIGNATURAS RELACIONADAS**

Puede trabajarse en tutoría o valores.

CONTENIDOS

Exploraremos iniciativas de la sociedad civil organizada para revertir el actual modelo de alimentación.

Construiremos una acción colectiva como grupo.

ACTIVIDADES**Actividad 4.1**

Juicio a la agroindustria

Actividad 4.2

Hacemos propuestas (ampliación opcional)

Alimentación. También animamos a comentar los recursos existentes y abrir foros de debate que puedan ser de interés. Finalmente, se pueden seguir las noticias de Alimentación en Facebook: www.facebook.com/VSFJusticiaAlimentariaGlobal.

(2) www.vsf.org.es/dame-veneno

02

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover la capacidad de análisis crítico respecto a nuestro sistema alimentario y sus implicaciones en la pobreza alimentaria y la mala alimentación.

UNIDAD DIDÁCTICA 1

¿Por qué conviven hambre y obesidad en nuestro mundo?

OBJETIVO ESPECÍFICO

Romper las concepciones preestablecidas de lo que entendemos por pobreza alimentaria.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Diferenciar entre subnutrición y mala alimentación
2. Conocer la realidad de la subnutrición y la mala alimentación actual, tanto en el contexto cercano como en el global.
3. Conocer en qué consiste la actual transición nutricional y su relación con los cambios económicos, sociales y demográficos.
4. Valorar y recuperar la biodiversidad agrícola y alimentaria.

UNIDAD DIDÁCTICA 2

¿Cuáles son los alimentos que nos ayudan a estar sanos y cuáles los que nos enferman?

OBJETIVO ESPECÍFICO

Tomar conciencia de qué tipos de alimentos afectan más a nuestra salud.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Establecer la diferencia entre alimentos transformados y procesados.
2. Relacionar el consumo de sal, azúcar y grasa con los problemas de salud.
3. Identificar qué son los perfiles nutricionales y su utilidad.
4. Conocer las características de la producción artesanal de alimentos y los beneficios de los alimentos poco transformados.

UNIDAD DIDÁCTICA 3

¿Por qué comemos tan mal?

OBJETIVO ESPECÍFICO

Identificar aquellos factores que influyen en nuestras decisiones alimentarias.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Reflexionar sobre las estrategias publicitarias de la industria alimentaria y su impacto en nuestro consumo.
2. Analizar las dificultades de acceso a una alimentación sana de la población con menos poder adquisitivo.
3. Establecer vínculos entre la buena alimentación y la buena agricultura.

UNIDAD DIDÁCTICA 4

¿Qué alternativas tenemos desde la Soberanía Alimentaria?

OBJETIVO ESPECÍFICO

Visualizar alternativas de consumo responsable sobre la soberanía alimentaria existentes en su entorno.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Reconocer qué estrategias de influencia política utiliza la industria alimentaria, así como las que propone la sociedad civil para paliarlas.
2. Construir una acción colectiva como grupo para fomentar cambios

03

COMPETENCIAS

El **Ministerio de Educación, Cultura y Deporte** define las competencias como; “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada [...] supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”.

Teniendo en cuenta esta definición, a continuación se ofrece la lista de competencias clave, que se verán fortalecidas con las actividades presentadas en la segunda parte de esta Guía, estas son:

Competencia matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología

Tomar decisiones en base a pruebas y argumentos.
Analizar gráficos y representaciones matemáticas.

Competencia para Aprender a aprender

Ser consciente de lo que uno sabe y motivarse para aprender.
Buscar explicaciones racionales para comprender los hechos para poder extraer conclusiones de la información analizada.
Contrastar las ideas y opiniones personales, a través de actividades reflexivas en clase.
Fomentar dinámicas de aprendizaje cooperativo y colaborativo, orientadas a construir de manera conjunta ideas y soluciones.

Conciencia y expresiones culturales

Valorar la libertad de expresión.
Conocer, comprender y respetar las manifestaciones culturales vinculadas a las temáticas tratadas (saberes tradicionales, productos locales, etc.).

Competencia en comunicación lingüística

Adquirir habilidades comunicativas en situaciones de interacción oral, utilizando de forma correcta el vocabulario relacionado con los contenidos tratados.
Producir textos orales y escritos que permitan comunicar, de forma clara y ordenada, ideas sentimientos, experiencias y opiniones referentes a su realidad más cercana.
Diferenciar hechos de opiniones, e interpretar mensajes no explícitos en un texto determinado sobre las temáticas trabajadas.

Competencia digital

Buscar, localizar y organizar información relacionada con las temáticas trabajadas, utilizando las tecnologías de la información.

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

Asumir responsabilidad y tomar decisiones durante los procesos de resolución de las actividades propuestas.

Competencias sociales y cívicas

Adquirir sentido crítico a través del conocimiento de realidades y fenómenos sociales referentes a las temáticas tratadas (desigualdad, pobreza, género, alimentación, enfermedades, etc.).
Desarrollar el pensamiento crítico y la reflexión, ayudando así a analizar, construir y valorar la información que disponemos.
Ser consciente de la influencia de sus actitudes y comportamientos sobre el medio.

04

METODOLOGÍA

El trabajo propuesto en esta Guía no consiste en un conjunto de actividades cerradas, sino que presupone su adaptación a la realidad concreta del alumnado, del centro y del momento por parte del profesorado. Por lo tanto, las temáticas abordadas pueden ser tratadas con diferente profundidad, teniendo la/el docente responsable de esa área, la labor de decidir si conviene simplificar o ampliar los ejercicios propuestos.

Por lo tanto, la metodología que se utilizará para desarrollar las actividades será de carácter integral, activa y participativa, teniendo en cuenta que el foco del proceso de enseñanza-aprendizaje es el propio alumno o alumna. Con ello se pretende fomentar el aprendizaje constructivista, para que el alumnado construya sus propios conocimientos a partir de sus interpretaciones, percepciones y experiencias de su propia realidad.

Además, esta Guía propone actividades en el mercado del barrio, con las asociaciones de vecinos, etc. para apoyar la integración del centro en su entorno. Pensamos que el proceso de aprendizaje se verá reforzado en la medida en que el alumnado puede analizar, comprender, participar y contribuir a su entorno social, particularmente con la participación de la familia.

Teniendo en cuenta los factores anteriormente comentados, creemos que la metodología idónea para desarrollar la mayoría de las actividades propuestas es el trabajo grupal, el cual permite fomentar las relaciones respetuosas, el trabajo en equipo, la capacidad de reparto de tareas, la adquisición de un rol responsable y la autonomía, individual y grupal, como un aprendizaje sociocultural en el cual

compartir los conocimientos y poder resolver de forma colaborativa las actividades propuestas.

Por último, con respecto a la temporalización, la Guía indica una estimación del tiempo necesario para realizar cada una de las actividades, expresada en número de “sesiones” o periodos aconsejables. Muchas de ellas requieren una única sesión, pero cuando es necesario que el alumnado consulte a sus familiares, o realice observaciones fuera del marco escolar se prevén varias sesiones separadas para poder realizar dicha actividad.

05

UNIDADES DIDÁCTICAS

5.1

¿Por qué conviven hambre y obesidad en nuestro mundo?

Objetivos didácticos

- Diferenciar entre subnutrición y mala alimentación.
- Conocer la realidad de la subnutrición y la mala alimentación actual, tanto en el contexto cercano como en el global.
- Conocer en qué consiste la actual transición nutricional y su relación con los cambios económicos, sociales y demográficos.
- Valorar y recuperar la biodiversidad agrícola y alimentaria.

Contenidos

1. Conceptualización del término pobreza alimentaria.
2. Conocer la actual transición nutricional.
3. Relación entre la transición nutricional y los cambios económicos, sociales y demográficos.
4. Mitos sobre la pobreza alimentaria.
5. Biodiversidad agrícola, semillas híbridas, locales, transgénicas.

Introducción teórica

“¿Sabías que si eres pobre, vives en la periferia y eres mujer tienes muchas posibilidades de sufrir pobreza alimentaria y problemas de la salud?” (3)

Desde los inicios de la humanidad, los patrones de alimentación han ido evolucionando. Entre las diferentes transiciones nutricionales vividas a lo largo de la historia, la que estamos viviendo en estas

últimas décadas presenta una serie de características que la hacen única, por la rapidez del cambio con respecto a otros periodos históricos (50 años) y el volumen poblacional al que afecta.

La actual transición alimentaria, incide en que las dietas tradicionales han sido remplazadas rápidamente por otras con una mayor densidad energética, lo que significa más grasa y más azúcares añadidos en los alimentos, unido a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos, fibra, legumbres y granos. Todo ello tiene un gran impacto en nuestra salud.

Además, hay que tener en cuenta el fenómeno de la globalización, que ha ayudado a desintegrar las particularidades culinarias locales y las ha vuelto a reintegrar en nuevos mosaicos culinarios o en nuevos productos culturales homogeneizados para el consumo masivo. Es decir, que a más globalización, más alimentación insana.

A nivel mundial las ventas de productos ultra procesados han aumentado un 43.7% en solamente trece años, de 2000 a 2013, con diferencias importantes entre las regiones. Como consecuencia, cada vez comemos menos alimentos frescos y menos variados, por lo que en 100 años hemos perdido el 90% de la biodiversidad genética agrícola y el 80% de las kilocalorías que consumimos son de sólo 5 cereales.

(3) Todas las frases incluidas al inicio de cada introducción teórica han sido extraídas del Informe **'Dame veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma'** de VSF Justicia Alimentaria Global.

Todos estos factores han hecho que, por primera vez en la historia, la carencia de micro-nutrientes y las enfermedades asociadas al consumo excesivo de sal, grasas insalubres y azúcares añadidos, lo que entenderíamos por malnutrición, superE a la subnutrición.

Por último, conviene tener en cuenta que la alimentación insana y sus consecuencias en la salud no afectan por igual a toda la sociedad, se centran en determinados grupos sociales. Dos son las categorías que explican gran parte de esta desigualdad.

Por una parte, encontramos la clase social. Es un hecho contrastado que la calidad de la dieta se ve afectada no solo por la edad y el sexo, sino también por la ocupación, educación y nivel de ingresos.

Según varios estudios, el consumo de una dieta sana está consistentemente asociada a clases sociales altas. Por ejemplo, un estudio realizado en Francia ha demostrado que los niños y niñas de las personas semi-cualificadas y no cualificadas consumen significativamente más dulces, pan, patatas, cereales y carnes no magras que la población infantil de las clases altas, a más de informar, también, de baja ingesta de frutas y vegetales.

Por otra parte, el género. Algunos estudios ofrecen como resultado que la salud de las mujeres empeora notablemente cuando acceden al mercado laboral, si no hay reparto equitativo de tareas domésticas dentro del hogar. A esto se añade, además, el componente de clase social que comentábamos más arriba.

GLOSARIO

Pobreza alimentaria: Según el Departamento de Bienestar Social y Familia de la Generalitat de Catalunya, el concepto de pobreza se refiere a “la falta de recursos para satisfacer necesidades básicas, que influyen en la calidad de vida de las personas. Se trata de un concepto con connotaciones sobre todo económicas que también comportan una categorización social. Hace alusión a los medios de que dispone una persona para llegar a unos estándares mínimos y participar con normalidad en la sociedad” (Departamento de Bienestar Social y Familia, 2014). Desde una perspectiva crítica, se afirma que esta definición se fija solo

en las necesidades que tienen que ver con la subsistencia material más básica, y se defiende la visión desarrollada por MaxNeef, que integra otras necesidades. Este autor propone agrupar las necesidades humanas en ocho categorías axiológicas (Subsistencia, Protección, Afecto, Entendimiento, Participación, Creación, Identidad y Libertad) y considera que todas ellas son básicas para tener “una vida digna (MaxNeef, 1994). Desde este enfoque, se considera que una persona está en situación de pobreza no solo cuando le faltan los recursos económicos, sino también cuando no puede satisfacer alguna de las ocho categorías de necesidades mencionadas.

(FUENTE: Informe *Ja volem el pa sencer: Xarxade Consum Solidari*).

Soberanía Alimentaria: El derecho de los pueblos a tener alimentos sanos y culturalmente adecuados, producidos mediante métodos sostenibles, así como su derecho a definir sus propios sistemas agrícolas y alimentarios. Desarrolla un modelo de producción campesina sostenible que favorece a las comunidades y su medio ambiente. Da prioridad a la producción y consumo local de alimentos. Sitúa las aspiraciones, necesidades y formas de vida de aquellos que producen, distribuyen y consumen los alimentos en el centro de los sistemas y de las políticas alimentarios por delante de las demandas de mercados y empresas.

Transición nutricional: Secuencia de modificaciones en la alimentación, tanto cuantitativas como cualitativas, relacionadas con cambios económicos, sociales y demográficos.

Subnutrición: Se entiende como un déficit de energía y proteínas.

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA 1

(3º-4º ESO Y Bachillerato)

Actividad 1.0 ¿Qué sabemos? (Evaluación inicial)

Actividad 1.1 Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno

Actividad 1.2 ¿Cómo se comía antes y cómo comemos ahora?

Actividad 1.3 Jugamos al verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación (Ampliación opcional)

Actividad 1.4 La alimentación industrial y la biodiversidad agrícola

Actividad 1.5 Master Chef saludable (Creación de recetas)

Actividad 1.0 ¿Qué sabemos?

Duración: ½ sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Pizarra, Aparatos electrónicos (PC, Tablets)

Presentación de los contenidos que se trabajarán a lo largo de esta unidad didáctica, planteando una serie de preguntas iniciales al alumnado. Estas son algunas sugerencias:

- ¿Qué entendéis por pobreza alimentaria?
- ¿Qué entendéis por una buena alimentación?
- ¿Creéis que seguís una buena alimentación?
- ¿Conocéis las consecuencias de no llevar unos hábitos alimentarios saludables?
- ¿Por qué creéis que una parte de la población no tiene buenos hábitos alimentarios?

Se apuntarán en la pizarra las respuestas más utilizadas por los alumnos, con el objetivo de analizarlas posteriormente de forma grupal, a través de un debate.

Una vez realizada esta reflexión se expondrán los aspectos que se trabajarán durante las siguientes sesiones, así como los temas que se abordarán.

Actividad 1.1 Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno

Duración: 2 Sesiones

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo Individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Pizarra, Presentación, Proyector, dispositivos electrónicos (tablets, ordenadores)

Áreas de Adaptación: Lenguas. Tutoría. Geografía e Historia

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda leer el Punto 1: **El problema y su magnitud** (Pág. 11-23), del capítulo 1, del informe 'Dame Veneno': https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

SESIÓN 1:

Al inicio de la sesión se utilizara una presentación , donde se mostraran imágenes relacionadas con la subnutrición y la mala alimentación. Estas imágenes permitirán reflexionar sobre estos conceptos. Estas son algunas sugerencias:

- ¿Qué imagen/es escogerías para hablar de pobreza alimentaria? Argumentad
- ¿Qué diferencia veis entre las dos imágenes?
- ¿Sabéis que es la subnutrición? ¿Y la mala alimentación?
- ¿Creéis que en la actualidad afecta más la subnutrición o la mala alimentación?
- ¿Qué factores han influido para que esto pase?

Una vez tratada esta temática, continuara la presentación donde se expondrán datos sobre cómo ha afectado, globalmente, la implementación de la mala alimentación y los malos hábitos alimentarios.

Una vez realizada la reflexión sobre estas temáticas, el o la docente distribuirá el grupo clase en pequeños grupos de trabajo (3-5 personas) con el objetivo de hacer una búsqueda de información sobre los aspectos anteriores, aplicados a su propio territorio, aspectos como: índice de población con sobrepeso y obesidad en el municipio, qué problemas asociados tiene la mala nutrición y la subnutrición, cuánta gente enferma por problemas alimentarios al año, etc.

Una vez realizada la búsqueda de información, en grupo, deberán crear una presentación donde se plasmen todos estos hallazgos, para presentarla en la siguiente sesión.

SESIÓN 2:

Los grupos presentarán las sesiones preparadas; el tiempo se establecerá dependiendo del número de personas por aula, teniendo en cuenta que debe dejarse un tiempo para que las y los compañeros puedan realizar preguntas.

Una vez todos los grupos hayan expuesto sus presentaciones, el grupo hará un pequeño debate, con la finalidad de resaltar aquellos aspectos más importantes de las temáticas trabajadas, introduciendo términos e ideas como Soberanía Alimentaria.

Usad alguna técnica de participación tipo 'Pecera'

<https://dosideas.com/noticias/metodologias/398-la-pecera>

Actividad 1.2 ¿Cómo se comía antes y cómo comemos ahora?

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Pizarra, Proyector, Fichas entrevista, Graficas nutricionales.

Preparación Previa: Entrevista

Áreas de Adaptación: Lenguas. Tutoría. Geografía e Historia. Biología y Geología. Física y Química

Preparación previa:

Alumnado: Utilizando un cuestionario (5), cada estudiante debe hacer una pequeña entrevista a algún familiar sobre aspectos relacionados con los hábitos alimentarios que tenía esa persona hace años y cómo es ahora.

Profesorado: Se recomienda leer el Punto 1: **Transiciones Nutricionales** (Pág. 45-49), del capítulo 2, del informe

Dame Veneno: https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Para relacionar las dietas con los modelos de agroecología y agroindustria recomendamos hacer previamente la **actividad 3.5: Buena agricultura, buena alimentación.**

Esta actividad tiene el objetivo de que los alumnos y alumnas conozcan en qué consiste la actual transición nutricional.

Una vez realizada la entrevista de la preparación previa, las y los estudiantes traerán a clase los datos obtenidos. Utilizando un proyector se mostrarán los perfiles nutricionales (que están en el **anexo 2.4B**) sobre qué es lo que se recomienda consumir, esto permitirá analizar, de forma global, las tendencias que tiene el grupo clase en base a su alimentación.

Una vez realizada la comparación de datos se realizará un debate sobre los resultados obtenidos. Durante el debate, el profesor o profesora tratará el tema de la transición nutricional y, dará información sobre las causas de la misma. Éstas son algunas de las cuestiones que se pueden abordar en el debate:

- ¿Creéis que los hábitos alimentarios de hace años son iguales a los actuales?
- ¿Cuáles creéis que han sido los factores que han propiciado estos cambios en nuestra alimentación?
- ¿Creéis que estos cambios afectan igual a toda la población?
- ¿Quién recomienda qué hay que consumir para una dieta equilibrada y sana?
- ¿Creéis que el hecho de que en España se produzcan buenas naranjas y gran cantidad de leche puede condicionar el diseño de nuestra dieta?
- ¿Puede haber una dieta basada en la agroindustria y otra en el agroecología? La de la agroindustria ya la conoces ¿En qué se basaría una dieta agroecológica? Podéis hacer una pequeña labor de investigación, a ver qué encontráis.

Actividad 1.3 Jugamos el verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector.

Áreas de Adaptación: Lenguas. Tutoría. Geografía e Historia

Esta actividad pretende motivar la toma de conciencia en relación con la actual transición nutricional y su relación con los cambios económicos, sociales y demográficos.

Utilizando una presentación *power point* (6) se expondrán diferentes diapositivas donde se mostrarán; frases acompañadas de gráficos e imágenes. El/la docente leerá cada una de estas frases y los chicos y chicas, que estarán colocados en el centro de la clase, deberán posicionarse:

1. A la derecha, si creen que esta frase es cierta.
2. En el centro, si están en duda.
3. A la izquierda, si creen que esta frase es falsa.

Una vez se hayan posicionado, deberán argumentar qué motivos les han hecho posicionarse ahí. El/la docente en base a los argumentos que proporcionen los y las estudiantes, expondrá datos sobre por qué esta afirmación es cierta o falsa.

Una vez acabado este ejercicio, el grupo clase hará un pequeño debate reflexivo sobre los temas tratados anteriormente, lo que permitirá hacer una síntesis de lo trabajado, así como obtener conclusiones sobre ello.

Actividad 1.4 La alimentación industrial y la biodiversidad agrícola

Duración: 2 sesiones

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo Individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Fichas, Proyector, Pantalla.

Preparación Previa: Aportamos imágenes

Áreas de Adaptación: Biología y Geología. Lenguas, inglés. Geografía e Historia. Ética

Previamente a la sesión:

Pedir al alumnado que traigan a clase una imagen (puede ser foto, recorte de revista, dibujo, etc.) de comida de pobres y otra de comida de ricos.

Durante las sesiones:

SESIÓN 1:

Con las imágenes que traigan, preguntarles por qué consideran que unos alimentos son “de ricos” y otras “de pobres”. Normalmente se considera lo más industrial más “molón” y por tanto “de ricos”, mientras que los productos básicos como arroz, alubias, verduras, etc., están conceptuados como comida con menos estatus. Aunque también puede que traigan imágenes de comida gourmet última tendencia tipo smoothies, algas, etc.

En cualquier caso nos sirve para extraer sus concepciones sobre qué es buena alimentación y nos ayudará como introducción a nuestro objetivo, que es poner en valor la riqueza que supone comer fresco, variado y natural, basándonos en la biodiversidad que nos ofrece la naturaleza y el territorio, y no solo en la diversidad ficticia de productos que nos ofrece la industria alimentaria a través de la publicidad. Empezaremos con la biodiversidad estacional de nuestra comarca:

Mural de temporada para conocer la estacionalidad de las frutas y verduras

Colocar en un calendario de temporada cada fruta y verdura en la temporada en que se come. Se puede utilizar el calendario del **anexo 1.4A (7)**, imprimiendo la versión sin frutas y rellenándola con las frutas y verduras recortadas de la versión con frutas y verduras **(8)**. Todas son frutas y verduras locales excepto la piña y el cacao, que probablemente no sabrán colocar puesto que son alimentos de otras zonas que podemos comprar todo el año en supermercados.

Haremos la reflexión de que son alimentos kilométricos que generan mucho CO₂ para llegar hasta nuestro plato (de media nuestros alimentos viajan unos 5.000 km). También suelen ser producidos

en condiciones de explotación laboral, por lo que, cuando se consuman, recomendamos elegir los que tienen el sello de Comercio Justo.

Durante la actividad recomendamos que la docente refuerce la idea de que las frutas y verduras crecen naturalmente en una temporada y no en otra porque necesitamos sus nutrientes especialmente en esa época del año para adaptarnos al clima **(9)**. Además, para cultivar productos de exportación en régimen de monocultivo, como la piña o el cacao, las familias de agricultores han de abandonar el cultivo de cultivos para alimentarse, perdiendo su soberanía alimentaria como se muestra en el vídeo ‘**Quiero ser tortilla**’: www.youtube.com/watch?v=qEku1R2w2MY

SESIÓN 2. La riqueza de la biodiversidad genética de cada territorio

Según Rural Advancement Foundation International, en 100 años hemos perdido el 90% de la biodiversidad genética agrícola y el 80% de las kilocalorías que consumimos son de sólo 5 cereales.

El objetivo es dar a conocer la riqueza de la biodiversidad agrícola local y la pérdida de diversidad genética que se ha producido en los últimos 100 años por la industrialización de la agricultura. Para ello podemos realizar dos actividades:

1. Mural de variedades locales

Conseguir información de las variedades agrícolas locales con nombres, fotos y descripción básica (usos, ciclo de cultivo, comarca de origen, proponemos un ejemplo en el **anexo 1.4B** para la zona de la comarca de l’Horta de Valencia). Recortar las fotos y los nombres por separado y proponerles que las relacionen y las vayan pegando en un mural de papel continuo en la pared.

Cuando las unan que cuenten de qué conocen esa variedad, si recuerdan algún plato que hacía su

(7) Elaborado para la zona de la huerta de Valencia

(8) También se puede hacer con frutas y verduras reales.

(9) Por ejemplo: ¿cuál es la fruta que se come en invierno para combatir el resfriado? La naranja porque tiene mucha vitamina C; en otoño, raíces para acumular reservas de carbohidratos para el invierno; en verano, muchos frutos de color rojo cargados de fitonutrientes antioxidantes.

abuela, o de qué pueblo son, etc. Intentamos extraer historias y tradiciones alrededor de las variedades locales.

Para la zona de la CAPV, os dejamos este enlace donde podéis encontrar productos como el tomate, pimiento, maíz, alubia y patatas:

<http://germoplasma.net/?lang=eu>

El ejercicio aquí consistirá en ampliar el conocimiento sobre las variedades locales y la pérdida de la biodiversidad agrícola.

2. Semillas locales, híbridas y transgénicas

Explicamos que cada especie tiene un número de genes que constituyen su diversidad genética, su capacidad de adaptación al medio y de mejora. La industrialización de la agricultura ha conllevado la hibridación y selección de especies agrarias con criterios exclusivamente comerciales (homogeneidad, tamaño, transportabilidad, ciclo corto de cultivo, etc.), lo que ha hecho desaparecer una gran parte de las variedades agrícolas y ganaderas tradicionales y por tanto su elevado valor ecológico y cultural. Como un paso más a la biotecnología de la selección de los mejores genes (hibridación), está la transgenia (intercambio de genes entre especies).

Llevar a clase varios botes de semillas hortícolas sin identificar y pedirles que las relacionen con los frutos del mural de temporada (también se puede llevar fotos de la planta para ayudar). Una vez relacionadas, se les pide que señalen qué semillas son locales, híbridas o transgénicas.

A simple vista no se ve, pero usamos el juego como entrada para explicar la diferencia entre los tres tipos de semillas, así como la falta de conocimiento y libertad de elección a la que nos impulsa el modelo actual de alimentación.

Ampliación opcional:

Una vez introducida la tecnología de semillas híbridas y transgénicas proponemos un pequeño debate sobre los transgénicos. Utilizaremos el final de la sesión para hacer grupos a favor y en contra y repartirles el **anexo 1.4C** (nivel de 4ºESO o Bachillerato). En este documento descubrirán que hay científicos y

científicas a favor y en contra de los transgénicos. El objetivo es entender los argumentos, debatirlos, y que cada persona cree su propia opinión. Es muy importante remarcarles que deben ponerse las gafas de los derechos humanos y los intereses económicos, es decir, siempre que alguien en los textos se pronuncie a favor o en contra de los transgénicos deberemos preguntarnos:

- ¿Tiene algún interés económico para tener esta opinión?
- ¿Su postura respeta el derecho a la alimentación de calidad y a la soberanía alimentaria de todas las personas?

Se utilizará la tercera sesión para resolver las dudas de los textos y hacer el debate.

Actividad 1.5 Master Chef saludable (Creación de recetas)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Fichas, Pantalla

Preparación Previa: Ficha elaboración de recetas

Áreas de Adaptación: Lenguas.

Previamente a la sesión:

El/la docente explicará a los alumnos y alumnas que deben escoger la receta de algún plato que les guste. Para la selección de estos platos tienen que tener aspectos como;

- De dónde provienen los ingredientes escogidos (dónde los han comprado y quién los ha producido).
- Si estos ingredientes son de temporada y están disponibles.

Una vez que cada joven haya seleccionado el plato que desee presentar en clase, en casa deberá rellenar una ficha con los siguientes aspectos; persona que te enseñó la receta; ingredientes, procedencia (kms), temporalidad, precio y cantidades necesarias para elaborar la receta; los pasos a seguir y, por último, cómo debe servirse.

Se recomienda que para realizar esta actividad consulten a algún familiar, que les pueda aconsejar o guiar a la hora de proponer recetas.

Alumnado: cada chico/chica deberá rellenar la ficha del **anexo 1.5** sobre las recetas seleccionadas. **(10)**

Durante la sesión:

Al inicio de esta, el/la docente dividirá el grupo clase en 4 subgrupos (dependiendo de la ratio de la clase). Cada estudiante deberá exponer al resto del subgrupo las recetas escogidas y explicar las motivaciones por las cuales la han escogido.

Una vez todos los componentes de los subgrupos hayan expuesto sus recetas, estos deberán seleccionar de forma consensuada una de ellas.

Para finalizar la sesión, los 4 subgrupos mostrarán al resto de grupo clase la receta seleccionada y los motivos por los cuales el subgrupo la ha elegido. Algunas claves para el debate:

- ¿Por qué nos gustan más unos productos que otros?
- ¿Habría que reeducar el paladar?
- ¿Qué estrategias seguirías si quisierais 'vender' un plato hecho de manera tradicional?
- Que se imaginen siendo chefs de primera, o quien cocina en casa para la familia, apasionados/as de los fogones. ¿Qué modelo de alimentación les motivaría más, agroecológico o el industrial?

5.2

¿Cuáles son los alimentos que nos ayudan a estar sanos y cuáles los que nos enferman?

Objetivos didácticos

- Establecer la diferencia entre alimentos transformados y procesados.
- Relacionar el consumo de sal, azúcar y grasa con los problemas de salud.
- Identificar qué son los perfiles nutricionales y su utilidad.

Contenidos

1. Los Alimentos transformados y procesados.
2. Ingredientes críticos y su relación con los problemas de salud.
3. Los perfiles nutricionales.

Introducción teórica

“Tan solo un 30% de lo que gastamos en alimentación se destina a alimentos frescos, el resto es alimentación procesada”.

La industria alimentaria se afana en decirnos que el procesado de los alimentos es tan antiguo como la misma humanidad, que gracias a ello tenemos alimentos más seguros y que se conservan más y mejor. En realidad, podríamos considerar como un alimento procesado cualquier vianda que haya sido tratada para alargar su conservación o alterar sus propiedades (enlatados, congelados, fermentados...). Pero cuando los profesionales de la dietética y la nutrición habla de evitar “la comida procesada” se refieren, en concreto, a los alimentos sometidos a transformaciones industriales que los hacen especialmente ricos en sal, azúcares, carbohidratos refinados y grasas poco saludables.

En los últimos años, en el Estado español se ha incrementado muy considerablemente el consumo de estos nutrientes críticos (azúcar, sal y grasas). A pesar de que la inmensa mayoría de la población sabe que hay que reducirlos, el consumo no para de aumentar,

ya que estos nutrientes se han vuelto ubicuos y, al mismo tiempo, invisibles.

En conclusión, la transformación de alimentos es ancestral, necesaria y útil para la humanidad, pero lo que es evitable es la sobreutilización en la transformación industrial de los ingredientes críticos invisibles que dañan nuestra salud. En esta guía llamaremos alimentos procesados a los resultantes de este proceso. Por lo tanto, es necesario evaluar y valorar la dieta que consumimos, una vía para hacerlo es estudiar en qué grado es saludable lo que comemos, analizando los nutrientes.

Actualmente, la OMS utiliza los perfiles nutricionales como una herramienta crítica para la implementación de políticas públicas que favorezcan la salud alimentaria y frenen la epidemia de alimentación insana. Por lo tanto, es necesario evaluar y valorar la dieta que consumimos, una vía para hacerlo es estudiar en qué grado es saludable lo que comemos, analizando los nutrientes. Actualmente, la OMS utiliza los perfiles nutricionales como una herramienta crítica para la implementación de políticas públicas que favorezcan la salud alimentaria y frenen la epidemia de alimentación insana.

GLOSARIO (11)

Transformación: Cualquier acción que altere sustancialmente el producto inicial, incluido el tratamiento térmico, el ahumado, curado, maduración, el secado, el marinado, la extracción, la extrusión o una combinación de esos procedimientos, etc.

Productos sin transformar: Productos alimenticios que no hayan sido sometidos a una transformación, incluyendo los productos que se hayan dividido, partido, seccionado, rebanado, deshuesado, picado,

(11) Definiciones contenidas en Reglamento (Ce) N° 852/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo de 29 de abril de 2004 relativo a la higiene de los productos alimenticios.

Disponibile en: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32004R0852&from=ES>

pelado o desollado, triturado, cortado, limpiado, desgrasado, descascarillado, molido, refrigerado, congelado, ultracongelado o descongelado, etc.

Productos transformados: Aquellos obtenidos de la transformación de productos sin transformar. Estos pueden contener ingredientes que sean

necesarios para su elaboración o para conferirles unas características específicas.

Perfiles nutricionales: Categorización de los alimentos de acuerdo con su composición nutricional por razones relacionadas con la prevención de enfermedades o promoción de la salud.

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA 2

(3º-4º ESO Y Bachillerato)

- Actividad 2.1** Nuestro consumo: ¿Alimentos frescos o procesados?
- Actividad 2.2** Conocemos a una persona artesana (Ampliación opcional)
- Actividad 2.3** Los ingredientes invisibles que nos enferman
- Actividad 2.4** Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales (I)
- Actividad 2.5** Master Chef saludable (Creación de recetas)
- Actividad 2.6** Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales (II) (Ampliación opcional)

Actividad 2.1 Nuestro consumo: ¿Alimentos frescos o procesados?

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Hojas de lectura

Preparación Previa: Lectura

Áreas de Adaptación: Lenguas. Tutoría. Biología y Geología. Física y Química

Preparación previa:

Alumnado: El alumnado deberá leer previamente, en casa, un documento **(12)** sobre qué son los alimentos procesados.

Profesorado: Se recomienda leer el Punto 2: **Alimentos procesados: más grasa, más sal, más azúcar** (Pag. 50-58), del capítulo 2, del informe '**Dame Veneno**': www.vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Esta actividad pretende motivar la toma de conciencia en torno al origen de los alimentos que consumimos habitualmente.

(12) Ver Anexo 2.1: Lectura Actividad 2.1

Una vez realizada la preparación previa, el/la docente ofrecerá al alumnado la siguiente lista (se puede ampliar, si se desea, con otros alimentos), donde los alumnos/as deberán marcar si los alimentos que se muestran son transformados o procesados.

Alimentos	Transformados	Procesados
Jamón		
Leche		
Manzanas		
Salmón Ahumado		
Melocotón en almíbar		
Yogur		
Café		
Azúcar		
Comida rápida		
Canelones precocinados		
Huevos fritos		
Cereales		

Una vez acabado este ejercicio, el grupo clase hará un pequeño debate reflexivo. Estas son algunas de las cuestiones que se pueden abordar durante el debate:

- ¿Creéis que consumís más productos transformados o procesados?
- ¿Pensáis que la gente sabe diferenciar entre un alimento transformado, uno procesado y uno ultraprocesado?
- ¿Qué propondrías para que la gente conociera la diferencia?
- ¿Qué alternativas tenemos a los alimentos ultraprocesados?

Esta actividad pretende motivar la toma de conciencia entorno al origen de los alimentos que consumimos habitualmente.

Actividad 2.2 Conocemos a una persona artesana

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual

Recursos Materiales: Ficha salida

Áreas de Adaptación: Lenguas. Geografía e Historia. Economía.

Se realizará una visita guiada a un comercio donde tengan productos artesanales, con el propósito de poder reflexionar y de que adquieran la visión de cómo se hacen los productos que llegan a su mesa, para que puedan valorar los procesos artesanales, qué implicaciones tienen (económicas, sociales, ambientales), qué aspectos positivos aportan, etc.

Para dicha visita, se les entregará el guión de salida a un comercio (**anexo 2.2**), que el alumnado deberá rellenar a lo largo de la visita.

En caso de que esto no sea posible hacer la visita, se expone la siguiente alternativa:

Primeramente, se les explicará que vendrá a realizar la sesión una persona profesional relacionada con la elaboración de productos alimentarios artesanales. Seguidamente, el docente, distribuirá a los chicos y chicas en pequeños grupos, estos tendrán que preparar una serie de preguntas y dudas que tengan, en relación a la temática que se trabajara.

La idea es que la persona experta transmita los conocimientos correspondientes a la elaboración, creación y distribución de productos artesanos. Durante la sesión se abordarán cuestiones relacionadas con:

- Aportes de la producción artesanal a la salud (elaboración de productos saludables)
- Aportes a la recuperación de la biodiversidad (uso de variedades locales/tradicionales de semillas, etc.)
- Aportes a la recuperación de saberes tradicionales (perspectiva cultural).
- Aportes a la dinamización económica local y al sostén de la vida en el mundo rural/Campo.
- Situación de la producción artesanal en nuestros territorios y en el mundo: medidas “sanitarias” que restringen su actividad, picó estímulo y apoyo por parte de la administración, etc.

Una vez, esa persona haya acabado la ponencia, las y los alumnos formularán las preguntas y dudas escritas al inicio de la sesión y, que servirá para relacionar sobre los aspectos tratados en la sesión.

Actividad 2.3 Los ingredientes invisibles que nos enferman

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Pizarra, Proyector, dispositivos electrónicos (tablets, ordenadores).

Áreas de Adaptación: Lenguas. Biología y Geología. Economía. Geografía e Historia.

Preparación previa:

Alumnado: Para esta actividad se recomienda que los alumnos y alumnas lean , el documento '**Alimentos procesados: más grasas, más sal, más azúcar**' (13)

Profesorado: Se recomienda leer el Punto 2: **Alimentos procesados: más gras, más sal, más azúcar** (Pág. 50-58), del capítulo 2, del informe '**Dame Veneno**': www.vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Esta actividad tiene el objetivo de que el alumnado conozca aquellos ingredientes más perjudiciales para la salud -y de los que muchas veces no tenemos constancia de que estamos ingiriendo-, estos son: el azúcar, la sal y las grasas trans.

Al inicio de la sesión, el docente dividirá el grupo clase en tres subgrupos. Cada uno de estos deberá buscar información sobre uno de los 3 ingredientes especificados anteriormente, teniendo en cuenta aspectos, como:

- Implicaciones para la salud.
- Implicaciones per al medioambiente.
- Implicaciones económicas.
- En qué tipos de alimentos encontramos estos ingredientes.
- Qué recomendaciones hay en base a ellos.
- Qué alternativas tenemos a estos ingredientes.

Una vez realizada la búsqueda, los subgrupos deberán poner aquellos aspectos negativos y positivos, que tienen estos ingredientes, así como una pequeña conclusión reflexiva. Un ejemplo podría ser el siguiente:

AZÚCAR

Aspectos positivos

Aspectos negativos

Conclusiones

Una vez, los subgrupos hayan preparado toda la información, la expondrán al grupo clase. Para salirnos de la rutina de cuantificar, se le puede proponer que lo hagan de una forma narrativa, contando una historia. Pueden tomar el ejemplo del último corto: **'Soy tu azúcar'**: <https://www.youtube.com/watch?v=RKSzwvEQk7w&t=623s>

Observaciones:

Esta actividad, se puede trabajar con más profundidad, y dedicar dos sesiones. Una primera, de búsqueda de información y, una segunda, donde se expongan los datos obtenidos, utilizando diferentes medios audiovisuales (murales, vídeos, presentaciones, narrativas digitales, etc.).

En esta última sesión, sería conveniente realizar un pequeño debate, al finalizar las exposiciones, para ver qué aspectos conocían, cuáles desconocían, qué les ha sorprendido, qué alternativas creen que hay, etc. Sirviéndoles también, como síntesis de todos los aspectos trabajados.

Actividad 2.4 Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales (I)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación y Proyector

Preparación previa: Ficha de observación

Áreas de Adaptación: Lenguas. Biología y Geología. Física y Química.

Preparación previa:

Alumnado: A través de una hoja de observación **(14)**, cada estudiante debe apuntar qué es lo que ha comido durante un periodo de una semana.

Profesorado: Se recomienda leer el punto 3: **Evolución y valoración de la dieta** (Pág. 59-73), del capítulo 2, del informe **'Dame Veneno'**: https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Esta actividad pretende incidir sobre el consumo de los alumnos y alumnas, para comprobar si la dieta que siguen es saludable, a través de los perfiles nutricionales.

Una vez realizada la preparación previa, chicas y chicos llevarán a clase los datos obtenidos. Mediante un proyector, se mostrarán diferentes gráficas nutricionales sobre qué es lo que se recomienda consumir, eso permitirá analizar, de forma global, las tendencias que tiene el grupo clase en base a su alimentación.

Una vez comentados de forma global estos aspectos, se continuara con una presentación para introducir el tema de los perfiles nutricionales **(15)**. Con esta presentación se abordarán los siguientes aspectos; Qué son los perfiles nutricionales, qué finalidad tienen, quién promueve el uso de estos, etc.

Para terminar, se realizará un pequeño debate, para que las alumnas y los alumnos, reflexionen sobre las diferentes modalidades que hay para valorar nuestra dieta. Estas son algunas de las preguntas que se pueden

(14) Ver Anexo 2.4A: Ficha observación dieta durante una semana.

(15) Ver Anexo 2.4B: Perfiles nutricionales.

abordar durante el debate:

- ¿Normalmente tenéis en cuenta lo que coméis?
- Una vez tenéis la información en vuestras manos ¿os parece importante?
- ¿Qué significa 'comer es un acto político'?
- ¿Se puede paliar el hambre en el mundo desde la dieta? ¿Cómo?
- ¿Sabías que existían diferentes métodos para valorar nuestra dieta?
- De los métodos expuestos, ¿Cuál creéis que es el más eficaz? ¿Por qué?

Actividad 2.5 Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales (II)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Imagen pirámide nutricional.

Preparación previa: Ficha de observación

Áreas de Adaptación: Lenguas. Matemáticas. Biología y Geología. Física y Química.

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda leer el punto 3: **Evolución y valoración de la dieta** (Pág. 59-73), del capítulo 2, del informe '**Dame Veneno**': https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Esta actividad pretende incidir sobre el consumo de los alumnos y alumnas, para comprobar si la dieta que siguen es saludable, a través de los perfiles nutricionales.

Inicialmente, se mostrará a través de un proyector, una pirámide nutricional además de algunos datos sobre los productos que se recomienda consumir y en qué cantidades. Un ejemplo de pirámide sería el siguiente:



Posteriormente, las alumnas y alumnos, en pequeños grupos deberán elaborar su propia pirámide, en base a la tabla utilizada a en la sesión anterior. En caso de no haber realizado dicha actividad, se recomienda que traigan de casa una ficha rellena sobre qué es lo que han consumido durante unos días y, que permitirá trabajar esta actividad.

Una vez que cada grupo haya elaborado su propia pirámide, se podrán en común, para construir una pirámide, a través de los perfiles nutricionales. Esta pirámide se puede crear, bien dibujándola en la pizarra, construyéndola a mano, o bien en un documento que se proyectara en la pantalla. La estructura para crear esta pirámide, teniendo en cuenta los perfiles nutricionales, es la siguiente:



Durante la creación de esta pirámide colectiva, el alumnado deberá exponer y debatir, las razones por las cuales ha colocado los alimentos en ese lugar y no en otro. Algunas de las cuestiones que se sugieren trabajar son:

- ¿Puede ser que nuestra pirámide esté invertida?
- ¿Qué puede ocurrir si hay este desequilibrio?
- ¿Qué consecuencias puede causar?

Observaciones:

Para realizar esta actividad serán necesarios los siguientes gráficos:

Tabla de perfiles nutricionales para alimentos sólidos

	Poco	Medio	Alto
Código color	Verde	Naranja	Rojo
Grasa	≤3,0g/100g	3,0g - 17,5g/100g	≥17,5g/100g ≥21g/porción
Saturadas	≤1,5g/100g	1,5g - 5g/100g	≥5g/100g ≥6g/porción
Azúcares totales	≤5,0g/100g	5g - 22,5g/100g	≥22,5g/100g ≥27g/porción
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 1,5g/100g	≥1,5g/100g ≥1,8g/porción

Tabla de perfiles nutricionales para alimentos sólidos

	Poco	Medio	Alto
Código color	Verde	Naranja	Rojo
Grasa	≤1,5g/100g	1,5g - 8,75g/100g	≥8,75g/100g ≥10,5g/porción
Saturadas	≤0,75g/100g	0,75g - 2,5g/100g	≥2,5g/100g ≥3g/porción
Azúcares totales	≤2,5g/100g	2,5g - 11,5g/100g	≥11,2,5g/100g ≥13,5g/porc.
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 0,75g/100g	≥0,75g/100g ≥0,9g/porc.

Actividad 2.6 Master Chef saludable (Elaboración de recetas)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Fichas, Proyector, Pantalla.

Preparación previa: Creación presentaciones

Áreas de Adaptación: Lenguas. Tutoría.

Preparación previa:

El/la docente explicará a los alumnos y alumnas, teniendo en cuenta la **actividad 1.4 Master Chef saludable (Creación de recetas)**, que deberán preparar para la sesión, en pequeños grupos, un documento multimedia (vídeo, imágenes, etc.) de la receta seleccionada anteriormente.

Durante la sesión:

Los 4 subgrupos presentarán al resto del grupo clase cómo se ha elaborado el plato seleccionado, para ello mostrarán diferentes documentos multimedia. También se les recomendará llevar el plato ya elaborado al aula, para que se vea en vivo el resultado final de la receta.

Una vez los grupos hayan expuesto los platos seleccionados, se puede realizar un pequeño debate, para hablar sobre los mismos, sobre variaciones que se pueden hacer, etc. Algunas de las cuestiones que se pueden abordar son:

- ¿Qué platos os han gustado más? ¿Por qué?
- ¿Qué plato creéis que es el más saludable? ¿Y el más sostenible? ¿Por qué?
- ¿Qué ingredientes os han parecido interesantes? ¿Por qué? ¿Añadiríais alguno más o sustituirías alguno de los actuales?
- ¿Sabéis alguna otra forma de poder elaborar estos platos?

REFLEXIÓN PARA CERRAR:

- ¿Os imagináis casas, restaurantes o escuelas sin cocinas? ¿En qué puede derivar/influir esto?

Algunas ideas:

- Mala alimentación
- Alimentos ultraprocesados
- Cambios en los perfiles nutricionales: ¿influiría no tener cocina en la pirámide nutricional?
- Pobreza social (hambre, mala salud, falta de identidad)
- Desaparición de culturas
- Pérdida de los conocimientos tradicionales ligados a la cultura culinaria, la producción y elaboración de alimentos, etc.
- Políticas alimentarias orientadas a una industria globalizada que busca continuamente nuevos nichos de mercado. Ya no hay cocinas, ¿qué puede ser lo siguiente?

5.3

¿Por qué comemos tan mal?

Objetivos didácticos

- Reflexionar sobre las estrategias publicitarias de la industria alimentaria y su impacto en nuestro consumo.
- Analizar las dificultades de acceso a una alimentación sana de la población con menos poder adquisitivo.
- Establecer vínculos entre la buena alimentación y la buena agricultura.

Contenidos

1. Publicidad, Industria alimentaria y Consumo
2. Limitaciones de acceso de una alimentación sana
3. Relación entre la mala alimentación y la mala agricultura.

Introducción teórica

“Más de la mitad (61%) de los anuncios que aparecen en la televisión del Estado español son alimentos poco saludables.”

La publicidad es un elemento cotidiano en la sociedad actual, vivimos inmersas en ella, desde la infancia (incluso antes de nacer a través de nuestras progenitoras) y a lo largo de toda nuestra vida, somos receptores de mensajes publicitarios.

Según los datos del Estudio InfoAdex DE 2015 (<http://www.infoadex.es/infoadexinforma47.pdf>), la inversión en publicidad, en el Estado español, era de 11.700 millones de euros, de los cuales aproximadamente el 40% corresponde a los medios convencionales, manteniéndose la televisión como el primer medio por volumen en inversión publicitaria. El sector que más invierte en márketing es el alimentario, con casi 4.000 millones de euros anuales, es decir, de cada 5 euros que se invierten en márketing, uno es para la alimentación.

Entre todos los colectivos destinatarios, la población infantil constituye un grupo de población muy interesante para las empresas anunciantes. Se ha estimado que la población infantil ve una media de 95 anuncios al cabo del día y más de 34.000 anuncios al

año, de estos se crean alrededor de 5.000 campañas de distintos productos cuyo objetivo es el público infantil. A esto hay que sumarle, que en julio de 2013, una investigación llevada a cabo por la Escuela Nacional de Sanidad del Instituto de Salud Carlos III, concluyó que más de la mitad de los anuncios que aparecen en la televisión del Estado español son de alimentos poco saludables, pero que la proporción se eleva, a más de dos tercios, en el horario de protección especial para población infantil.

Por lo tanto, los anuncios de TV están copados por productos cuyo consumo frecuente genera, sin lugar a dudas, problemas de salud. El mensaje predominante que llega al telespectador infantil y juvenil, que recibe estos anuncios, va justo en dirección opuesta a una educación alimentaria basada en la dieta equilibra y, puede reducir la eficacia de las campañas institucionales en contra de la obesidad infantil y a favor de un estilo de vida sano.

Además, en la actualidad, nos encontramos con que una de las principales herramientas de comunicación y control, el etiquetado de productos, se ha convertido en un espacio fundamental para introducir la información publicitaria, por parte de la industria alimentaria. Mensajes como “ayuda a reducir el colesterol” “ayuda a tus defensas”, etc. permiten que el mensaje llegue directamente a la persona consumidora e incida en su decisión de compra.

Además, esta manera de introducir el mensaje a través del etiquetado, es menos costosa que el desarrollo de grandes campañas de comunicación.

Por último, hacer énfasis en que los hogares con ingresos netos mensuales inferiores a 1.500 euros no pueden seguir las recomendaciones nutricionales basadas en la pirámide nutricional sin incrementar su gasto. El precio más elevado de la alimentación saludable es, por tanto, un claro limitante para las clases populares, especialmente las mujeres como grupo vulnerable.

Hay que tener en cuenta, que la alimentación saludable, anteriormente comentada, se basa en las recomendaciones de cantidades y tipo de alimentos no procesados (legumbre, frutas, verduras, carne, lácteos, etc.). Si además queremos potenciar la agricultura y alimentación de proximidad o ecológica, este incremento sería sustancialmente superior. Por lo tanto, para paliar esta situación sería necesario que las Administraciones utilizaran políticas encaminadas a incentivar una mejor opción alimentaria y, que ésta fuera accesible para todas las personas.

GLOSARIO:

Publicidad: Representación pública y promoción de ideas, bienes o servicios, pagada por un patrocinador que pretende dirigir la atención de las personas

consumidoras hacia un productor a través de una variedad de medios de comunicación tales como la televisión en abierto y por cable, radio, prensa escrita, vallas publicitarias, internet o contacto personal.

Medios Publicitarios: Diferentes canales de comunicación a través de los cuales se transmiten los mensajes publicitarios. Medios tradicionales (Tv, Cine, Radio, prensa) y Medios no convencionales (Publicidad directa, medios electrónicos, anuarios y directorios, patrocinios, ferias y exposiciones, promociones...)

Colectivos Destinatarios (diana): Se utiliza en publicidad para designar al destinatario ideal de una determinada campaña, producto, servicio o bien.

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA 3

(3º-4º ESO Y Bachillerato)

Actividad 3.0 ¿Qué Sabemos? (Evaluación inicial)

Actividad 3.1 ¿Qué vende la publicidad?

Actividad 3.2 Analizamos el etiquetado (Ampliación opcional)

Actividad 3.3 Pobreza, género y el precio de una alimentación saludable

Actividad 3.4 Buena agricultura, buena alimentación

Actividad 3.5 Master Chef saludable (Presentación de spot)

Actividad 3.0 ¿Qué sabemos? (evaluación inicial)

Duración: ½ sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector.

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda leer el Punto 1: **Publicidad** (Pág. 84-95), del capítulo 3, del informe '**Dame Veneno**': https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

La sesión se dedicará a comprobar qué conocimientos tienen los alumnos y alumnas en relación a la publicidad y el consumo.

Al inicio de la sesión, se proyectará una presentación (**anexo 3.0**), donde se abordarán aspectos como:

1. Qué es la publicidad.
2. Qué son los medios publicitarios.
3. Qué tipo de medios publicitarios existen.

Durante esta presentación, el/la docente realizará preguntas para que el alumnado exponga qué conoce sobre ellos, y luego la profesora dará las pertinentes explicaciones.

Actividad 3.1 ¿Qué vende la publicidad?

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Videos anuncios publicitarios.

Áreas de adaptación: Lenguas. Tutoría. Geografía e Historia

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda leer el Punto 1: Publicidad (Pág. 84-95), del capítulo 3, del informe '*Dame Veneno*': https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

La siguiente actividad pretende hacer reflexionar a los alumnos y alumnas sobre los mensajes que nos trasmite la publicidad, así como de su efecto sobre nuestro consumo.

Se proyectarán en clase 4 anuncios, mediante un proyector (ejemplos en **anexo 3.1**). Como el siguiente ejemplo:



Spot Coca-cola 'Familias':

<https://www.youtube.com/watch?v=DOctwr5McJc>

Una vez expuestos los anuncios, la docente dividirá el grupo clase, en 4 subgrupos. Estos deberán contestar las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué producto vende este anuncio?
2. ¿Cuál es el eslogan?
3. ¿A qué público va destinado?
4. ¿Qué emociones intenta o consigue producir?
5. ¿Qué estatus social representa que tienen los protagonistas?
6. ¿Realizan alguna actividad? ¿Cuál?
7. ¿Qué tipo de personas salen representadas en el anuncio?
8. ¿Qué estereotipos creéis que se están transmitiendo?
9. ¿Creéis que este anuncio tiene impacto en vuestro consumo?
10. ¿Qué influencia creéis que puede tener en los niños? ¿Y en las familias?
11. ¿Qué alternativas tenemos a este producto?

Una vez los subgrupos hayan contestado las preguntas, deberán exponerlo al grupo clase. Para finalizar la sesión, se realizara un pequeño debate, que servirá como síntesis de todo lo trabajado en esta. Algunas de los temas que se pueden tratar son:

- ¿Creéis que la publicidad tiene influencia en lo que consumen las familias?
- En vuestro caso, ¿habéis comprado algún producto que hayáis visto anunciado? ¿Qué motivos creéis que os han hecho comprar este producto y no otro parecido?

Observaciones:

Esta actividad también se puede abordar desde el género, es decir, ver que visión nos venden la publicidad sobre esta temática, tanto en publicidad alimentaria como en otro tipo de publicidad.



Spot Burger King 'Yo soy un hombre':

<https://www.youtube.com/watch?v=QpIL-Gz2zVk>

La sesión seguiría la misma estructura, pero en las cuestiones se añadirían los siguientes aspectos:

1. ¿Qué imagen se proyecta de la mujer? Y ¿del hombre? ¿Creéis que es la misma?
2. ¿Veis así a vuestras compañeras, madres, profesoras, hermanas, etc.?
3. ¿Creéis que es una imagen real de la mujer? ¿Por qué pasa esto?
4. ¿Qué podemos hacer para cambiarlo?

Para finalizar la sesión, se les propondrá hacer un anuncio de contra publicidad, en base a los anuncios vistos anteriormente, y que debe trabajarse desde la igualdad, el respeto...

La contrapublicidad es una crítica de la publicidad realizada mediante la alteración de los contenidos de sus mensajes. Es decir, coger un producto y cambiarle el eslogan, la distribución de la información nutricional, las imágenes que utiliza, etc. como forma de protesta.

Actividad 3.2 Analizamos el etiquetado

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Tablas perfiles nutricionales.

Preparación previa: Traer envases de productos alimentarios.

Áreas de adaptación: Lenguas. Matemáticas. Biología y Geología. Física y Química

Preparación previa:

Alumnado: Cada alumno deberá traer el envase de un producto alimentario, para poder realizar el análisis y clasificación de estos durante la sesión.

Profesorado: Leer el punto 2: ***Si no me ves, no existo. El etiquetado*** (Pág. 108-136), del capítulo 3, del siguiente informe '***Dame Veneno***': https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

La siguiente actividad pretende que los alumnos y alumnas conozcan la importancia del etiquetado, como herramienta de comunicación y publicidad por parte de las empresas agroalimentarias.

Una vez realizada la preparación previa, el alumnado llevará a clase el envase de diferentes productos alimentarios.

Para introducir esta temática y ver el nivel de comprensión sobre está, la docente realizará una serie de preguntas al grupo clase. Algunas de las que se sugieren son:

- ¿Acostumbráis a fijaros en las etiquetas de los productos que consumís?
- ¿Entendéis todo lo que pone en las etiquetas? ¿Qué aspectos conocéis? ¿Cuáles desconocéis?
- ¿Qué información pretendéis encontrar en una etiqueta? ¿Qué es lo más importante que debe marcar el etiquetaje?

Mediante estas preguntas, la profesora o profesor podrá ir introduciendo aspectos para poder trabajar posteriormente la lectura de etiquetas, como por ejemplo; Qué aspectos encontramos en una etiqueta, qué elementos debe contener, para qué sirve el etiquetaje, para qué las utilizan las empresas agroalimentarias, etc.

Una vez realizada esta pequeña introducción teórica, el grupo clase deberá dividirse en pequeños subgrupos, para analizar y clasificar los productos que han traído de casa. Para hacer esta clasificación la docente explicará qué es el etiquetado semáforo y expondrá las siguientes tablas de perfiles nutricionales:

Tabla de perfiles nutricionales para alimentos sólidos

	Poco	Medio	Alto
Código color	Verde	Naranja	Rojo
Grasa	≤3,0g/100g	3,0g - 17,5g/100g	≥17,5g/100g ≥21g/porción
Saturadas	≤1,5g/100g	1,5g - 5g/100g	≥5g/100g ≥6g/porción
Azúcares totales	≤5,0g/100g	5g - 22,5g/100g	≥22,5g/100g ≥27g/porción
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 1,5g/100g	≥1,5g/100g ≥1,8g/porción

Tabla de perfiles nutricionales para bebidas

	Poco	Medio	Alto
Código color	Verde	Naranja	Rojo
Grasa	≤1,5g/100g	1,5g - 8,75g/100g	≥8,75g/100g ≥10,5g/porción
Saturadas	≤0,75g/100g	0,75g - 2,5g/100g	≥2,5g/100g ≥3g/porción
Azúcares totales	≤2,5g/100g	2,5g - 11,5g/100g	≥11,2,5g/100g ≥13,5g/porc.
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 0,75g/100g	≥0,75g/100g ≥0,9g/porc.

A través de estas tablas, las y los estudiantes deberán colocar los alimentos sobre una de las tres cartulinas, en función del nivel de; grasas, azúcares y sales, que estos contengan.

- Cartulina Verde: Si este producto contiene un nivel bajo de estos ingredientes, por ración.
- Cartulina Naranja: Si este producto contiene un nivel medio de estos ingredientes por ración.
- Cartulina Roja: Si este producto contiene un nivel alto de estos ingredientes, por ración.

Para finalizar la sesión, cada subgrupo expondrá y argumentará, al grupo clase, por qué han colocado cada uno de estos productos en una u otra cartulina.

Observaciones:

Otra alternativa para concluir esta sesión, es hacer un ejercicio para relativizar el tema mediante la siguiente reflexión:

- ¿Qué es una Coca-Cola?
- ¿En qué pensáis cuando hablamos de Coca-Cola?
- ¿Alguno de vosotros recuerda algún spot sobre esta marca?
- ¿Para qué sirven los refrescos?

Estas preguntas servirán para exponer, que se puede comer de todo (también beber C-C) pero con moderación y responsabilidad, sabiendo que detrás de cada comida hay historias, de vida, pero también de mala salud. Además, de ser conscientes de que todo aquello que consumimos tiene impactos, no solo en nuestra salud, sino que son de carácter político, económico, social, etc.

Actividad 3.3 ¿Cuánto cuesta comer bien?

Duración: 2-3 sesiones

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, dispositivos electrónicos (tablets, ordenadores).

Preparación previa: Lectura y ficha menú.

Áreas de adaptación: Economía. Matemáticas. Geografía e Historia. Tutoría.

Preparación previa:

Alumnado y profesorado: Se recomienda leer el adjunto 3.3A sobre **'El insostenible precio de la alimentación sana'** resumen del punto 3 del informe de **'Dame Veneno'**: Pág. 127-157:

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Al final del **anexo 3.3A** hay también una ficha sugerida para comparar el precio de un mismo menú comprando los ingredientes en el mercado o en una gran superficie (se puede usar como complemento a la actividad).

En caso de que para el alumnado sea difícil acceder a los precios reales en los comercios, se les pueden facilitar tablas de precios

Ampliación opcional

También se puede aprovechar para reflexionar sobre la diferencia entre el precio que percibe la gran superficie al vender un producto y el precio en origen que se paga al agricultor. La diferencia es de un 500% de media según COAG (ver tabla **anexo 3.3C**)

La siguiente actividad pretende que los alumnos y alumnas conozcan las dificultades de acceso a una alimentación sana, de la población con menos poder adquisitivo y las diferentes opciones de consumo en su barrio.

Al inicio de la sesión, la docente dividirá al grupo clase en pequeños subgrupos (3-5 integrantes). Estos subgrupos deberán hacer una investigación sobre el precio de diferentes alimentos, para realizar una comparativa entre una gran superficie (Alcampo, Mercadona, Eroski, etc.), el mercado de abastos y otras posibles alternativas de comercios del barrio, para establecer qué precios y diferencias hay entre un mismo producto. Se les propone que se centren en el precio de los alimentos que toman para almorzar.

Para realizar esta actividad se puede utilizar una tabla, como la que se muestra a continuación:

	Cantidad semanal por persona (kg)	Precio supermercado	Precio tienda ecológica	Precio alternativa Soberanía Alimentaria	TOTAL (cantidad por precio elegido)
Leche					
Cola-Cao					
Azúcar					
Bollería industrial					
Cereales industriales					
Cacao Comercio Justo					
Panela Comercio Justo					
Pan					
Jamón serrano					
Hortaliza 1					
Hortaliza 2					
Frutos secos					
Aceite de oliva					
Sardinas					
Fruta 1					
Fruta 2					

El trabajo será por grupos para que cada uno vaya a un comercio a investigar los precios, pero una vez tengan los precios cada grupo diseñará su almuerzo para una semana y se les retará a llevarlo a la práctica por lo menos un día (pueden utilizar el excel del **anexo 3.3C** para los cálculos)

El objetivo es reflexionar sobre:

- el hecho de que los alimentos más saludables habitualmente son más caros
- la diversidad de comercios del barrio más allá del supermercado, incidiendo en mercados, pequeño comercio, compra directa a agricultores (por internet o en cooperativas), iniciativas de productos sostenibles, etc.
- la posibilidad de abaratar el gasto semanal con algunas estrategias, como por ejemplo:

- Comiendo de algunos productos menos cantidad pero mayor calidad (por ejemplo disminuir el consumo de azúcar y cambiarla por panela de Comercio Justo).
- Saltando intermediarios (comprando directamente una garrafa de aceite en la cooperativa del pueblo)
- Aumentando la cantidad de fresco en detrimento del procesado, ¿qué otros ejemplos se te ocurren?

El reto es conseguir un diseño de almuerzos para una semana con un buen equilibrio calidad-precio teniendo en cuenta:

- que se lo puedan permitir
- que utilicen al máximo su creatividad para conseguir un almuerzo muy apetecible y saludable
- que piensen en favorecer con su consumo también a comerciantes y personas productoras de alimentos, así como al medio ambiente.

Cada grupo presentará su propuesta y se les propondrá que la semana siguiente lo pongan en práctica.

¿Quién se encarga de hacer esto en tu casa?

Importante remarcar que esta creatividad y esfuerzo la suele hacer la persona a cargo de la economía familiar, que generalmente es la madre. El hecho de que la mujer se haya incorporado al mercado laboral y que cada vez en las familias se dedique menos tiempo a comprar, cocinar e idear estrategias creativas para comer sano y sostenible a buen precio. Se propone como ampliación la actividad siguiente.

Actividad 3.4 ¿Quién cuida de la alimentación en tu casa?

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector.

Áreas de adaptación: Lenguas. Geografía e Historia. Tutoría.

Preparación previa:

Profesorado: Recomendamos los siguientes recursos para preparar la actividad:

- Para entender qué son las “tareas reproductivas” o “cuidados”:

<https://www.youtube.com/watch?v=LZxwFjXvER4>

- Artículo de Ester Vivas sobre **Mujeres, Producción de alimentos y Soberanía Alimentaria:**

<https://esthervivas.com/2012/01/09/soberania-alimentaria-una-perspectiva-feminista/>

- Para entender cómo empeora más la alimentación (y por tanto la salud) de las mujeres durante la edad reproductiva que la de los hombres, ver pp.79 informe **‘Dame Veneno’:** <http://vsf.org.es/dame-veneno>

Es la persona a cargo de la economía familiar quien, con enorme creatividad y esfuerzo, elige alimentos, cocina y alimenta a una familia y llega a fin de mes, generalmente la madre. El hecho de que la mujer se haya incorporado al mercado laboral y la precariedad del mismo, hacen que cada vez en las familias se dedique menos tiempo a comprar, cocinar e idear estrategias creativas para comer sano y sostenible a buen precio.

Proponemos una dinámica de Yayo Herrero sobre las tareas productivas y reproductivas -la cual toma como metáfora un iceberg-, con el objetivo de reflexionar sobre qué valor damos a las tareas de cuidado de la vida (reproductivas-la base) frente a las retribuidas por el mercado laboral (productivas- la punta del iceberg).

Dividiremos al alumnado en tres grupos que tendrán que clasificar las tareas entre visibilizadas (la punta del iceberg) e invisibilizadas (la base):

Grupo 1. Remuneración en el mercado (más remuneración visible y menos invisible)

Grupo 2. Generan impactos en la naturaleza (más impacto visible y menos invisible)

Grupo 3. Ayudan a sostener una vida digna (menos ayudan visible y más ayudan invisible)

TAREAS (poner cada una en una tarjeta):

- Preparar la comida (a la familia)
- Hacer mensajería en bicicleta
- Pilotar un avión de RyanAir
- Construir una central nuclear
- Construir una casa
- Ser coordinador de una empresa de infraestructuras (carreteras, vías del AVE)
- Ser cirujano cardiovascular
- Dirigir una empresa de construcción de viviendas de lujo
- Cuidar de una persona enferma
- Hacer las camas
- Consolar a una persona que está triste
- Hablar con la tutora de la hija
- Tejer ropa de abrigo en casa para la familia
- Plantar patatas en agricultura industrial
- Mediar en un conflicto familiar
- Participar en un movimiento social de lucha contra la especulación
- Cantar
- Vender carne
- Ser gerente de una empresa de telefonía móvil
- Ser paparazzi
- Crear una base de datos
- Vender televisores
- Atender a un bebé de tres meses
- Limpiar una casa



- Plantar patatas en agricultura ecológica
- Encargarse de la agricultura familiar
- Limpiar el wc de casa

Una vez clasificadas las tarjetas, se les pide que clasifiquen a la derecha las que suelen hacer las mujeres (feminizadas) y a la izquierda las que suelen hacer los hombres (masculinizadas). Comprobaremos cómo, si hablamos de remuneración quedan las mujeres abajo y los hombres arriba, mientras que si hablamos de cuidar la naturaleza y cuidar la vida en general, quedan arriba las mujeres. Esto demuestra que las tareas de cuidados, habitualmente más desempeñadas por mujeres, están infravaloradas por nuestra sociedad de mercado.

Las preguntas para hacer la reflexión con el alumnado serían:

- ¿Qué os parece la clasificación y qué conclusiones podemos sacar en relación a la introducción?
- ¿Habíais pensado en estos aspectos?
- ¿Qué relación hay entre una vida digna de ser vivida- una buena vida- y las tareas que han hecho tradicionalmente las mujeres (debida a la división sexual del trabajo)?
- ¿Qué relación tiene el hecho de que tradicionalmente hayan hecho las tareas más remuneradas y que a la vez tienen un mayor impacto sobre la naturaleza?

Fuente: Interred, campaña "Actúa con cuidados", 2014

Actividad 3.5 Buena agricultura, buena alimentación

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector.

Áreas de adaptación: Lenguas. Geografía e Historia. Biología y Geología Física y Química.

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda leer el punto 1: **Vinculación entre la mala alimentación y la mala agricultura** (Pág. 161-164), del capítulo 4 del informe '**Dame Veneno**'

https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Además, leer el **documento adjunto 3.5B (16)**, sobre la vinculación entre la mala alimentación y la mala agricultura.

Esta actividad pretende que los alumnos y alumnas comprendan el vínculo que hay entre la buena alimentación y la buena agricultura.

1º parte de la sesión (30 min)

Al inicio de la sesión se visualizará el siguiente vídeo: '**Dos Tomates y Dos Destinos**'

<https://www.youtube.com/watch?v=OLWE3aiJ2FI>



Una vez finalizado se establecerá un pequeño debate sobre los dos modelos de producción de alimentos que representan cada uno de los tomates y sus impactos Sociales, ambientales y en nuestra salud:

-Mauricio: Agricultura de pequeña escala, diversificada, sin químicos, intensiva en mano de obra (revalorización del oficio de campesina), de proximidad...Impactos sociales, ambientales y en nuestra salud positivos.

- k44: Monocultivo, uso intensivo de químicos y maquinaria, exportación y alimentos kilométricos no de temporada. Manipulación genética de las semillas. Desaparición del oficio de campesina y de la vida en el campo. Impactos sociales, ambientales y en nuestra salud negativos.

Se termina dándoles el dato de que el 90% de nuestra alimentación responde al modelo de k44, y recordando que el 70% de nuestra alimentación se basa en productos procesados.

2ª parte de la sesión (30 min)

Utilizando una presentación **(17)**, se expondrán diferentes diapositivas donde se mostraran diferentes imágenes, que permitirán hacer una comparativa entre los productos de la agricultura con los del top manta, asociando ambas cosas con los siguientes términos:

- **Illegal** (la industria introduce en España ingredientes como el espartamo que en otros países están prohibidos)
- **Imitación** (de los productos de calidad de los pequeños agricultores/as)
- **Barato** (es más barata la alimentación procesada que la fresca y natural)
- **Mala calidad** (ya hemos visto la calidad de la alimentación procesada y cómo el azúcar, la sal y las grasas afectan a nuestra salud)
- **Mafias** (a veces los top manta son dominados por mafias, y la agroindustria, con engaños y haciendo lobby para favorecer sus intereses también actúan como una mafia).

Proyectamos varias fotos del top manta (**anexo 3.5A**) y les preguntamos qué les viene a la cabeza cuando piensan en el top manta. Procuramos que salgan los términos citados más arriba. Y les preguntamos si compran alguna vez en el top manta y por qué (habitualmente dicen que no porque es de mala calidad, pero depende del tipo de alumnado).

Por último, se proyectaran imágenes de comida basura y se realizara la siguientes preguntas:

- ¿Qué pasa si esta reflexión del top manta lo trasladamos a la alimentación?
- Si la comida basura sabemos que es perjudicial para nuestra salud ¿Por qué la compramos?

Si la respuesta es: “porque está buena”: le diremos: claro, porque la cantidad de azúcar, sal y grasas que lleva le da un sabor que atrae al paladar y te crea adicción. Si la respuesta es: “Porque es barata”. Preguntamos por qué creen que es barata: y asimilamos la explotación de los trabajadores agrícolas a los del top manta; y la calidad de la materia prima a la del top manta.

Importante remarcar que el hecho de que la comida basura sea más asequible que la fresca y saludable hace que la gente más empobrecida sea la que come peor, y señalamos que el 40% de la población en España no puede seguir las recomendaciones de la pirámide nutricional ni de las autoridades sanitarias no porque no quiera si no porque no puede por cuestiones de renta y sociales. (Señalar los mapas de Barcelona del estudio **Dame Veneno** (pág. 32 a 34).

Actividad 3.6 Master Chef saludable (Presentación spot)

Duración: 2 sesiones

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Fichas, Proyector, Pantalla, Mesas.

Preparación previa: Preparan presentaciones.

Áreas de adaptación: Lenguas. Música. Tecnología. Educación Plástica, Visual y Audiovisual. Tutoría.

Previamente a la sesión:

El/la docente explicará al alumnado que deberá hacer un spot, ya sea en vídeo o imágenes, del plato seleccionado. Recordándoles que pueden utilizar todo lo trabajado en las actividades relacionadas con **Master Chef Saludable**.

También, deberá marcar unas directrices, ya que el spot debe tener en cuenta los siguientes aspectos;

- Por qué se ha seleccionado el plato.
- Por qué se han seleccionado los ingredientes que lo conforman.
- Qué implicaciones tienen los ingredientes escogidos (sociales, para la salud, económicas, etc.)
- Cuidado del lenguaje; de no caer en estereotipos; en caso de aparecer mujeres y hombres que haya un equilibrio en sus apariciones y temas de conversación.

Se recomienda que para la presentación del spot se invite a las familias de los alumnos y alumnas, para que vean el trabajo que han realizado.

SESIÓN 1:

Esta sesión se dedicará a que las y los estudiantes preparen el spot, para poder presentarlo en la siguiente sesión. Como inspiración, pueden ver el cortometraje *'Paella globalizada'*.

<https://www.youtube.com/watch?v=ky88zfaGutk>

Además habrá que recordarles que deberán llevar el plato elaborado a la próxima sesión y, que por grupos deberán traer algunos alimentos y bebidas (saludables) para realizar la merienda final.

Aprovechad para abordar la problemática existente en cuanto al comedor y cocina escolares:

- No tenemos cocina / Sí tenemos pero la comida la traen (¿fría o caliente?)
- ¿Qué se sirve en la cafetería del centro? ¿Y en las máquinas expendedoras?
- No se puede utilizar la cocina para la elaboración de los platos
- ¿Cómo era antes la gestión de las cocinas y comedores escolares?
- ¿Qué repercusión tiene todo esto en la salud, el entorno y la vida del centro?

SESIÓN 2:

Al iniciar esta última sesión, los 4 subgrupos presentarán los spots que han elaborado a lo largo de estas sesiones, además de mostrar los platos para que se pueda ver el trabajo realizado en el resto de actividades que conforman **Master Chef Saludable**.

Para finalizar la sesión, se hará una pequeña merienda con alimentos saludables y que servirán como clausura de este conjunto de actividades.

Observaciones:

1. Esta actividad se puede alargar, para que tengan más tiempo de elaborar el spot del plato seleccionado.
2. Se pueden hacer otras variaciones como una puesta en escena en directo, donde chicas y chicos presenten a la familia el plato seleccionado en vivo.

5.4

¿Qué alternativas tenemos desde la Soberanía Alimentaria?

Objetivos didácticos

- Reconocer qué estrategias de influencia política utiliza la industria alimentaria, así como las que propone la sociedad civil para paliarlas.
- Construir una acción colectiva como grupo para fomentar cambios.

Contenidos

1. Influencia política de la Industria Alimentaria
2. La sociedad civil
3. Alternativas

Introducción teórica

Comer insano sería fruto de una decisión individual previa, por lo tanto cada uno de nosotros sería culpable de sus propias enfermedades por "no haberse cuidado".

Es una evidencia, que en realidad, una problemática que afecta a un 50%, 60% o 70% de la población no puede ser la suma de malas decisiones individuales, sino el resultado de un contexto sociopolítico y económico concreto que empuja a amplias capas de la sociedad a ese estado. La alimentación insana, no es por lo tanto, un problema individual, se trata de una pandemia con causas claramente sistémicas y estructurales.

Frente a estas causas, no sirven las medidas basadas en pequeñas campañas educativas sobre buenos hábitos alimentarios, las respuestas deben ser políticas y coordinada. Es imprescindible una política pública que aborde, decididamente, el conjunto de causas comprobadas ya empíricamente y denunciadas por todos los organismos internacionales independientes, con el fin de que se modifiquen los aspectos sociales, económicos y culturas que provocan la alimentación insana.

Además, desde la sociedad civil se promueven diferentes acciones que dan respuesta a la pobreza alimentaria y que facilitan el empoderamiento de las personas que se encuentra en situación de vulnerabilidad, así como la lucha contra las causas

estructurales que la causan, además de fomentar la Soberanía Alimentaria.

En primer lugar, encontramos la iniciativa del Banco de alimentos autogestionado en Ciudad Meridiana (Barcelona), que pretende, por un lado, dar respuesta a la situación de emergencia alimentaria que viven muchas familias del barrios a través de un punto de distribución de alimentos gestionado por las propias personas usuarias del servicio y, por otro, movilizar a los servicios sociales para que dieran cobertura a todas las personas del barrio, además de que el Ayuntamiento pusiera en marcha políticas que incidieran en la problemática principal, la pobreza, para mejorar la situación socioeconómica.

En segundo lugar, el proyecto Formación en horticultura ecológica y autosuficiencia (San Cugat del Vallés) donde se trabajó la inclusión social a través de la formación en estos ámbitos, este proyecto está dirigido a personas en situación de paro y vulnerabilidad social.

Y en último lugar, el Plan del Anillo Verde de Terrasa, plan de ordenación y gestión del entorno natural y agrícola de Tarrasa, esta iniciativa es una propuesta participativa para elaborar un plan de protección y dinamización de los espacios naturales, agrícolas y forestales del municipio.

GLOSARIO:

Sociedad civil: Diversidad de personas que, con categoría de ciudadanos/as y generalmente de manera colectiva, actúan para tomar decisiones en el ámbito público.

Lobby alimentario: Conjunto de empresas de la industria alimentaria que establecen vínculos y relaciones con los tomadores de decisiones (instituciones y grupos políticos) para conseguir decisiones políticas y legislaciones favorables a sus intereses.

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA 4

(3°-4° ESO Y Bachillerato)

Actividad 4.1 Juicio a la agroindustria

Actividad 4.2 Hacemos propuestas

Actividad 4.1 Juicio a la agroindustria

Duración: 2 sesiones

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector.

Áreas de adaptación: Lenguas.

Preparación previa:

Profesorado y alumnado: Leer el artículo (18): *“La OMS pide un impuesto del 20% a las bebidas azucaradas para salvar vidas”*.

Esta actividad tiene el objetivo de que las alumnas y alumnos conozcan, a través de un role playing, qué estrategias de influencia política propone la sociedad civil para paliar y combatir a los lobbies alimentarios.

Para llevar a cabo esta actividad sería recomendable que el profesorado buscara problemáticas que estén ocurriendo en el contexto cercano del alumnado. Para ejemplificar esta actividad se propondrá el siguiente caso (**anexo 4.1**):

“La OMS pide un impuesto del 20% a las bebidas azucaradas para salvar vidas”.

En el siguiente enlace se encuentra la información necesaria para abordar el role playing:

http://elpais.com/elpais/2016/10/11/ciencia/1476186430_898067.html

SESIÓN 1:

Al inicio de la sesión, la docente explicará la mecánica del role playing y como se desarrollará a lo largo de las sesiones. Durante esta primera sesión formará tres equipos, estos dependerán del ratio del aula. Los papeles que desarrollarán en el role playing son los siguientes:

1. Equipo jurídico:

Jueces/Juezas: Se encargarán de moderar la sesión, es decir, de distribuir el turno de palabra de forma equitativa, haciendo que haya orden y respeto entre todas las partes que participan.

Secretarios/as: Serán los encargados de anotar todos los temas que se traten durante el juicio y de hacer una síntesis final. Que servirá como resumen de lo trabajado en las sesiones.

Jurado: Será el encargado de decidir cuál de las partes ha ganado el juicio y de dar los motivos pertinentes por los cuales ha escogido a esta parte.

2. Sociedad Civil:

Este grupo se encargara de buscar argumentos y medidas para paliar la problemática, además de sugerir alternativas o formar de llegar a un acuerdo que beneficie a las dos partes afectadas.

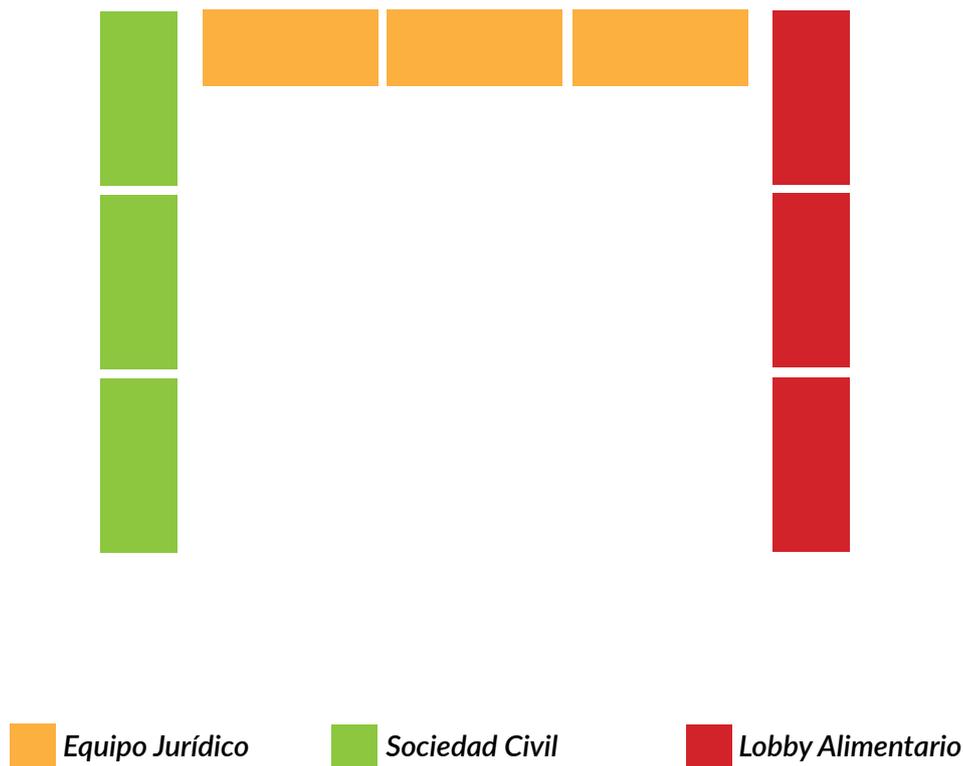
3. Lobby Alimentario:

Este grupo se encargara de buscar argumentos y medidas a favor de su causa, además de sugerir alternativas o formas de llegar a un acuerdo que beneficie a las dos partes afectadas por la problemática.

Durante esta primera sesión los grupos, una vez repartidos los roles, deberán buscar información para trabajar la problemática propuesta y defender la postura asignada anteriormente.

SESIÓN 2:

En esta segunda sesión, el aula se distribuirá en tres espacios, para fomentar la comunicación y el dialogo entre los alumnos. Tal como se muestra en la siguiente imagen:



Una vez distribuidos los grupos, empezará el debate entre ellos, por turnos, donde cada uno deberá exponer sus argumentos. Una vez se hayan expuesto todos los argumentos y debatidos estos, el Jurado seleccionará a uno de las dos partes y expondrá sus motivos.

Para terminar, el grupo clase hará un debate donde se intentará buscar una solución común a la problemática trabajada, utilizando los argumentos e información surgida durante el role playing.

Actividad 4.2 Hacemos propuestas

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector, Pizarra.

Áreas de adaptación: Lenguas.

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda al profesorado leer alguna de las propuestas expuestas en el siguiente documento:

https://vsf.org.es/sites/default/files/docs/ja_volem_el_pa_sencer.pdf

Esta actividad tiene la finalidad de que los alumnos y alumnas construyan una acción colectiva como grupo para fomentar cambios, en relación a las temáticas trabajadas anteriormente, con estructura y base de Propuesta No de Ley (PNL).

Al inicio de la sesión se recomienda que la docente haga un breve recordatorio sobre los temas trabajados hasta el momento. Una vez hecho este pequeño recordatorio, la docente propondrá una serie de temas, como, por ejemplo:

1. La Transición Nutricional.
2. Los alimentos procesados (azúcar, sal y grasas).
3. La publicidad engañosa.

El alumnado, una vez expuestos los temas, elegirán uno para buscar una PNL o alternativa para paliar esta problemática. Todas las propuestas que exponga el grupo clase se pueden apuntar en la pizarra o bien en un documento word, mediante un proyector, para que lo pueda ver todo el grupo clase.

Para finalizar, se realizará un pequeño debate reflexivo sobre las temáticas trabajadas durante las anteriores sesiones, y que permitirá hacer una síntesis de lo trabajado, así como sacar conclusiones sobre ello.

Además, se recomienda llevar al ayuntamiento del municipio donde se integra el centro para mostrar al alcalde o a la alcaldesa el trabajo que está haciendo desde la escuela, poniendo así en valor su potencial como motor de cambio.

06

EVALUACIÓN

La introducción de la unidad didáctica que se propone en la programación curricular del centro, permite utilizar los mecanismos de evaluación ya previstos que posibilitan valorar hasta qué punto los y las alumnas han adquirido los conocimientos y las competencias –generales y específicas- deseadas.

Por lo tanto, la evaluación de estas actividades se integrará en la metodología de evaluación global aplicada para el conjunto de áreas curriculares. La observación sistemática se combinará, con algunos ejercicios que informaran sobre la adquisición de los conocimientos y destrezas por parte del alumnado, además, de en cada unidad didáctica fortalecer de formar progresiva las competencias expuestas en el punto anterior.

Las actividades de evaluación propuestas en esta guía plantean diversas vías: la observación sistemática, es decir la estimación objetiva por parte del profesorado, la autoevaluación y la evaluación grupal, por parte del alumnado. Todas las unidades didácticas comienzan con una puesta en común (evaluación inicial) de todos los conocimientos previos que tiene el alumnado, sobre esta temática, permitiendo adaptar el proceso para que el aprendizaje sea más significativo e integral y, puedan asimilar de la forma más óptima posible los conocimientos que se impartirán.

A medida que se vayan desarrollando las actividades, los docentes, en el aula, irán observando y tomando nota sobre los avances y dificultades que muestra el alumnado. Además, se plantearán breves ejercicios de comprobación de los conocimientos aprendidos o se les sugerirá que analicen su propio proceso. También se tendrán en cuenta todas aquellas evidencias (murales, productos, etc.) resultado de las actividades realizadas.

Las acciones de evaluación que se utilizarán serán las siguientes:

- Valorar cómo se realizan las actividades individuales, grupales y comunicativas.
- Observar la actitud del alumnado en referencia a las actividades realizadas, si participa de forma activa en las tareas colectivas, respeta las ideas ajenas, colabora en la planificación y organización de actividades comunes, busca soluciones y asume responsabilidades.
- Valorar la capacidad de observación, análisis, contrastación y clasificación de la información facilitada.
- Evaluar la asimilación de los conceptos relacionados con la temática, además, de si el alumnado es capaz de establecer relaciones, de forma crítica, entre los conceptos trabajados.
- Evaluar si se expresan de forma asertiva, es decir, si expresan sus opiniones de manera adecuada y respetando las ideas de los demás.

En referencia a la evaluación continua, se propone una propuesta de Rúbrica, que servirá para que el profesorado pueda tener una forma de evaluar los conocimientos, competencias, actitudes... que han ido adquiriendo las alumnas y alumnos, a lo largo de las sesiones, y si estas se han sido adquiridas de la forma más eficiente y óptima posible.

Por último, en referencia al producto, se utilizará una encuesta de satisfacción, como forma de evaluación final, que realizarán los y las docentes y que permitirá analizar la experiencia, así como los materiales utilizados, objetivos generales y didácticos, actividades propuestas... para poder calibrar y mejorar aquellos aspectos que ayuden a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

07

CUADRO FINAL DE RELACIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1

¿Por qué conviven hambre y obesidad en nuestro mundo?

Objetivo general

Romper las concepciones preestablecidas de lo que entendemos por pobreza alimentaria.

Contenidos

- Conceptualización del termino Pobreza Alimentaria.
- Conocer la actual transición nutricional.
- Relación entre la transición nutricional y los cambios económicos, sociales y demográficos.
- Mitos sobre la pobreza alimentaria.

Objetivos didácticos

- Diferenciar entre subnutrición y mala alimentación
- Conocer la realidad de la subnutrición y la mala alimentación actual, tanto en el contexto cercano como en el global.
- Conocer en qué consiste la actual transición nutricional y su relación con los cambios económicos, sociales y demográficos.

Actividad aprendizaje

- Actividad 1.0** ¿Qué Sabemos? (Evaluación inicial)
- Actividad 1.1** Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno
- Actividad 1.2** ¿Cómo se comía antes y cómo comemos ahora?
- Actividad 1.3** Jugamos al verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación (Ampliación opcional)
- Actividad 1.4.** Biodiversidad agrícola y alimentación industrial
- Actividad 1.5.** Master Chef saludable (Creación de recetas)

UNIDAD DIDÁCTICA 2

¿Cuáles son los alimentos que nos ayudan a estar sanos y cuales los que nos enferman?

Objetivo general

Tomar consciencia de qué tipos de alimentos afectan más a nuestra salud.

Contenidos

- Los Alimentos transformados y procesados.
- Ingredientes críticos y su relación con los problemas de salud.
- Los perfiles nutricionales.

Objetivos didácticos

- Establecer la diferencia entre alimentos transformados y procesados.
- Relacionar el consumo de sal, azúcar y grasa con los problemas de salud.
- Identificar qué son los perfiles nutricionales y su utilidad.

Actividad aprendizaje

- Actividad 2.1** Nuestro consumo: ¿Alimentos frescos o procesados?
- Actividad 2.2** Conocemos a una persona artesana (Ampliación opcional)
- Actividad 2.3** Los ingredientes invisibles que nos enferman
- Actividad 2.4** Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales (I)
- Actividad 2.5** Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales (II) (Ampliación opcional)
- Actividad 2.6** Master Chef saludable (Elaboración de recetas)

UNIDAD DIDÁCTICA 3

¿Por qué comemos tan mal?

Objetivo general

Identificar aquellos factores que influyen en nuestras decisiones alimentarias.

Contenidos

- Publicidad, Industria alimentaria y Consumo
- Limitaciones de acceso de una alimentación sana
- Relación entre la mala alimentación y la mala agricultura.

Objetivos didácticos

- Reflexionar sobre las estrategias publicitarias de la industria alimentaria y su impacto en nuestro consumo.
- Analizar las dificultades de acceso a una alimentación sana de la población con menos poder adquisitivo.
- Establecer vínculos entre la buena alimentación y la buena agricultura.

Actividad aprendizaje

- Actividad 3.0.** ¿Qué sabemos? (Evaluación inicial)
- Actividad 3.1** ¿Qué vende la publicidad?
- Actividad 3.2** Analizamos el etiquetado (Ampliación opcional)
- Actividad 3.3** ¿Cuánto cuesta comer bien?
- Actividad 3.4.** ¿Quién cuida de la alimentación en casa?
- Actividad 3.5** Buena agricultura, buena alimentación
- Actividad 3.6** Master Chef saludable (Presentación de spot)

UNIDAD DIDÁCTICA 4

¿Qué alternativas tenemos desde la Soberanía Alimentaria?

Objetivo general

Visualizar alternativas de consumo responsable sobre la soberanía alimentaria existentes en su entorno.

Contenidos

- Influencia política de la Industria Alimentaria
- La sociedad civil
- Alternativas

Objetivos didácticos

- Reconocer qué estrategias de influencia política utiliza la industria alimentaria, así como las que propone la sociedad civil para paliarlas.
- Construir una acción colectiva como grupo para fomentar cambios.

Actividad aprendizaje

- Actividad 4.1** Juicio a la agroindustria
- Actividad 4.2** Hacemos propuestas (Ampliación opcional)

08

ANEXOS

1.1

Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno

Fotografía 1



Fotografía 2



Fotografía 3



Fotografía 4



Fotografía 5



Fotografía 6



Fotografía 7



Fotografía 8



- ¿Qué imagen/es escogerías para hablar de pobreza alimentaria? Argumentad
- ¿Sabéis que es la subnutrición? ¿Y la mala alimentación?
- ¿Creéis que en la actualidad afecta más la subnutrición o la mala alimentación?
- ¿Qué factores han influido para que esto pase?

1.2

¿Cómo comíamos antes y cómo comemos ahora?

Nombre y apellidos

Sexo

Edad

Parentesco

1. ¿Cuál era tu dieta cuando eras pequeño/a? y ¿cuál es la actual?

(Que alimentos la conformaban o eran los que consumías habitualmente)

2. ¿Qué cambios ves?

3. ¿Dónde compraba vuestra familia los alimentos que consumías? y ¿actualmente donde los compráis?

4. ¿Has notado cambios en los alimentos y bebidas que consumimos actualmente con lo que se consumía hace años? ¿En qué lo has notado?

5. ¿Qué tipo de alimentos son los que conforman tu cesta de la compra? ¿Estos son los mismos que hace años? En caso de que no sean los mismos o parecidos ¿qué cambios hay?

6. En relación a los precios y la accesibilidad a los alimentos ¿Crees que es más fácil acceder a los alimentos ahora o hace años? ¿Ha habido algún cambio en relación al precio de los alimentos?

7. ¿Cuáles crees que son los factores que han propiciado estos cambios en la alimentación?

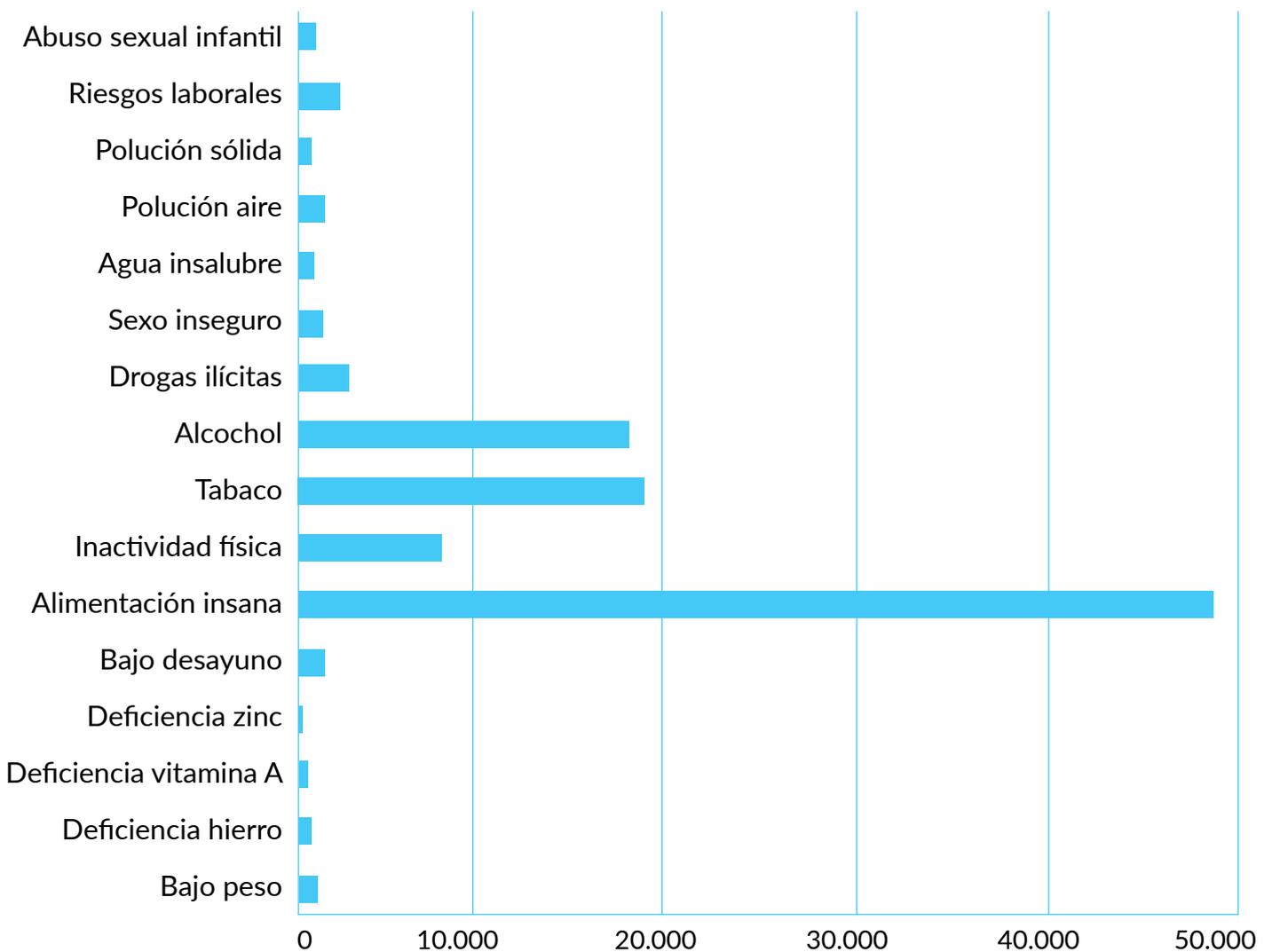
1.3

Jugamos el verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación

1. Comer nos enferma

-Comer nos enferma, SI. Pero podemos decir más cosas: comer es lo que más nos enferma (magnitud). Comer nos enferma cada vez más (evolución).

-Una dieta inadecuada es lo que más nos mata. Por cada día de buena salud que nos quita el tabaco o el alcohol, la alimentación insana nos quita tres.



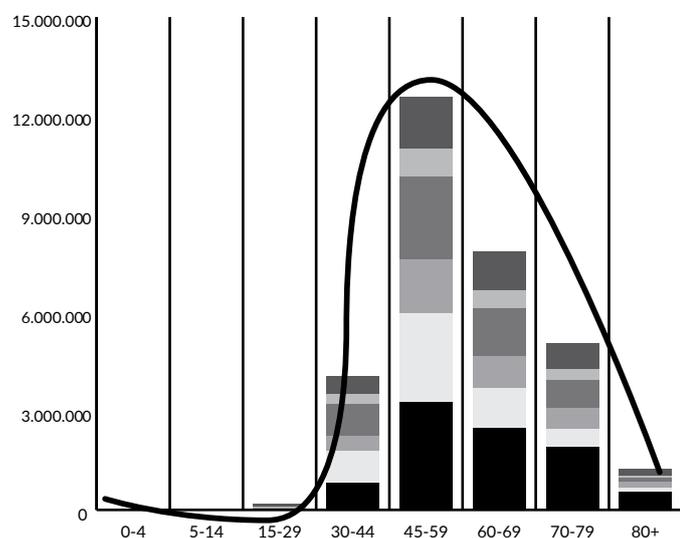
2. Las mujeres viven más que los hombres y lo hacen con mejor salud

-Las mujeres viven más que los hombres, cierto, pero lo hacen con peor salud.

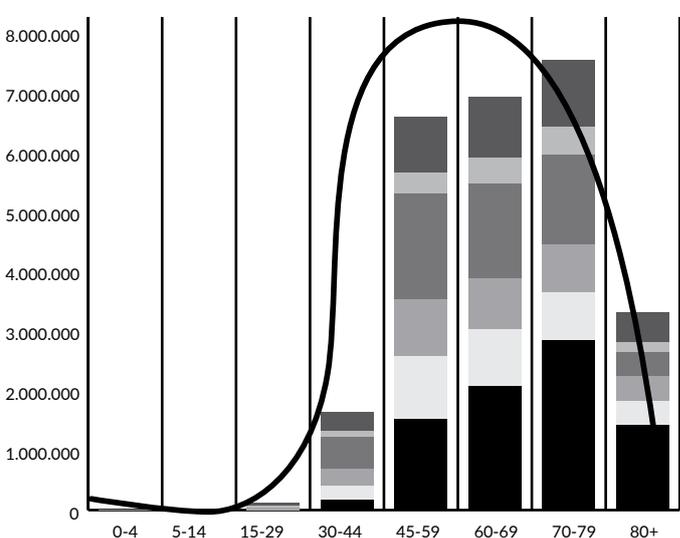
-Comer no nos enferma por igual a todo el mundo (hay un gradiente social y de género).

-En el caso de los hombres el pico de la mala salud alimentaria aparece entre los 45-60 años y luego desciende, en las mujeres en cambio sigue aumentando.

HOMBRES



MUJERES



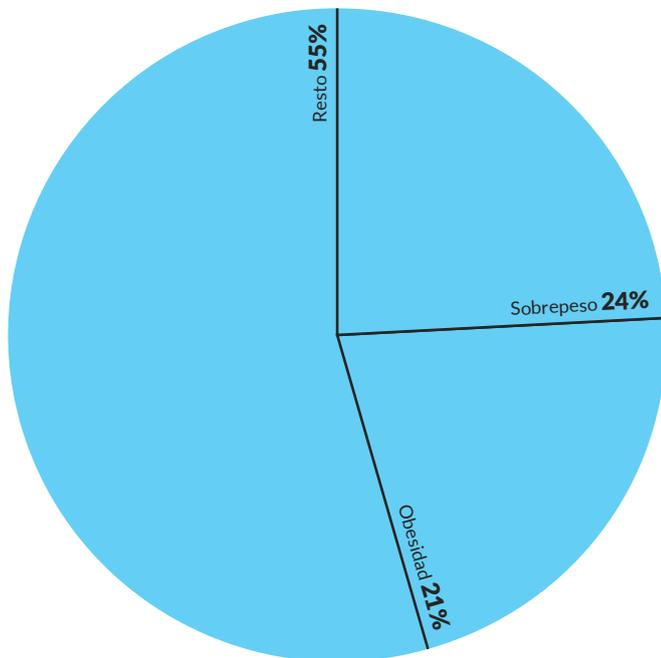
■ Hipertensión ■ Colesterol alto ■ Alta glucosa en sangre ■ Sobrepeso y obesidad ■ Bajo consumo de fruta y hortalizas ■ Baja actividad física

3. Un 60% de los españoles tiene sobrepeso, de los cuales un 20% tiene obesidad

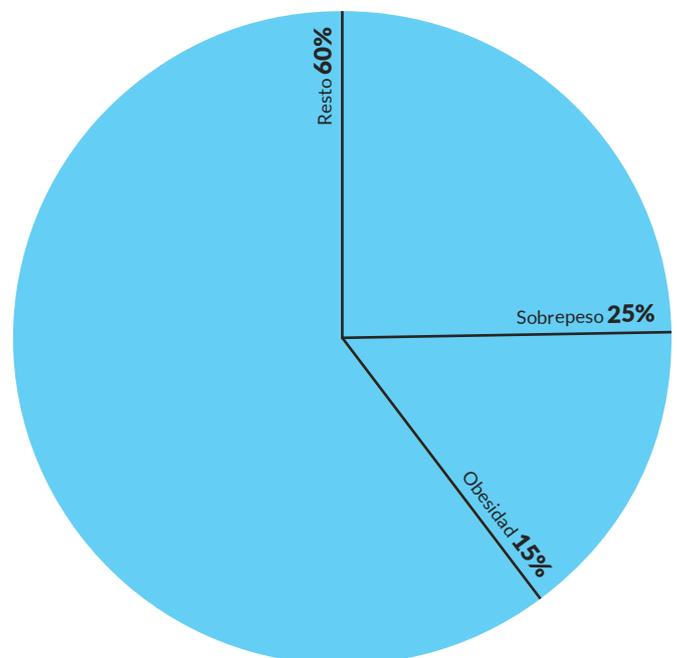
-Los últimos datos indican que el Estado español es uno de los líderes de esta afectación, con un 60% de ciudadanos con sobrepeso, de los que casi un 20% tiene obesidad.

-Si nos centramos en la población infantil, el 45,5% de niñas y niños entre 6 y 10 años tiene exceso de peso.

NIÑOS



NIÑAS

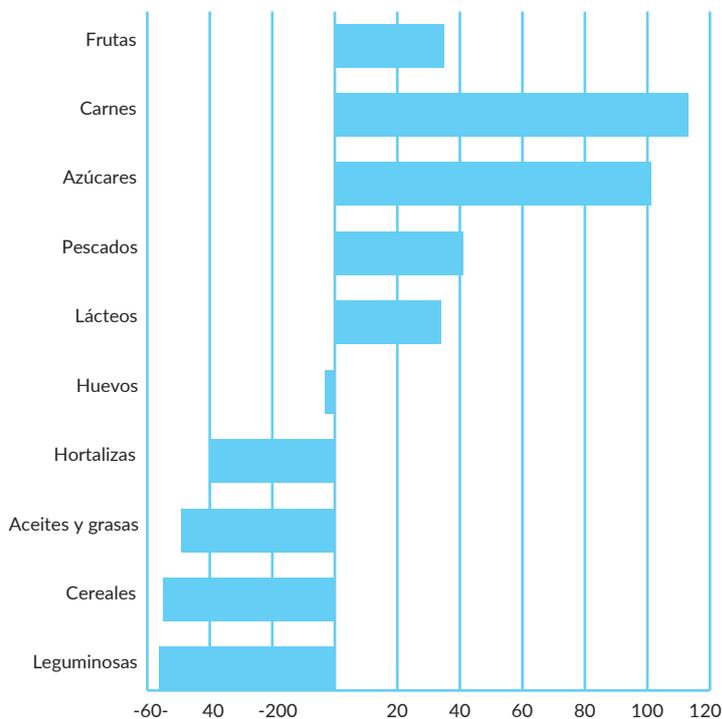


4. Un 30% de lo que gastamos en alimentación se destina a alimentos frescos, el resto a alimentos procesados

- Tan solo un 30% de lo que gastamos en alimentación se destina a alimentos frescos, el resto es alimentación procesada.

- Las dietas tradicionales han sido reemplazadas rápidamente por otras con una mayor densidad energética, lo que significa más grasa (principalmente de origen animal) y más azúcares añadidos en los alimentos, unido a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra

Evolución del consumo alimentario (1964-2012)



5. A más globalización, más alimentación insana

- Se puede cuantificar el grado de globalización económica de un conjunto de países y compararlo con el grado de enfermedades asociadas a la mala alimentación, por ejemplo, índice de obesidad.



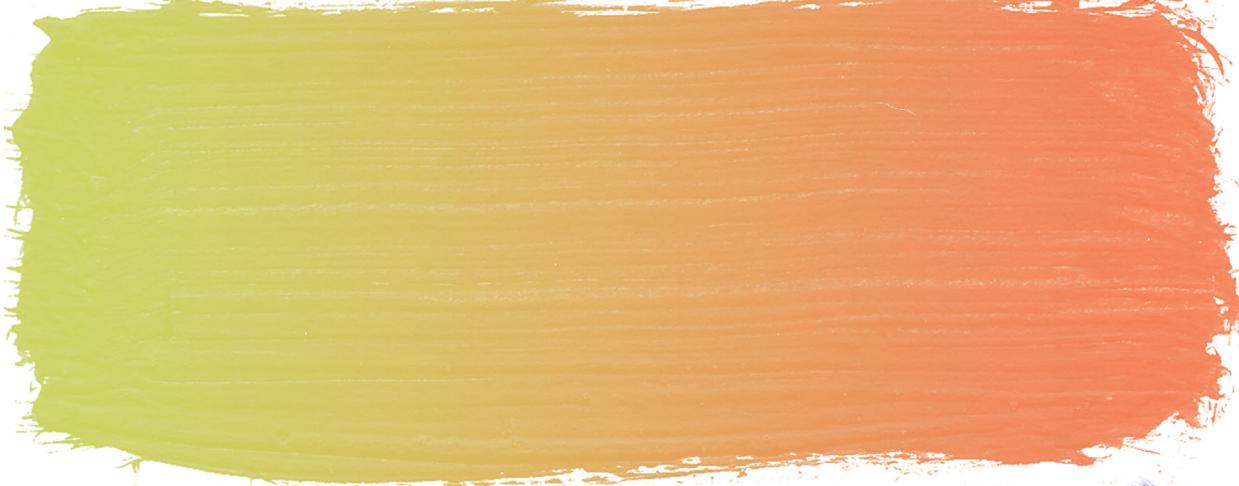
Elementos del capitalismo implicados en la alimentación insana

1.4A

Calendario de frutas y verduras de temporada



PRIMAVERA VERANO



OTOÑO INVIERNO



TODO EL AÑO



PRIMAVERA VERANO



OTOÑO INVIERNO



TODO EL AÑO



1.4B

Juego: variedades locales de la huerta valenciana

Fuente: Christophe Zreik, AGCV 2011. *Variedades hortícolas valencianas: un tesoro amenazado.*

Relacionar nombres con fotos y colocar sobre un papel continuo en el que se escriben historias que conozca el alumnado sobre ellas (se les dan algunas a modo de cuento)

1. Cebolla Monquelina.

Cebolla que se come en tierno, suave, se suele cosechar de las más tempranas. Redonda, blanca y dulce. Antes se hacía una paella de ceba, en la posguerra, cuando no había gran cosa.

2. Cebolla de Llíria

Autóctona del Camp del Turia. Variedad de cultivo intermedio (entre la cebollas tempranas y las tardías, que se cosechan en julio-agosto). Se usa para secar, no se suele comer fresca. Más esférica y chata. Antes solo se podía producir en la zona de Llíria

3. Lechuga morada de Morella

Variedad de tipo romana, con las puntas de las hojas moradas. Muy resistente, variedad que responde bien al frío, por su origen. En verano se comporta algo peor. Acogolla bastante bien por sí sola, sin necesidad de atarla.

4. Penca d'escaló

5. Garrofón manchado, de la cella negra o pinto valenciano

También llamada judía de Lima (al garrofón), aunque pensemos que es propia y fundamental en la gastronomía valenciana procede del Perú. Imprescindible en la paella. Hay que construir una buena barraca para su cultivo. Se come en seco.

6. Haba Muchamiel

7. Pimiento Cuatro cantos

8. Zanahoria morada

Referencias de más de 3000 años de antigüedad, es más típica de Andalucía, pero se ha encontrado

también en Valencia. Era uso forrajero, pero actualmente mucho éxito (color ensaladas). Se decía que a los caballos les "daba sangre". Hojas más verdes y grandes que la naranja Nantesa. Color purpura y carne blanca (más o menos grande). El sabor recuerda a la remolacha.

9. Pimiento del cuerno

10. Judía de careta

11. Ñora de Guardamar

12. Berenjena listada Gandia

Originaria de Gandia, aunque se planta mucho en l'Horta. Vetas de color morado y blanco, carne blanca y suave y muy fácil cultivo al aire libre en verano.

13. Pericana

14. Tomates valencianos

Hay muchos, el más característico el valenciano, pero dentro del mismo hay de 3 tipos (chato, masclat y gordo). También el quarenteno se cultivaba mucho por la zona, era el más temprano y llegaba antes que el valenciano. Más cuadrado, lo solían podar a varios ejes para tener plantas bajitas que dieran tomates durante un periodo de tiempo concentrado y antes que el valenciano, que tenía más mercado.

15. Calabaza cabello de ángel

No es tan típica de l'Horta, más propia de Alicante. Se usa en la industria pastelera para hacer el cabello de ángel (que realmente es calabaza). De piel verde y blanca, no parece una calabaza. Es muy fibrosa, no se le suele dar otro uso que para hacer el cabello de ángel.

16. Judía Ferraura

La judía Ferraura se usa para paella o platos con judía fresca. Es muy alargada, plana con forma algo curvada, como una herradura.

17. Judía Rochet

Rochet es la judía verde con manchas moradas muy apreciada para la paella. Vainas muy aplanadas y poco fibrosa si se recolecta en el momento que toca.

18. Calabaza cacahuete

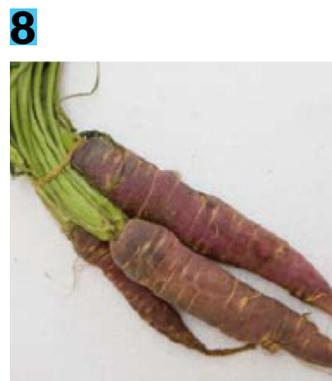
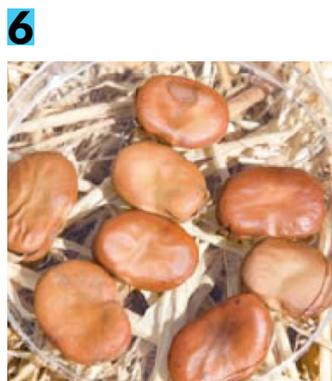
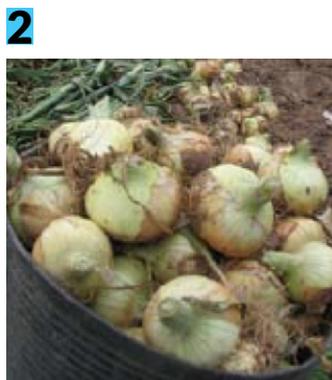
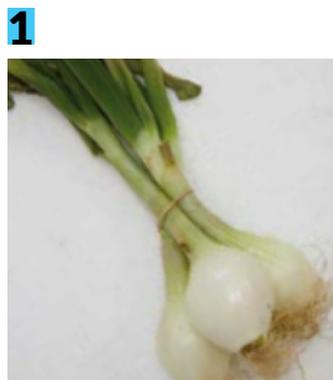
Con forma de cacahuete y un estrechamiento central. Menos dulce que la redonda valenciana de asar, pero más fácil de pelar, piel muy fina, aunque se conserva bien. Se suele gastar cocida, para cremas, arroces, etc.

19. Cacau del collaret y cacahua

2 variedades de l'Horta. El cacau del collaret tiene 2 granos y un estrechamiento en el centro, mientras que la cacahua suele contener 3 granos en su interior y son más alargadas. Mucho más contenido en aceite que las variedades híbridas. (léete el artículo para contar también la historia del cultivo del cacau, que es bonita)

20. Boniatos

21. Alficós



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



1.4C

Debate sobre los transgénicos

En este documento descubrirás que hay científicos y científicas a favor y en contra de los transgénicos. Vuestra tarea es entender los argumentos, debatirlos, y crear vuestra propia opinión. No olvidéis siempre poneros las gafas de los derechos humanos y los intereses económicos, es decir, siempre que alguien se pronuncie a favor o en contra de los transgénicos deberemos preguntarnos:

¿Tiene algún interés económico para tener esta opinión?

¿Su postura respeta el derecho a la alimentación de calidad y a la soberanía alimentaria de todas las personas?

Parte de la comunidad científica a favor de los transgénicos

Carta de premios Nobel apoyando la agricultura de precisión (biotecnología y transgénicos)

http://elpais.com/elpais/2016/06/30/ciencia/1467286843_458675.html

Más de un centenar de premios Nobel, 109, han firmado una durísima carta abierta contra la organización ecologista por su rechazo a los alimentos transgénicos. El texto urge a Greenpeace a “reconocer las conclusiones de las instituciones científicas competentes” y “abandonar su campaña contra los organismos modificados genéticamente en general y el arroz dorado en particular”.

El arroz dorado es una variante creada en 1999 con sus genes modificados para producir un precursor de la vitamina A. La Organización Mundial de la Salud calcula que 250 millones de niños sufren una carencia de vitamina A que aumenta el riesgo de padecer problemas oculares y ceguera. Unos 500.000 niños se quedan ciegos cada año por falta de vitamina A. La mitad de ellos muere en el año siguiente a la pérdida de la visión. “Hay que detener la oposición basada en emociones y dogmas, en contradicción con los datos”, sostiene el manifiesto.

“Greenpeace ha encabezado la oposición al arroz dorado, que tiene el potencial de reducir o eliminar gran parte de las muertes y las enfermedades causadas por la deficiencia de vitamina A, que se ceban con las personas más pobres de África y el sudeste asiático”, lamentan los 109 premios Nobel. “¿Cuántas personas pobres deben morir en el mundo antes de que consideremos esto un crimen contra la humanidad?”, se preguntan.

Entre los firmantes, galardonados principalmente en las categorías de Química y Medicina, se encuentran el biólogo estadounidense James Watson, reconocido por haber descubierto la estructura del ADN, y la bioquímica israelí Ada Yonath, responsable de esclarecer la estructura del ribosoma, la fábrica de proteínas del cuerpo humano. También apoya la carta un premio Nobel de la Paz, José Ramos-Horta, expresidente de Timor Oriental.

Los firmantes recuerdan que la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura calcula que la producción mundial de alimentos y piensos tendrá que haberse duplicado en 2050 para satisfacer las necesidades de la creciente población mundial. “Hacemos un llamamiento a los gobiernos del mundo para que

rechacen la campaña de Greenpeace contra el arroz dorado, en particular, y contra los cultivos y alimentos mejorados mediante biotecnología en general”, continúan los científicos. “Hay que detener la oposición basada en emociones y dogmas, en contradicción con los datos”, zanzan.

Los 109 premios Nobel acusan a Greenpeace, y al resto de organizaciones antitransgénicos, de “tergiversar los riesgos, beneficios e impactos” de los organismos modificados genéticamente y de “apoyar la destrucción criminal de cultivos de experimentación”. Los alimentos transgénicos, subrayan, son tan seguros como cualquier otro alimento, “si no más”, según las evidencias científicas. “Nunca ha habido un solo caso confirmado de un efecto negativo en la salud de humanos o animales”, recalcan.

Los autores han publicado su manifiesto en una web, supportprecisionagriculture.org, en la que instan a los ciudadanos a apoyar la “agricultura de precisión”. Algunos de ellos presentarán hoy su carta abierta en Washington (EE UU), a las 9:30, hora local, en un acto que se podrá seguir en directo en su web.

Greenpeace ha reaccionado a las acusaciones con un comunicado con declaraciones de Wilhelmina Pelegrina, activista de Greenpeace en el sureste asiático. “Las empresas están promocionando el arroz dorado para allanar el camino para la aprobación mundial de otros cultivos genéticamente modificados más rentables”, sostiene. Pelegrina, frente al manifiesto de los 109 premios Nobel, asegura que el arroz dorado no ha demostrado ser eficaz para solucionar la deficiencia de vitamina A. En otro comunicado, Greenpeace España insiste en que los transgénicos pueden provocar “daños irreversibles en la biodiversidad y los ecosistemas”.

Carta de los premios Nobel en inglés

To the Leaders of Greenpeace, the United Nations and Governments around the world

The United Nations Food & Agriculture Program has noted that global production of food, feed and fiber will need approximately to double by 2050 to meet the demands of a growing global population. Organizations opposed to modern plant breeding, with Greenpeace at their lead, have repeatedly denied these facts and opposed biotechnological innovations in agriculture. They have misrepresented their risks, benefits, and impacts, and supported the criminal destruction of approved field trials and research projects.

We urge Greenpeace and its supporters to re-examine the experience of farmers and consumers worldwide with crops and foods improved through biotechnology, recognize the findings of authoritative scientific bodies and regulatory agencies, and abandon their campaign against “GMOs” in general and Golden Rice in particular.

Scientific and regulatory agencies around the world have repeatedly and consistently found crops and foods improved through biotechnology to be as safe as, if not safer than those derived from any other method of production. There has never been a single confirmed case of a negative health outcome for humans or animals from their consumption. Their environmental impacts have been shown repeatedly to be less damaging to the environment, and a boon to global biodiversity.

Greenpeace has spearheaded opposition to Golden Rice, which has the potential to reduce or eliminate much of the death and disease caused by a vitamin A deficiency (VAD), which has the greatest impact on the poorest people in Africa and Southeast Asia.

The World Health Organization estimates that 250 million people, suffer from VAD, including 40 percent of the children under five in the developing world. Based on UNICEF statistics, a total of one to two million preventable deaths occur annually as a result of VAD, because it compromises the immune system, putting

babies and children at great risk. VAD itself is the leading cause of childhood blindness globally affecting 250,000 - 500,000 children each year. Half die within 12 months of losing their eyesight.

WE CALL UPON GREENPEACE to cease and desist in its campaign against Golden Rice specifically, and crops and foods improved through biotechnology in general;

WE CALL UPON GOVERNMENTS OF THE WORLD to reject Greenpeace's campaign against Golden Rice specifically, and crops and foods improved through biotechnology in general; and to do everything in their power to oppose Greenpeace's actions and accelerate the access of farmers to all the tools of modern biology, especially seeds improved through biotechnology. Opposition based on emotion and dogma contradicted by data must be stopped.

How many poor people in the world must die before we consider this a "crime against humanity"?

Sincerely,

Respuesta de Greenpeace ante la carta de los premios Nobel

Comunicado de prensa - julio 1, 2016

Ante la carta firmada por 109 Premios Nobel que se presentó el pasado miércoles 30 de junio, Greenpeace quiere aclarar su postura frente al contenido de la carta y las noticias aparecidas en medios de comunicación.

Sobre los transgénicos como solución al hambre en el mundo

Los transgénicos no son la solución del hambre en el mundo. En el mundo hay alimentos suficientes para todas las personas. El 30% de los alimentos producidos en el mundo terminan en la basura. Solo con esto tendríamos lo suficiente para alimentar a todas las personas que habitan la Tierra hoy día y los que podremos llegar a ser en 2050 (sin intensificar más la agricultura y sin utilizar cultivos transgénicos). El hambre es una cuestión compleja relacionada con guerras, migraciones, conflictos y no se soluciona con un cultivo transgénico. A esto hay que añadir que el 75% de la superficie agrícola mundial se destina a pastos para ganado, a producir piensos para estos animales y biocombustibles, no a producir alimentos directos para los seres humanos. Además la inmensa mayoría de los cultivos transgénicos comercializados (cerca del 80%) actualmente se destinan a piensos para animales y biocombustibles.

La última evaluación científica de Naciones Unidas sobre Ciencia Agrícola y Tecnología para el Desarrollo, llevada a cabo por más de 400 científicos de todo el mundo hace un balance de la situación actual en la agricultura mundial y concluye que la agricultura ecológica permite aliviar la pobreza y mejorar la seguridad alimentaria. Por el contrario, cuestiona la agricultura con transgénicos por sus implicaciones sociales y ambientales y la descarta definitivamente como solución única al hambre.

Sobre el arroz dorado

El arroz dorado modificado genéticamente no existe, no está disponible. Es un proyecto fallido que tras 20 años sigue en la fase de investigación y en el que se han invertido cientos de millones de dólares. Por lo que se está defendiendo un arroz que no existe y que no se ha demostrado viable en 20 años de investigación



como solución al hambre en el mundo. Por otra parte, todavía está por demostrarse si este arroz modificado genéticamente puede mejorar el nivel nutricional de las personas con deficiencia de vitamina A.

Mientras se sigue investigando en cultivos transgénicos que den solución a los problemas agronómicos y carencia de determinados nutrientes, los avances en la mejora convencional ya están ofreciendo los cultivos prometidos por la ingeniería genética. Por ejemplo, tanto el arroz tolerante a las inundaciones como a la sequía ya están en los campos de los agricultores y el maíz resistente a la sequía está disponible en muchas partes de África, donde más se necesita. Cultivos nutritivamente mejorados también ya existen, sin necesidad de utilizar la ingeniería genética, pero sin duda, la solución más sostenible es mejorar el acceso a una alimentación sana y variada.



Greenpeace no está en contra de la biotecnología

Greenpeace no se opone a la biotecnología (por ejemplo apoyamos la selección asistida por marcadores) ni a la investigación y uso de transgénicos siempre y cuando se haga en ambientes confinados y sin interacción con el medio ambiente. Por ello, no nos oponemos a las aplicaciones médicas de los transgénicos, como puede ser por ejemplo la producción de insulina a partir de bacterias transgénicas.

Greenpeace sí se opone a la liberación de transgénicos al medio ambiente porque los transgénicos (plantas, animales, microorganismos) son organismos vivos que pueden reproducirse, cruzarse y provocar daños irreversibles en la biodiversidad y los ecosistemas.

Por otro lado, la seguridad a largo plazo de los alimentos transgénicos para los humanos y los animales sigue siendo desconocida y no existe un consenso científico sobre su seguridad, por lo que creemos que el principio de precaución se debe aplicar a todos los cultivos transgénicos. A pesar de los intentos de la industria de los transgénicos para tranquilizar a los consumidores sobre la seguridad de esos cultivos, cientos de científicos independientes cuestionan estas afirmaciones. La ingeniería genética sigue siendo una tecnología sobre la cual se desconocen los efectos a largo plazo para la salud humana y puede desencadenar efectos no deseados e irreversibles en el medio ambiente. Tenemos razones de sobra para seguir oponiéndonos y para seguir defendiendo la agricultura ecológica, la única solución de futuro.

Sobre crímenes contra la humanidad

Contrariamente a lo que están diciendo en algunos medios de comunicación, la carta de los Nobel no señala que Greenpeace esté cometiendo crímenes contra la humanidad, sino que añade en su carta el siguiente párrafo: “¿Cuántas personas pobres deben morir en el mundo antes de que consideremos esto un crimen contra la humanidad?”. Lo que están diciendo los premios Nobel es que piden a Greenpeace que cambie su postura sobre los transgénicos no que acusen a Greenpeace de cometer crímenes contra la humanidad.

Sobre el contexto internacional actual. Por qué ahora

En los últimos años, los defensores de los transgénicos han perdido varias batallas: han visto cómo Europa ha cerrado sus puertas a este tipo de cultivos (17 países y cuatro regiones de otros dos han prohibido el único cultivo autorizado en la UE), y cómo, incluso en los pocos países que los cultivan, ha decaído la superficie dedicada. De hecho, sólo 5 países a nivel mundial los cultivan a gran escala y ocupan el 3% de la superficie agraria mundial.

También han visto cómo el año pasado por primera vez la superficie cultivada con transgénicos a nivel mundial decrecía y ahora comprueban cómo en EE.UU., principal país donde se cultivan transgénicos, la movilización en contra no para de crecer. No es casualidad que esta iniciativa surja en este momento, en el que incluso se podría aprobar en uno de los estados norteamericanos una legislación sobre etiquetado de alimentos con transgénicos (un derecho que viene siendo negado a los estadounidenses desde siempre, parece que la información y la transparencia no le gusta a la industria de los transgénicos y prefieren que el consumidor no tenga la capacidad de elegir).

No es por lo tanto casualidad que en el período previo a esta importante decisión sobre el etiquetado de alimentos transgénicos en el estado norteamericano de Vermont, de nuevo se utilice la bandera de los transgénicos que ha sido siempre el “arroz dorado”, un icono de los grupos de presión pro transgénicos con el cual se ha pretendido siempre allanar el camino para la aprobación mundial de otros cultivos transgénicos más rentables.



Por qué a Greenpeace

Es importante saber destacar que quien ha movido esta campaña quiere aprovecharse del prestigio de Greenpeace en el mundo para amplificar su mensaje. Se podía haber elegido a alguno de los gobiernos que han prohibido el uso de transgénicos, pero en vez de eso se ha elegido a Greenpeace, como principal sujeto del ataque por su repercusión mediática.

Quiénes se oponen al cultivo de transgénicos

Greenpeace es solo una de las organizaciones que se han opuesto al cultivo de transgénicos. La totalidad de organizaciones ecologistas, la gran mayoría de organizaciones internacionales de desarrollo, Derechos Humanos y sociales, plataformas de la sociedad de civil, líderes en la lucha por los Derechos Humanos y contra la pobreza como Vandana Shiva tienen la misma postura.

También más de 300 científicos han firmado una declaración que afirma que no existe un consenso científico sobre la seguridad de los transgénicos.

En España, esta oposición se plasmó en el Manifiesto contra los transgénicos firmado por personalidades de la sociedad civil hecho público en 2008

Intereses empresariales por controlar el mercado de los transgénicos

La capacidad de poseer y patentar material genético ha concentrado unas riquezas y un poder inmensos en las manos de unas pocas empresas agroalimentarias. Seis empresas, Monsanto, Dow, Syngenta, Bayer, Dupont y BASF son propietarias de casi todos los cultivos transgénicos que se comercializan en todo el

mundo, y controlan el 76% del mercado agroquímico. Eso significa que las empresas que producen las semillas transgénicas son las mismas que se enriquecen con la venta de los plaguicidas adicionales necesarios para la agricultura transgénica. De hecho, los principales productores de transgénicos eran originalmente empresas agroquímicas que ampliaron su negocio a la producción de semillas cuando surgieron las lucrativas oportunidades de las semillas patentadas. Esta lógica es contagiosa, y ahora las empresas de semillas están patentando plantas

obtenidas de manera tradicional y creando nuevos monopolios en las semillas convencionales. Informe de 20 años de fracaso.

Greenpeace intentó ayer estar presente en la rueda de prensa que los nobeles hicieron a este caso y fue negada su entrada. La persona que impidió a Greenpeace entrar en la rueda de prensa fue Jay Byrne, quien trabajó anteriormente en la empresa Monsanto.

Greenpeace es una organización independiente que no acepta dinero de gobiernos ni empresas para poder denunciar a todas aquellas personas o instituciones que amenazan al planeta. Solo el apoyo desinteresado de nuestros socios y socias hace posible nuestro trabajo.

Y parte de la comunidad científica en contra de los transgénicos

297 scientists and experts agree GMOs not proven safe

<http://www.ensser.org/media/0713/>

***EU chief scientist Anne Glover's backing for GM condemned as "irresponsible"**

***Independent researchers work double shift to address "red flags" on GMO safety**

Press release, European Network of Scientists for Social and Environmental Responsibility, 10 Dec 2013
The number of scientists and experts who have signed a joint statement **(1)** saying that GM foods have not been proven safe and that existing research raises concerns has climbed to 297 since the statement was released on 21 October.

Dr Angelika Hilbeck, chair of the European Network of Scientists for Social and Environmental Responsibility (ENSSER), which published the statement, said, "We're surprised and pleased by the strong support for the statement. It seems to have tapped into a deep concern in the global scientific community that the name of science is being misused to make misleading claims about the safety of GM technology."

The statement indirectly challenges claims by EU chief science adviser Anne Glover that there is no evidence that GM foods are any riskier than non-GM foods. **(2)**

Dr Rosa Binimelis Adell, board member of ENSSER, said, "It seems that Anne Glover chooses to listen to one side of the scientific community only – the circle of GMO producers and their allied scientists – and ignores

(1) <http://www.ensser.org/increasing-public-information/no-scientific-consensus-on-gmo-safety/>

(2) www.euractiv.com/science-policy/eu-chief-scientist-unethical-use-interview-530692

the other. Thus she is giving biased advice to the EU Commission. For a science adviser, this is irresponsible and unethical.”

New signatories to the statement include Dr Sheldon Krinsky, professor of urban and environmental policy and planning at Tufts University and adjunct professor in the department of public health and family medicine at the Tufts School of Medicine. Dr Krinsky said:

“As a GMO crop skeptic, I have a more nuanced view of adverse consequences than uncritical proponents. Adverse consequences of GMO crops are not restricted to keeling over dead after eating genetically adulterated unlabelled food (GAUF). My concerns include subtle changes in nutritional quality or mycotoxins, increasing food allergens, unsustainable farming practices, dependency on chemical inputs, lack of transparency in evaluating food quality and safety, and the transformation of farming practices into a modern form of serfdom, where the seed is intellectual property leased by the farmer.

“To demonstrate the safety of GMO products, one must begin by assuming that they can be harmful, and carry out sensitive tests that are capable of detecting harm. As with other technologies like aeronautics and nuclear power, those who manufacture the products must not be the definitive source of safety data. Because rigorous safety testing has not happened with GMO crops, I remain skeptical.”

Another signatory, Dr Margarida Silva, biologist and professor at the Portuguese Catholic University, said, “Even if researchers did largely agree on GMO safety, that doesn’t make them correct. To paraphrase Albert Einstein, it only takes one study to prove a whole theory wrong – no matter how many scientists believed in it. “In addition, research has been mostly financed by the very companies that depend on positive outcomes for their business, and we now know that where money flows, influence grows. The few independent academics left must work double shift to address the vast array of unanswered questions and red flags that keep piling up.”

A third signatory, Dr Raul Montenegro, biologist at the University of Cordoba, Argentina, said: “Usually, analysis of GMO safety fails to consider four main issues. One: GMO plants, seeds and byproducts contain not only residues of commercial chemical pesticides, but also insecticidal proteins produced by the plant, like the Bt toxin Cry1Ab. Two: each commercial pesticide contains a cocktail of chemicals that undergo chemical changes within pesticide containers, when mixed with other pesticides, and when released in the environment. Three: In GMO agriculture each crop cycle begins with a higher background level of commercial pesticides and insecticidal proteins accumulated in agricultural soil, people’s homes and gardens, and exposed people. Four: GMO agriculture adds unwanted biodiversity (GMO genes) in countries having less and less natural biodiversity as a consequence of deforestation, pesticides, GMO insecticidal proteins and uncontrolled flux of engineered genomes.

“Countries as Argentina and Brazil are paradises for GMO agriculture because their governments have not established monitoring systems for disease and deaths from all causes, along with monitoring of the accumulation of residues of pesticides and GMO insecticidal proteins in exposed people and the environment, and variation of natural biodiversity indexes. If these monitoring systems were in place, it would be possible to measure the effects of GMO agriculture. As things stand, the governments of these countries deny that there is a problem even in the face of numerous reports from the people who are affected and the doctors who must treat them.”

ENDS

1.5

MASTER CHEF Ficha elaboración receta

Nombre y apellidos

Plato seleccionado

Persona que te enseñó la receta

1. ¿De dónde proceden los ingredientes que conforman el plato elegido?

2. ¿Por qué se has seleccionado estos ingredientes? ¿Son ingredientes de temporada?

3. ¿Cuál es el ingrediente principal?

Teniendo en cuenta el ingrediente principal responde los siguientes apartados:

4. Historia de vida del ingrediente

4.1 ¿El ingrediente ha producido bajo criterios ecológicos o no?

4.2 ¿Cuántos Km ha recorrido del campo a la mesa? (De donde proviene originariamente)

4.3 ¿Quién lo ha producido (H/M)? ¿Ha sido producido a un precio justo?

4.4 ¿Qué grado de originalidad tiene este ingrediente? (Materia prima, procesada...)

5. De cada uno de los ingredientes que conforman el plato ¿Qué cantidades son necesarias?

6. Enumera y describe los pasos necesarios para elaborar el plato que has seleccionado

Paso 1

Paso 2

Paso 3

Paso 4

7. Describe cómo se debe presentar el plato seleccionado

2.1

¿Qué son los alimentos procesados?

La legislación define así los alimentos transformados y sin transformar:

- **Transformación:** cualquier acción que altere sustancialmente el producto inicial, incluido el tratamiento térmico, el ahumado, el curado, la maduración, el secado, el marinado, la extracción, la extrusión o una combinación de esos procedimientos.
- **Productos sin transformar:** los productos alimenticios que no hayan sido sometidos a una transformación, incluyendo los productos que se hayan dividido, partido, seccionado, rebanado, deshuesado, picado, pelado o desollado, triturado, cortado, limpiado, desgrasado, descascarillado, molido, refrigerado, congelado, ultracongelado o descongelado.
- **Productos transformados:** los productos alimenticios obtenidos de la transformación de productos sin transformar. Estos productos pueden contener ingredientes que sean necesarios para su elaboración o para conferirles unas características específicas.

La industria alimentaria y sus redes científicas se afanan en decirnos que el procesado de los alimentos es tan antiguo como la misma humanidad, que gracias a ello tenemos alimentos más seguros y que se conservan más y mejor. Como es habitual, se trata de dispersar y enterrar. Dispersar el debate ofreciendo mil definiciones posibles, tergiversando el sentido que le otorga la corriente crítica, y enterrarlo a base de complejizar artificialmente su implicación en nuestra mala salud. Se hace con los alimentos transgénicos, se hace con los perfiles nutricionales, se hace con las dietas saludables y se hace, naturalmente, con el concepto alimento procesado. Este es uno de los párrafos predilectos:

«La era del procesamiento de alimentos comenzó hace aproximadamente 2 millones de años, cuando nuestros ancestros lejanos pusieron fuego a los alimentos y “descubrieron” la cocción. Luego vinieron la fermentación, el desecado, la conservación con sal y otras formas primitivas de procesamiento de alimentos. Esto finalmente condujo a los modernos métodos de procesamiento de alimentos de hoy en día, que nos dan una oferta de alimentos abundantes, inocuos, prácticos, accesibles y nutritivos.»

En realidad, nadie está hablando de ese procesado. Lo que nos interesa es más bien el resultado final de la manipulación alimentaria, no tanto el grado o tipo de manipulación. Existe mucha confusión al hablar de comidas procesadas. Técnicamente, podríamos considerar como un alimento procesado cualquier vianda que haya sido tratada para alargar su conservación o alterar sus propiedades. En este sentido, son alimentos procesados todos los productos enlatados, congelados, en salazón, escabechados, horneados, fermentados... Y, claro está, no todas estas técnicas convierten un alimento saludable en uno que no lo es.

Cuando las profesionales de la dietética y la nutrición hablan de evitar la «comida procesada» se refieren, en concreto, a los alimentos sometidos a transformaciones industriales que los hacen especialmente ricos en sal, azúcares, carbohidratos refinados y grasas poco saludables.

Hablando en lenguaje más sencillo, el abandono de este tipo de comidas a la fuerza nos obliga a comer frutas, verduras, carnes, pescados, huevos, leche, legumbres, cereales integrales, etc. En definitiva, aquellos

alimentos que pasan de la granja, el huerto o el mar a nuestra cocina sin demasiados añadidos (más allá de las elementales medidas sanitarias o de procesos de conservación básicos).

Esto nos lleva al siguiente apartado: más que hablar de alimentos frescos, debemos hablar de los ingredientes nutricionales que más están impactando en empeorar nuestra salud y en el vehículo donde estos viajan. Nos referimos a algunos tipos de grasas, a los azúcares añadidos y a la sal como ingredientes críticos, y a la alimentación procesada como vehículo.

2.2

Conocemos a una persona artesana

Nombre y apellidos

Curso

Fecha

1. Nombre y localización del comercio

2. ¿Qué tipo de productos comercializan?

3. ¿Qué sensaciones has tenido al entrar por primera vez en este comercio?

Describirlas, así como todos aquellos aspectos que han llamado tu atención.

4. ¿Qué diferencias ves con una gran superficie o un supermercado? Descríbelas.

5. ¿Qué tipo de productos utilizan para la fabricación de sus alimentos?

6. ¿De dónde provienen los productos y alimentos que utilizan?

7. ¿Qué pasos o fases son necesarias para la elaboración de estos productos?

8. ¿Los productos que elaboran como los empaquetan? ¿Tienen en cuenta el tipo de empaquetado?

OBSERVACIONES

En el siguiente recuadro apunta todas aquellas sugerencias, dudas o cuestiones que quieres hacer al acabar la visita la persona experta:

2.3

Alimentos procesados: más grasa, más sal, más azúcar

Sabemos que comemos más carne, más lácteos, más grasas y menos legumbres y hortalizas. Pero sobre todo apenas comemos alimentos frescos. Tan solo un 30% del presupuesto alimentario se destina a alimentos frescos, el resto es alimentación procesada.

Cuando hablamos aquí de comida procesada nos referimos a aquellos alimentos sometidos a transformaciones industriales que los hacen especialmente ricos en sal, azúcares y grasas poco saludables. Esos son los ingredientes críticos que más están impactando en nuestra salud. En el Estado español se ha incrementado muy considerablemente su consumo, a pesar de que la inmensa mayoría de la población sabe que hay que reducirlos. Esta aparente contradicción es el resultado de uno de los grandes trucos de magia de la industria alimentaria, con la indispensable ayuda de las administraciones implicadas: son ingredientes que están en todas partes, pero nadie los ve. Están en la sombra, son los ingredientes B.



EL AZÚCAR B

La compra de azúcar en los hogares españoles ha permanecido constante en los últimos cinco años y equivale a unos 4 kg. por habitante al año. Ahora bien, este dato no es el consumo total. De hecho, el consumo directo de azúcar es la cantidad menos importante.

Más del 75% del azúcar que ingerimos nos llega incorporado a los alimentos elaborados. Y no nos referimos necesariamente a dulces y pasteles, sino también a embutidos, encurtidos, lácteos, refrescos o caldos preparados, por poner algunos ejemplos. El azúcar o sus derivados suelen añadirse a los alimentos procesados para mejorar su sabor, aspecto, textura, etc. o también para conservarlos.

La OMS recomienda no superar los 25 gramos de azúcares añadidos al día. En el Estado español consumimos, de media, alrededor de 80 gramos al día.

CONSUMO DE AZÚCARES AÑADIDOS (% POR TIPO DE ALIMENTO)



Todo parece indicar que el sector de la población que más está incrementando su consumo de azúcares añadidos es la población infantil. Aunque no hay suficientes datos a nivel estatal, sí podemos fijarnos en algunas comunidades autónomas.

En la Comunidad de Madrid, por ejemplo, productos como repostería, dulces, chucherías saladas, alimentos precocinados y bebidas comerciales procesadas de elaboración industrial, constituyen el 20% de la ingesta alimentaria de la población infantil y juvenil. Si añadimos los cereales de desayuno con alto contenido en azúcar y los lácteos altamente azucarados como batidos, yogures y postres frescos, nos encontramos con que más de uno de cada cuatro gramos de los alimentos que ingeren pertenecen a categorías altamente azucaradas.

LA SAL B

La sal sigue el mismo patrón que el azúcar: presencia masiva en la dieta, dificultad para detectarla por parte de la persona consumidora, efecto negativo sobre la salud e incremento de su consumo en los últimos años. La sal común está compuesta por cloro y sodio. El componente problemático es el sodio, porque eleva la presión arterial, con el riesgo de desarrollar hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares relacionadas, como infartos, anginas de pecho, ictus y hemorragia cerebral; además de insuficiencia renal o deterioro cognitivo.

A la alimentación procesada no sólo se le añade sal común. A una buena parte de las conservas, sopas, platos preparados y salsas también se les incorpora sodio en forma de otros ingredientes (glutamato sódico, fosfato disódico, benzoato sódico, bicarbonato sódico, etc.).

En el Estado español tomamos el doble de la sal diaria recomendada por la OMS, que fija el máximo saludable en 5 gramos al día. La dificultad para limitar nuestro consumo está en que casi el 80% de la sal que ingerimos está oculta. Su presencia en los alimentos procesados ha crecido un 6% con respecto a 2010, sobre todo en platos preparados de carnes y pescados, sucedáneos de angulas, fuet y jamón cocido y, especialmente, en bollos y galletas, donde ha aumentado un 118%, de acuerdo a un estudio de la OCU.

LAS GRASAS

Nuestras comidas se han llenado de grasa, hasta un 44% más que hace 40 años. Casi el 46% de nuestra dieta es a base de grasas, cuando las recomendaciones son del 30%. La adición de grasa suele ayudar a que los alimentos conservados sean más estables y menos perecederos, al tiempo que les da una cierta textura y untuosidad normalmente apetecibles. Pero hay distintos tipos y conviene distinguirlos. Las más perjudiciales son las grasas trans y las saturadas.

Grasas trans:

Cuando a los aceites vegetales se les añade hidrógeno, se solidifican. Y esto resulta muy útil para la industria, que se ha hecho adicta a este modo de manipular los aceites con el fin de conservar el producto, adaptarlo a la temperatura o mejorar su textura. Además de que le permite abaratar costes.

¿El problema? Son perjudiciales para la salud. Con la ingesta de aceites hidrogenados aumentan los niveles en sangre del colesterol malo (colesterol LDL) y caen en picado los niveles del bueno (colesterol HDL), aumentando el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Según un estudio publicado por British Medical Journal, la ingesta de cinco gramos diarios de grasas trans es suficiente para incrementar un 25% el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Las grasas trans se han hecho omnipresentes. Podemos encontrarlas en frituras, bollería industrial, galletas, margarinas, patatas fritas de bolsa y congeladas, productos precocinados (empanadillas, croquetas, canelones o pizzas), hamburguesas, cereales o palomitas. Evitarlas es difícil, ya que en la UE no es obligatorio etiquetarlas. Para identificarlas podemos fijarnos en los alimentos cuya lista de ingredientes incluya grasas (o aceites) vegetales hidrogenados (o parcialmente hidrogenados). Serán firmes candidatos a aportar una importante cantidad de este tipo de grasas.

En junio de 2015, la Agencia Alimentaria de Estados Unidos (FDA) anunció que prohibía las grasas artificiales trans y daba tres años a la industria alimentaria para sacarlas de sus productos. Sin embargo, la UE ni siquiera tiene una legislación específica. Algunos países como Dinamarca, Austria, Suiza, Islandia, Hungría y Letonia han establecido un marco legal que obliga a la industria a limitar la cantidad de grasas trans. En Dinamarca, donde la regulación ha hecho que prácticamente desaparezcan de los alimentos, las enfermedades coronarias se han reducido.

Grasas saturadas:

En el Estado español las grasas saturadas proporcionan el 11,6% y 11,9% de las calorías de la dieta de mujeres y hombres respectivamente, lo que supera la ingesta media recomendada (menos del 10% de la energía) por organismos como la FAO. Las fuentes más importantes son quesos, embutidos y carnes procesadas, leche y productos lácteos, pastelería, bollería y galletas. Otras fuentes importantes de grasas saturadas en alimentos no procesados son las carnes rojas y los aceites vegetales.

Durante los últimos años se ha recomendado disminuir el consumo de grasas saturadas como una estrategia de salud pública para prevenir, especialmente, la enfermedad cardiovascular.

2.4A

Analizamos nuestra dieta. Ficha observación semanal dieta

Durante un periodo de 3 días, preferiblemente días entre semana (de lunes a viernes), deberás apuntar que consumes, siguiendo la siguiente plantilla:

	Fecha
Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	
OTROS	

Una vez hayas apuntado que has consumido durante estos tres días, deberás apuntar por raciones siguiendo la siguiente grafica lo que has consumido. Te servirá para ver visualmente y de resumen cual ha sido tu consumo:

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
RACIONES	RACIONES	RACIONES
Cereales	Cereales	Cereales
Fruta	Fruta	Fruta
Aceite	Aceite	Aceite
Lácteos	Lácteos	Lácteos
Verduras/Hortalizas	Verduras/Hortalizas	Verduras/Hortalizas
Carne blanca	Carne blanca	Carne blanca
Carne roja	Carne roja	Carne roja
Pescado	Pescado	Pescado
Legumbres	Legumbres	Legumbres
Dulces	Dulces	Dulces
Huevos	Huevos	Huevos
LITROS	LITROS	LITROS
Agua	Agua	Agua
Refrescos	Refrescos	Refrescos

2.4B

Analizamos nuestra dieta. Presentación perfiles nutricionales

¿Cómo evaluar si una alimentación es saludable?

Existen dos vías para abordar la alimentación saludable en aras de utilizar esas herramientas para elaborar políticas públicas que ataquen directamente el problema de la alimentación insana: Los perfiles de dieta y los perfiles nutricionales.

El primero se centra en la tipología de alimentos que consumimos (legumbres, cereales, carnes, pescados, etc.), mientras que el segundo lo hace en los ingredientes nutricionales (energía, grasa, fibra, azúcares, proteínas, etc.).

Perfiles Nutricionales

¿Qué son?

La categorización de los alimentos de acuerdo con su composición nutricional por razones relacionadas con la prevención de enfermedades o promoción de la salud.

¿Que se función tienen perfiles nutricionales?

Los perfiles nutricionales permiten diferenciar los alimentos insanos de los sanos, en función del contenido en ingredientes críticos para nuestra salud (azúcar, sal y grasas trans).

¿Quién promueve su uso?

La OMS, así como, las principales organizaciones científicas independientes los han descrito como un método científico para evaluar la calidad nutricional de los alimentos y bebidas y, que podría ser utilizado por las autoridades nacionales para promover la salud pública.

Tabla de perfiles nutricionales para alimentos sólidos

	Poco Verde	Medio Naranja	Alto Rojo
Código color	Verde	Naranja	Rojo
Grasa	≤3,0g/100g	3,0g - 17,5g/100g	≥17,5g/100g ≥21g/porción
Saturadas	≤1,5g/100g	1,5g - 5g/100g	≥5g/100g ≥6g/porción
Azúcares totales	≤5,0g/100g	5g - 22,5g/100g	≥22,5g/100g ≥27g/porción
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 1,5g/100g	≥1,5g/100g ≥1,8g/porción

Tabla de perfiles nutricionales para bebidas

	Poco	Medio	Alto
Código color	Verde	Naranja	Rojo
Grasa	≤1,5g/100g	1,5g - 8,75g/100g	≥8,75g/100g ≥10,5g/porción
Saturadas	≤0,75g/100g	0,75g - 2,5g/100g	≥2,5g/100g ≥3g/porción
Azúcares totales	≤2,5g/100g	2,5g - 11,5g/100g	≥11,2,5g/100g ≥13,5g/porc.
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 0,75g/100g	≥0,75g/100g ≥0,9g/porc.

IAS

¿Qué es?

Es el Índice de Alimentación Saludable.

¿Que se función tiene el IAS?

Sirve para identificar tendencias y hacer una foto aproximada del grado de salud de nuestra dieta.

	Puntuación máxima de 10	Puntuación de 7,5	Puntuación de 5	Puntuación de 2,5	Puntuación mínima de 0
CONSUMO DIARIO					
1. Cereales y derivados	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
2. Verduras y hortalizas	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
3. Frutas	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
4. Leche y derivados	Consumo diario	3 o más por semana	1 o 2 por semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
CONSUMO SEMANAL					
5. Carnes	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
6. Legumbres	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
CONSUMO OCASIONAL					
7. Embutidos y fiambres	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
8. Dulces	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
9. Refrescos	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 o 2 por semana	3 o más por semana	Consumo diario
10. Variedad	2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias, 1 si cumple cada una de las recomendaciones semanales				

Criterios de puntuación del IAS

3.0

Publicidad: ¿qué sabemos?

¿Qué es la publicidad?

Presentación pública y promoción de ideas, bienes o servicios, pagada por un patrocinador que pretende dirigir la atención de los consumidores hacia un producto a través de una variedad de medios de comunicación tales como la televisión, radio, prensa, vallas publicitarias, internet, etc

¿Qué son los medios publicitarios?

Son los diferentes canales de comunicación a través de los cuales se transmiten los mensajes publicitarios.

Medios convencionales:

Prensa: diarios, revistas y publicaciones gratuitas / Radio / Televisión / Cine / Exterior

Medios no convencionales:

Publicidad directa / Publicidad en puntos de venta / Medios electrónicos, informáticos / Patrocinios y sponsorización / Ferias y exposiciones / Regalos publicitarios

¿Cuál es el medio más utilizado por la industria?

La televisión pone a su disposición múltiples formas de anunciarse, algunas de ellas muy sutiles: spot, patrocinio, publicidad estática, publicidad interactiva, sobreimpresiones, publlirreportaje, inserción durante una emisión, televenta, etc.

Publicidad en España

En el Estado español, los sectores de alimentación y distribución invierten en publicidad más de 1.000 millones de euros. Uno de cada cuatro euros gastados en publicidad está relacionado con los alimentos.

El público infantil

Se ha estimado que la población infantil ve una media de 95 anuncios al día, más de 34.000 en un año. En el Estado español, se crean en un año alrededor de 5.000 campañas dirigidas al público infantil.

La población infantil tiene una gran confianza en la publicidad. A los 10 años, un niño o niña ha aprendido de memoria de 300 a 400 marcas.

3.1

¿Qué vende la publicidad?

Anuncio 1



Coca-cola 'Familias':

<https://www.youtube.com/watch?v=DOctwr5McJc>

Anuncio 2



Nocilla 'Bocadillos de felicidad':

https://www.youtube.com/watch?v=_Wge_vdSIJ0

Anuncio 3



Actimel Kids 'La vuelta al cole':

<https://www.youtube.com/watch?v=ORdI5C0yHqE>

Anuncio 4



Kalise 'Helados que ilusionan':

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

Anuncio 5



Chicfy 'Chic para mí':

<https://www.youtube.com/watch?v=6StimAMt2Uw>

Anuncio 6



Burger King 'Yo soy un hombre':

<https://www.youtube.com/watch?v=QpIL-Gz2zVk>

Anuncio 7



L'BEL 'Belleza de verdad para mujeres de verdad':

<https://www.youtube.com/watch?v=ipeR8PaQufY>

3.3A

¿Cuánto cuesta comer sano?

El insoportable precio de la alimentación sana

Otra de las causas de la mala alimentación es la dificultad para acceder a una dieta sana. Es decir, el precio de la alimentación sana respecto a la insana y la posibilidad real de compra de estos alimentos. En este terreno también hay un gradiente social y de género.

Aconsejar que se coman alimentos sanos y nutritivos (que es la base de las acciones políticas de las Administraciones estatales y autonómicas) **es inútil si las personas no tienen suficientes ingresos para comprarlos o si no son fáciles de conseguir.**

Un estudio analizó la evolución relativa de los precios entre dos grupos de alimentos: por un lado, aceites/grasas/azúcares y alimentos altamente procesados; y por el otro, frutas y verduras. Se realizó en Estados Unidos, Reino Unido, Brasil, México y República de Corea. El resultado indica que los precios de frutas y verduras han aumentado considerablemente desde 1990, mientras que la mayoría de los alimentos procesados estudiados son más baratos ahora que en 1990.

Un metaanálisis que sistematizó las investigaciones existentes encontró que las opciones alimentarias sanas son más caras que las insanas.

Los datos referentes al Estado español indican una diferencia de precio de 1,4 euros por persona y día entre una dieta sana y otra insana. Esto **puede suponer más de 100 euros por semana para una familia.** Para muchas familias de bajos ingresos, este costo adicional representa un auténtico obstáculo para una alimentación más saludable.

• **¿Cuánto cuesta seguir la dieta recomendada?**

Si tomamos como referencia las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y los precios medios de los alimentos, la cifra sería

de unos 1.500 euros por persona y año. ¿Esto es mucho o poco? Si consideramos el gasto promedio de alimentación, que es de 1.482 euros por persona y año, parecería que los datos cuadran. Pero estamos hablando de gasto medio, lo que significa que muchas familias están gastando menos en alimentación. Esa parte de la población no puede seguir las recomendaciones nutricionales para una alimentación saludable.

Hemos analizado el gasto alimentario en función de distintas variables sociales, con el objetivo de identificar los estratos y tipos sociales que están por debajo del coste de una alimentación saludable. Los hogares con unos ingresos netos mensuales inferiores a 1.500 euros tendrían que incrementar su gasto en alimentación para poder seguir las recomendaciones nutricionales. Y el 45% de los hogares están por debajo de esa cifra. **Casi la mitad de la población estatal no puede seguir las recomendaciones nutricionales sin incrementar su gasto en alimentación, cosa que no puede hacer.** El precio de la alimentación saludable es un claro limitante para las clases populares.

En el caso de las mujeres las cifras empeoran. En buena medida, debido a la brecha salarial entre unos y otras. Pero no es solo una cuestión de salarios, también de tener o no trabajo y, en caso de tenerlo, del tipo de contrato y su temporalidad. La desigualdad entre hombres y mujeres en el mercado laboral y en las prestaciones (pensiones o desempleo) impacta de manera negativa en la capacidad de las mujeres (y de los hogares sustentados por ellas) para, por precio y por tiempo, obtener una dieta saludable.

• **Él no va más: alimentación ecológica y de proximidad**

Los precios serían muy distintos si, además de seguir las indicaciones sobre alimentos recomendados, queremos potenciar la agricultura y la alimentación

ecológica y de proximidad. Para situarnos basta un dato. Aunque varía de un producto a otro, en el Estado español, de promedio, la alimentación ecológica es un 35% más cara que la convencional.

¿Cuánto tendrían que incrementar los hogares su gasto en alimentación?

Este tipo de alimentación es prohibitiva para las clases populares. Si calculamos el gasto alimentario de la pirámide nutricional en base a los precios medios de los alimentos ecológicos, nos encontramos con que una dieta saludable con productos ecológicos quedaría fuera del alcance del 85% de los hogares (aquellos con un ingreso inferior a 3.000 euros netos mensuales).

¿Se podría reducir lo que pagamos por los alimentos ecológicos? Hay varias formas de hacerlo, destacamos aquí la que está más contrastada. Según el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente⁶⁷, **si se mejorara la logística entre la producción y el consumo, el precio de los productos ecológicos se reduciría entre un 30 y un 50%.**

• Mejorar el acceso a los alimentos saludables: intervenir en los precios

Una manera de modificar el consumo es desincentivar la compra de los alimentos insanos encareciéndolos, e incentivar la de los sanos abaratándolos. Pero además, puesto que las clases populares tienen dificultades económicas para seguir una dieta saludable, abaratar los alimentos sanos es una forma de reducir las desigualdades en el acceso a una dieta adecuada. La idea central es **abaratar la alimentación sana, ecológica y de proximidad; y encarecer la alimentación insana.**

Diversos estudios han mostrado que disminuir los precios de ciertos alimentos tiene un efecto directo sobre su adquisición, especialmente entre los grupos de población con menos ingresos.

El Plan de Acción Europeo sobre Alimentación y Nutrición 2015-2020 de la OMS contempla como línea de acción prioritaria la **aplicación de políticas fiscales y de precios que influyan sobre la elección de los alimentos.**

El Centro Común de Investigación indica que las

medidas fiscales son herramientas muy sensibles para actuar sobre el consumo, especialmente cuando se combina la subida de precios de algunos alimentos con la bajada de aquellos que son alternativas más saludables.

Hay que señalar que una política de precios acorde con los objetivos de salud requiere un diseño cuidadoso y que tenga en cuenta todos los factores que pueden influir en su desarrollo. Por ejemplo, no todos los alimentos se comportan igual a nivel de consumo cuando varían sus precios. En general, la revisión bibliográfica indica que son necesarios incrementos considerables de precio (alrededor de un 10-20%) para conseguir reducciones significativas de consumo.

La OCDE ha llegado a la conclusión de que, de todas las medidas para prevenir la obesidad, las fiscales son «la única intervención que produce beneficios para la salud consistentemente mayores en las clases con menos renta».

Se pueden tasar los productos o los ingredientes.

Por ejemplo, se pueden tasar las bebidas con azúcar añadido (refrescos) o el azúcar añadido como ingrediente. La efectividad y la mayor o menor complejidad de la puesta en marcha será diferente.

Un objetivo puede ser no aumentar la carga administrativa. En este caso, se puede tener en consideración que los impuestos sobre las bebidas con azúcar añadido y los subsidios a frutas y hortalizas sean menos costosos de poner en marcha (teniendo en cuenta que la definición de los alimentos afectados es sencilla) que los impuestos sobre ingredientes particulares (el azúcar, por ejemplo) que generarían más complejidad administrativa y mayores costes, ya que será necesario comprobar la composición nutricional de una amplia gama de productos alimenticios.

Una vez definidos los objetivos y si la medida se va a aplicar a un grupo de alimentos o a un ingrediente, la siguiente consideración es el tipo de impuesto.

Podemos distinguir tres tipos de impuestos que afectan (o pueden afectar) a los alimentos: el IVA, los aranceles de importación y los impuestos especiales.

El último punto a considerar será el volumen de la tasa.

El sistema impositivo español refleja inconsistencias profundas con las actuales realidades de consumo y con las políticas de promoción y protección de la salud de las Administraciones estatales y autonómicas.

A los alimentos se les aplican dos tramos de IVA, el 4% o el 10%. El 4% se aplica a algunos alimentos como pan común, leche, quesos, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, tubérculos y cereales. El resto son gravados con el 10%. No se tiene en cuenta el impacto sobre la salud ni la asequibilidad de ciertos alimentos para determinados grupos de población.

Es un caso peculiar dentro de la UE, donde en la inmensa mayoría de países, los alimentos de perfil nutricional claramente insano tienen un IVA superior al de los alimentos básicos o con un mejor perfil nutricional.

Que tengan el mismo IVA una Coca-Cola, un Kit Kat o una manzana no tiene ninguna lógica desde el punto de vista sanitario. El Reino Unido, por ejemplo, aplica un IVA del 0% a la mayoría de los alimentos, mientras que aperitivos salados, zumos de frutas, refrescos o golosinas están gravados con el 20%.

La reducción del IVA a productos básicos, como frutas y verduras, podría significar un descenso en la recaudación impositiva, pero podría verse compensado por el incremento del IVA a determinados alimentos de perfil nutricional claramente insano.

Toda estrategia en esta línea cuenta con una oposición frontal de la industria alimentaria y de refrescos. En parte por el aumento de precio que supondría para sus productos insanos, pero sobre todo porque envía un mensaje que diferencia los alimentos en términos de «saludables» o «menos saludables».

● **Efectividad de las tasas**

Según un estudio de la OCU sobre los hábitos de consumo, a la hora de elegir un establecimiento para hacer la compra, el 70% de las personas encuestadas afirma elegir en función de los precios.

La crisis económica ha acentuado aún más el papel del precio como elemento decisor de la compra alimentaria. El 44% de la población declara que

«calcula hasta el último céntimo» al planificar las compras, cifra que se ha incrementado un 20,6% desde 2003.

Una vez en el establecimiento, buscamos las promociones y las ofertas (63% de las personas encuestadas) y los productos con precios más bajos (48,3%).

La evidencia existente a nivel internacional sobre la eficacia de los impuestos, que recoge la OMS en sus informes, indica que tienen el potencial de influir en las decisiones de consumo y que se pueden utilizar para incentivar la alimentación saludable de la población.

Veamos algunos ejemplos:

» El estudio más completo sobre el efecto de los impuestos en Europa indica una reducción en el consumo como resultado del aumento de precios. Para los refrescos, las tasas se han traducido en un aumento en el precio de entre el 3 y el 10% y en una reducción en el consumo de entre un 4 y un 10% en los cuatro países estudiados.

» El impacto de los impuestos sobre los alimentos parece ser menos pronunciado que en las bebidas, pero hay ejemplos que ofrecen resultados positivos. En Hungría, el consumo de snacks salados disminuyó a pesar de que el impuesto era bajo y los precios aumentaron menos de lo esperado. Informes recientes sobre el impuesto mexicano sugieren la reducción de la demanda de productos de confitería y snacks.

La industria alimentaria se opone con rotundidad a la intervención en los precios de los alimentos, pero la responsabilidad de las Administraciones públicas es poner freno a la epidemia de la alimentación insana y dar prioridad a la salud de la población por encima de los intereses de la industria.

Una vez leído este documento, en pequeños grupos rellenar la siguiente ficha:

Ficha elaboración menú

Grupo

Nombre y apellidos

ENTRANTE: SOPA	
Gran superficie	Mercado
Carcasa pollo (€) Verduras para el caldo (€)	Sopa casera (€) Carcasa pollo (€) Verduras para el caldo (€)
Sopa de sobre (€)	
1º PLATO: ENSALADA	
Gran superficie	Mercado
Bolsa lechuga preparada (€)	Lechuga (€) Tomate (€) Zanahoria (€)
Lechuga (€) Tomate (€) Zanahoria (€)	
2º PLATO: TERNERA CON SETAS	
Gran superficie	Mercado
Ternera (€) Setas (€)	Ternera (€) Setas (€)

3.3B

Tablas cálculo precios de almuerzos

ALMUERZO INDUSTRIAL	Cantidad semanal por persona (kg)	Precio supermercado	Precio tienda ecológica	Precio alternativa Soberanía Alimentaria	TOTAL (cantidad por precio elegido)
Leche					
Cola-cao					
Azúcar					
Bollería industrial					
Cereales industriales					
Total semana					

ALMUERZO SOBERANÍA ALIMENTARIA	Cantidad semanal por persona (kg)	Precio supermercado	Precio tienda ecológica	Precio alternativa Soberanía Alimentaria	TOTAL (cantidad por precio elegido)
Leche					
Cacao Comercio Justo					
Panela Comercio Justo					
Pan					
Jamón serrano					
Hortaliza 1					
Hortaliza 2					
Frutos secos					
Aceite de oliva					
Sardinas					
Fruta 1					
Fruta 2					
Total semana					

¿Qué vas a almorzar tú esta semana?	Cantidad semanal por persona (kg)	Precio supermercado	Precio tienda ecológica	Precio alternativa Soberanía Alimentaria	TOTAL (cantidad por precio elegido)
Total semana					

3.3C

Tabla precios origen COAG

ALIMENTO	Precio de origen (agricultores)	Precio consumidor/a supermercado	Diferencia
Olivas	0,8		
Mandarinas	0,19		
Naranjas	0,14		
Limón	0,25		
Tomates	0,38		
Cebolla	0,18		
Coliflor	0,41		
Acelga	0,37		
Lechuga	0,2		
Manzana	0,45		
Leche	0,31		
Ternera	4,31		
Oveja	3,31		
Pollo	1,15		
Cerdo	1,34		
Conejo	1,84		

3.5A

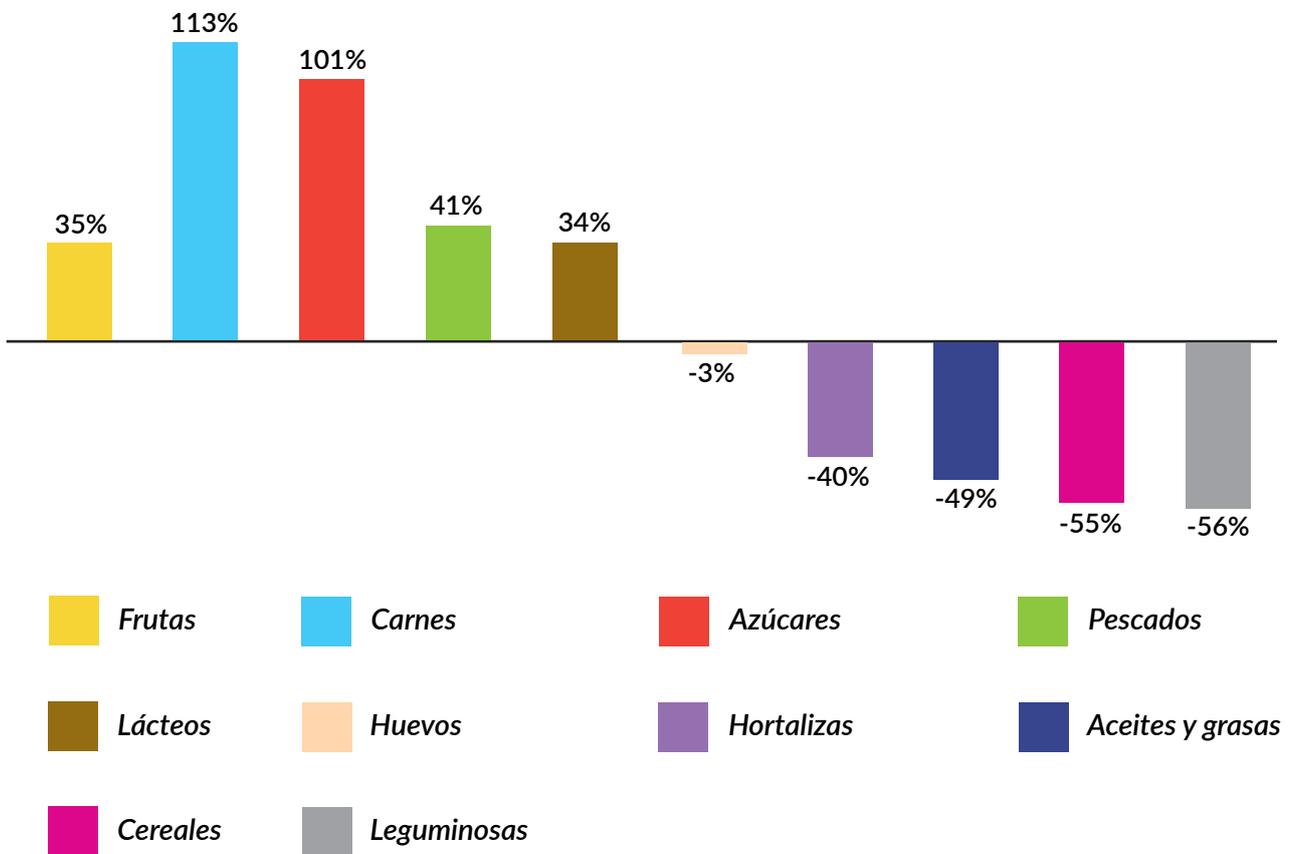
Buena agricultura, buena alimentación. Presentación top-manta





Transición nutricional

Evolución del consumo alimentario (gramos/día) 1964-2012

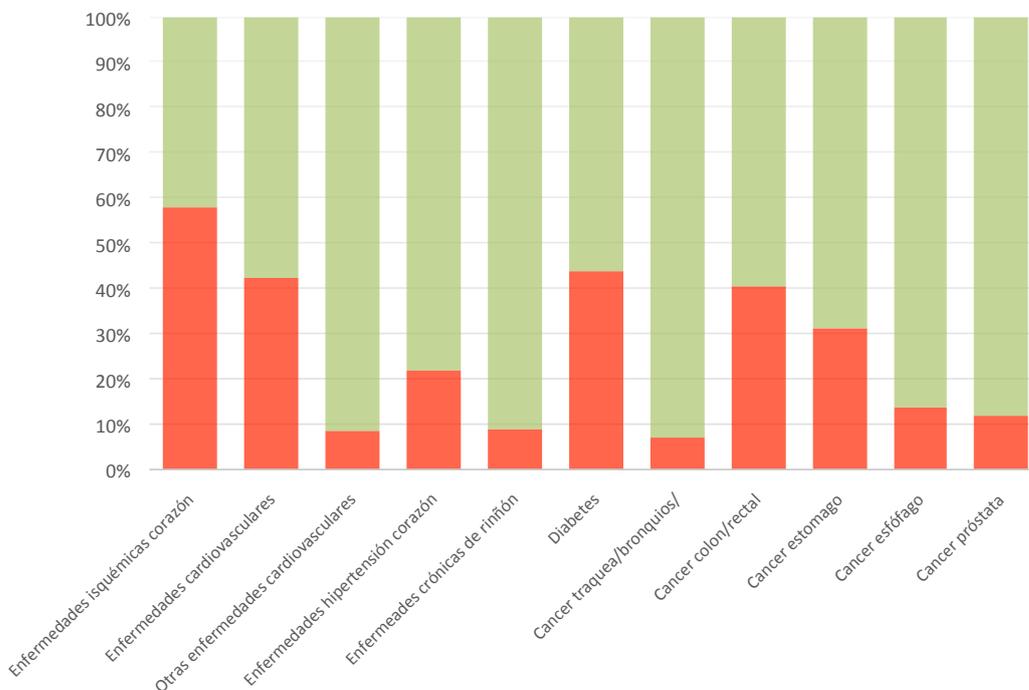


Fuente: http://www.fao.org/fileadmin/templates/esa/Papers_and_documents/WP_13-02_Gomez_et_al.pdf

SOLO UN 30% DE LO QUE GASTAMOS EN ALIMENTACIÓN SE DESTINA A ALIMENTOS FRESCOS, EL RESTO ES ALIMENTACIÓN PROCESADA.

Enfermamos cada vez más a causa de la mala alimentación

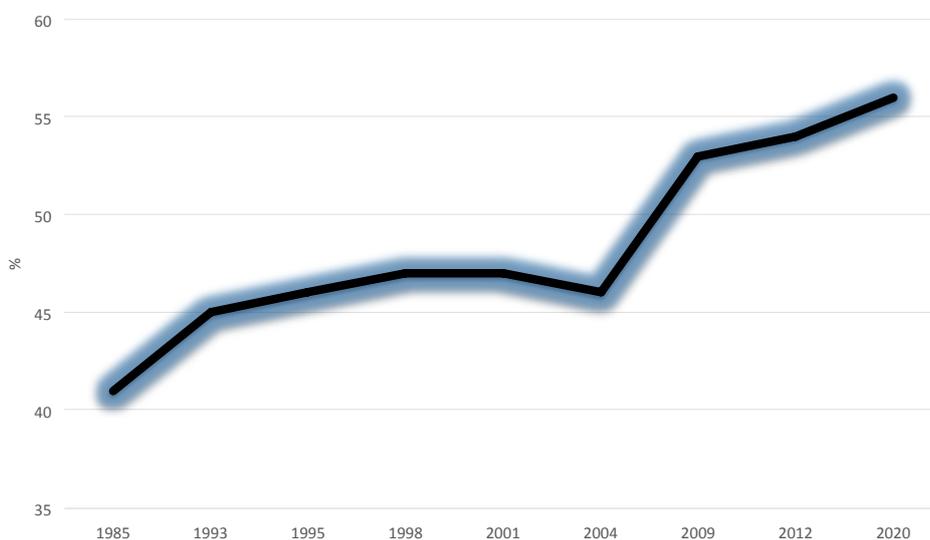
Porcentaje atribuido a la alimentación



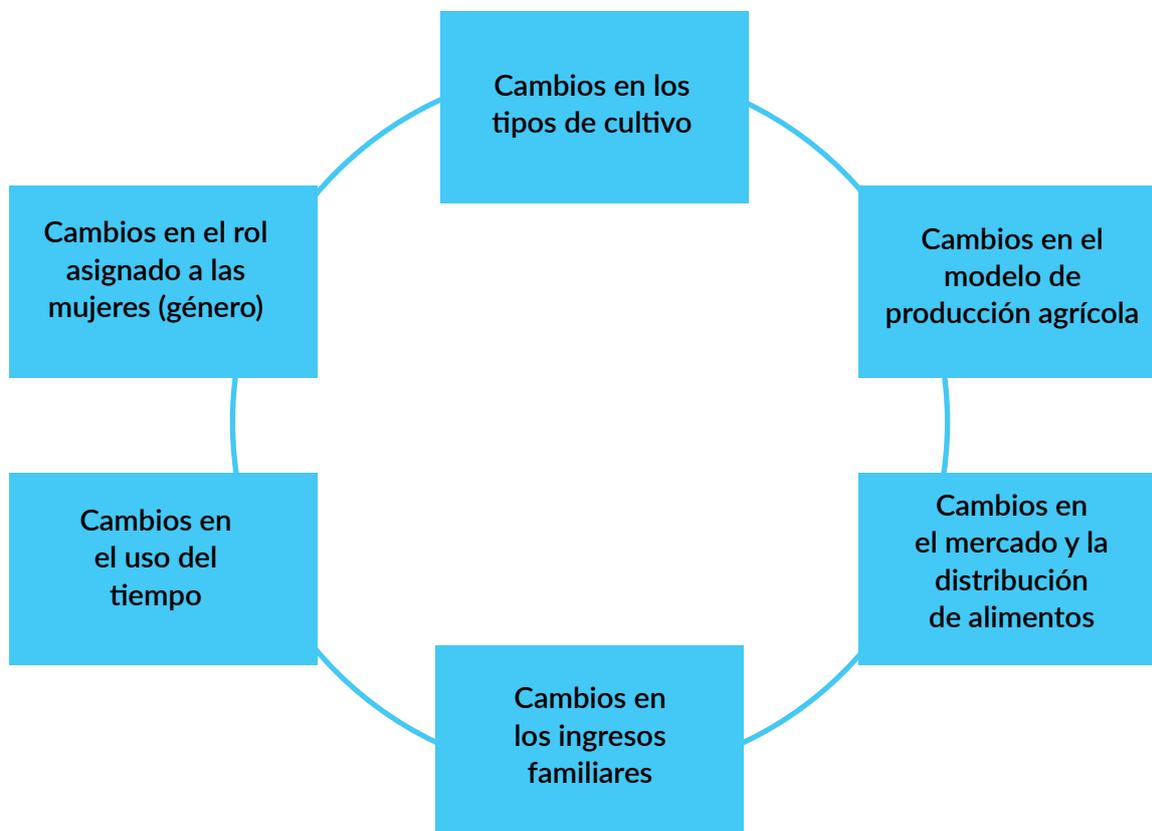
Fuente: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), la mayor base de datos independiente

La magnitud del problema

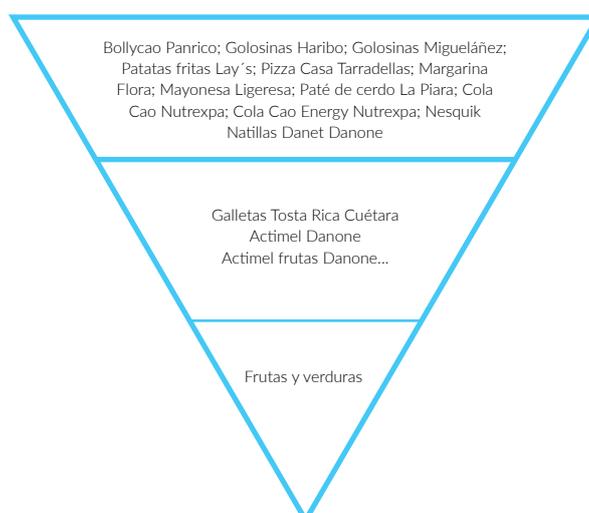
Porcentaje de sobrepeso en la población española



¿Por qué comemos tan mal?



La pirámide inversa de la alimentación infantil

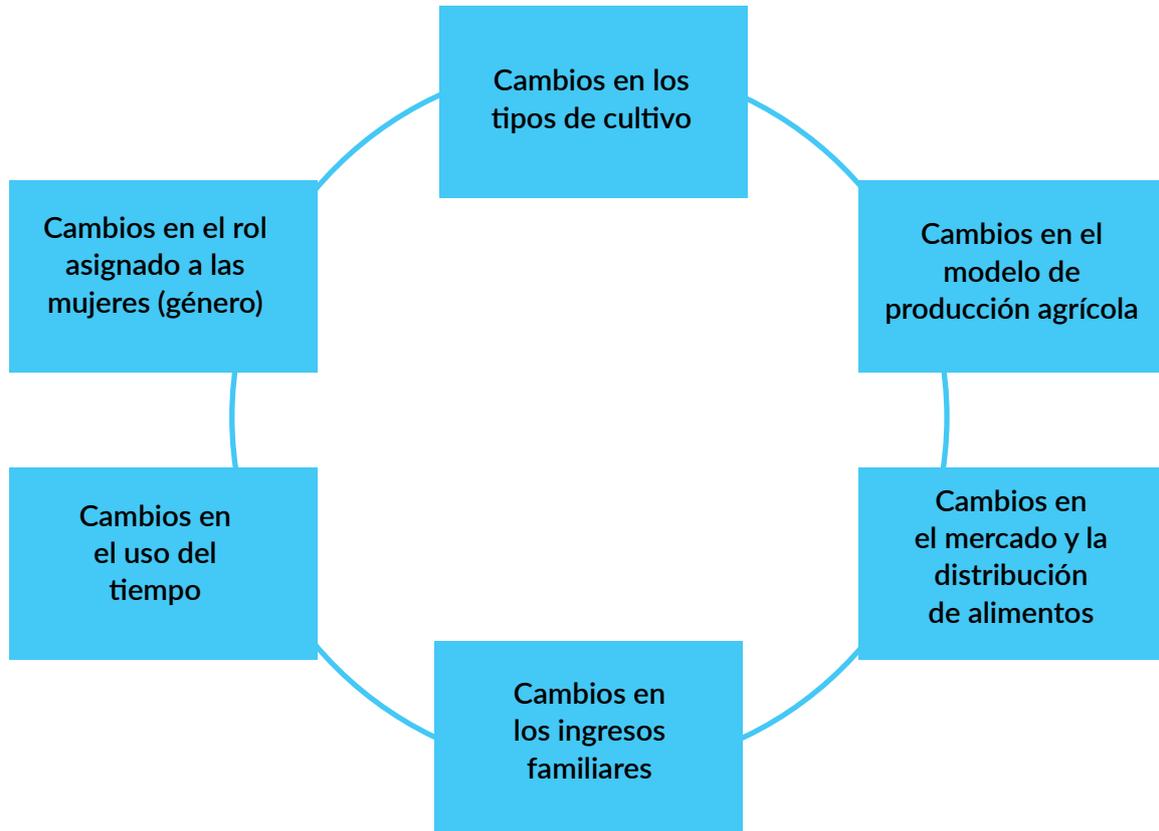


El 71,2% de los productos alimentarios anunciados en horario infantil son “de perfil nutricional bajo o muy bajo” y “Poco recomendado para la dieta de la población infantil”

Fuente: *American Journal of Public Health*

3.5B

Mala agricultura, mala alimentación.



Los tres primeros factores son los tres elementos que vinculan una buena agricultura con una buena alimentación y a la inversa. Explicamos:

1. Cambios en el modelo de producción agrícola: Concentración de los factores de producción (tierra, agua y semillas) en pocas manos; Mecanización y precarización de la mano de obra, expulsión de campesinos y campesinas de sus tierras, contaminación. Monocultivo, destinado a exportar y maximizar beneficios

2. Cambios en el tipo de cultivo: Abandono de la pequeña agricultura familiar. Monocultivo en grandes extensiones, solo se plantan aquellas variedades más resistentes y rentables. Introducción de la manipulación genética, de la cual no se tiene seguridad de los efectos en la salud; pérdida de biodiversidad y variedades locales y por lo tanto empobrecimiento de nuestra dieta. Se usan intensivamente agroquímicos. Se usan conservantes para aguantar la durabilidad de los productos cuando se exportan: impacto en nuestra salud. También sociales y ambientales (infertilidad de la tierra, gases de efecto invernadero, desecho alimentario...)

3. Mercado y distribución de alimentos: Concentración de la distribución de alimentos en pocas manos. diez empresas dominan el mercado de la distribución de alimentos a nivel mundial. (ver foto de las marcas). Tenemos menos donde escoger y la mayoría de los productos que nos ofrecen son procesados, vendidos con una agresividad sorprendente y usando publicidad engañosa y opacidad en las etiquetas.

4.1

Juicio a la agroindustria. Lectura role-play

La OMS pide un impuesto del 20% a las bebidas azucaradas para salvar vidas

La agencia de salud de Naciones Unidas ha lanzado hoy un llamamiento mundial para que todos los países impongan impuestos sobre las bebidas azucaradas y reduzcan así la actual epidemia de obesidad y diabetes que afecta a cientos de millones de personas y es especialmente preocupante en niños.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha defendido que un impuesto que aumente el precio de las bebidas azucaradas en un 20% resulta en reducciones similares en el consumo de estas sustancias, según un informe elaborado por expertos de esta organización este mismo año. Hoy se celebra el Día Mundial contra la Obesidad.

El llamamiento de la OMS se produce un día después de que un estudio liderado por investigadores en EE UU desvelase que Coca-Cola y Pepsi han aportado decenas de millones de dólares a organizaciones de salud para **lavar su imagen** y restar apoyos a las leyes que quieren establecer impuestos sobre estas sustancias.

“Desde un punto de vista nutricional la gente no necesita azúcar en sus dietas”, ha dicho Francesco Branca, director de Nutrición, Salud y Desarrollo de la OMS, **en un comunicado emitido por su institución.**

“La OMS recomienda que si la gente consume azúcares libres, mantenga su consumo por debajo del 10% de sus necesidades energéticas globales y las baje a menos del 5% para obtener beneficios adicionales para su salud”, resalta Branca. Una sola lata de refresco convencional contiene más del 100% de todos los azúcares libres considerados óptimos por la OMS para un día.

Los azúcares libres engloban la glucosa, la fructosa o el azúcar de mesa que se añaden artificialmente a las bebidas y las comidas, así como los que están de forma natural en productos como la miel o los zumos.

“El consumo de azúcares libres, incluidas las bebidas azucaradas, es uno de los principales factores del

incremento global de personas que sufren obesidad y diabetes”, ha declarado Douglas Bettcher, director de Prevención de Enfermedades no Infecciosas de la OMS. “Si los gobiernos ponen impuestos a productos como las bebidas azucaradas, pueden reducir el sufrimiento y salvar vidas”, asegura. Además, señala la OMS, estos impuestos reducen el coste que el tratamiento de esas enfermedades generan en el sistema sanitario y supondrían una recaudación que podría dedicarse a políticas adicionales de promoción de la salud.

El llamamiento de la OMS intenta frenar una epidemia de obesidad de proporciones globales debida al consumo de grasas y azúcares y a un estilo de vida sedentario. Uno de cada tres adultos en todo el mundo tiene sobrepeso y la prevalencia de la obesidad se ha duplicado desde 1980.

La situación es especialmente preocupante en los más jóvenes. En apenas 15 años, el número de niños de menos de cinco años obesos o con sobrepeso ha aumentado en 11 millones, hasta alcanzar los 41 millones.

Coincidiendo con la celebración hoy del Día Mundial de la Obesidad, la OMS también alerta del avance de la diabetes, otra dolencia relacionada con el alto consumo de azúcares y el sedentarismo y que cada año mata a 1,5 millones de personas. Por su parte, los niveles altos de glucosa en sangre se cobran otras 2,2 millones de vidas.

El documento de la OMS recoge datos de 11 revisiones sistemáticas de estudios científicos sobre la efectividad de los impuestos y otras medidas fiscales en este problema. Los resultados, dice la OMS, muestran que los impuestos sobre alimentos altos en grasas, azúcares y sal parecen “prometedores” y “hay indicios que muestran claramente que aumentar el precio de esos productos reduce su consumo”. Los impuestos similares a los que ya se usan con el tabaco

“son probablemente los más efectivos”, resalta el brazo sanitario de Naciones Unidas.

La OMS llama a seguir la estela de los países que ya imponen estas tasas, como México. Las autoridades sanitarias del país sostienen que el consumo de estos productos **ya se ha reducido tras su introducción**. Hungría ya tiene un impuesto a los productos con alto nivel de azúcar, sal o cafeína y **Reino Unido impondrá un impuesto a los refrescos a partir de 2018**.

La industria del azúcar, en general, y grandes productores de refrescos como **Coca-Cola**, en particular, mantienen que los impuestos no cambian el comportamiento de la gente y no reducen su consumo. En ese sentido se manifiesta hoy la Asociación de Bebidas Refrescantes de España en un comunicado “en el que considera que este tipo de impuestos serían injustos y regresivos, porque se impondría a todos, obesos o no, y castigarían de forma especial a la población con menos recursos”.

El estudio publicado ayer desvelaba que Coca-Cola y Pepsi Co, dos de los principales productores de bebidas azucaradas a nivel mundial, han dedicado decenas de millones de dólares en pagos a organizaciones de salud para intentar que no se impongan impuestos a sus productos. En España, la Embajada de EE UU **presionó a la Generalitat de Cataluña** para evitar una tasa a los refrescos.

Fuente: http://elpais.com/elpais/2016/10/11/ciencia/1476186430_898067.html

- Otros enlaces de interés:

http://elpais.com/elpais/2016/10/07/ciencia/1475858935_672186.html?rel=mas

http://elpais.com/elpais/2016/01/22/ciencia/1453463272_213070.html?rel=mas

http://elpais.com/elpais/2015/03/10/ciencia/1426004228_642425.html?rel=mas

Realización de las tareas grupales

INSUFICIENTE	SUFICIENTE/BIEN	NOTABLE	EXCELENTE
<ul style="list-style-type: none"> - No se implica ni hace las tareas. - Crea mal ambiente de trabajo. - Hace críticas a los compañeros, pero no acepta las de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> -No las realiza o no se implica mucho. -No ayuda a crear un ambiente de trabajo adecuado. -No suele aceptar las críticas ni las recomendaciones del resto de compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> -Se implica regularmente. -Suele ayudar a crear un ambiente de trabajo adecuado. -Suele aceptar las críticas y las recomendaciones del resto de compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> -Se implica siempre. -Ayuda a crear un ambiente de trabajo adecuado. -Acepta las críticas y recomendaciones del resto de compañeros.

Responsabilidad individual

INSUFICIENTE	SUFICIENTE/BIEN	NOTABLE	EXCELENTE
<ul style="list-style-type: none"> - No realiza ninguna actividad. - No sabe organizarse el tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> - No ha realizado la mayoría de actividades que se han propuesto. - No muestra indicios de saber organizarse el tiempo ni las tareas asignadas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ha realizado la gran mayoría de las actividades. -Suele saber organizarse el tiempo y las tareas que debe hacer. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ha cumplido con todas las actividades asignadas. -Sabe organizarse las tareas y gestionarse el tiempo.

Expresión oral y escrita

INSUFICIENTE	SUFICIENTE/BIEN	NOTABLE	EXCELENTE
<ul style="list-style-type: none"> - No hace ni exposición oral ni escrita. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tono de voz poco audible. -Se muestra nervioso y no se le entiende del todo bien. -Frasas no muy bien estructuradas y argumentos poco fundamentados. -No utiliza mucho vocabulario relacionado con la temática. -Comete faltas de ortografía y de gramática. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tono de voz claro y audible. -Frasas estructuradas y argumentos fundamentados. -Usa poco vocabulario relacionado con la temática tratada. -No suele cometer muchas faltas de ortografía ni de gramática. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tono de voz claro y audible. -Frasas bien estructuradas y argumentos bien fundamentados. -Usa vocabulario relacionado con la temática tratada. -No comete faltas de ortografía ni de gramática.

Asimilación de los conceptos

INSUFICIENTE	SUFICIENTE/BIEN	NOTABLE	EXCELENTE
<p>No conoce ni comprende los diferentes conceptos relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pobreza alimentaria. - Los hábitos alimentarios y sus implicaciones (sociales, económicas, políticas). - La publicidad y sus implicaciones en el consumo. - La visualización de alternativas de consumo responsable. 	<p>No parece conocer ni comprender de forma clara los diferentes conceptos relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pobreza alimentaria. - Los hábitos alimentarios y sus implicaciones (sociales, económicas, políticas). - La publicidad y sus implicaciones en el consumo. - La visualización de alternativas de consumo responsable. 	<p>Entiende los diferentes conceptos relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pobreza alimentaria. - Los hábitos alimentarios y sus implicaciones (sociales, económicas, políticas). - La publicidad y sus implicaciones en el consumo. - La visualización de alternativas de consumo responsable. 	<p>Entiende, comprende y sabe aplicar los diferentes conceptos relacionados con:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pobreza alimentaria. - Los hábitos alimentarios y sus implicaciones (sociales, económicas, políticas). - La publicidad y sus implicaciones en el consumo. - La visualización de alternativas de consumo responsable.

Participación

INSUFICIENTE	SUFICIENTE/BIEN	NOTABLE	EXCELENTE
<ul style="list-style-type: none"> - No participa en las discusiones. - No hace propuestas durante las actividades de clase. - Es intolerante con las opiniones de los compañeros y compañeras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apenas contribuye o demuestra interés en las discusiones de clase. - No formula preguntas pertinentes a los temas tratados. - No demuestra iniciativa ni creatividad durante las actividades en clase. - No se muestra atento ni abierto a los argumentos de los compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> - A menudo contribuye y demuestra interés en las discusiones de clase. - Cuando tiene dudas suele formular preguntas pertinentes a los temas tratados. - Suele demostrar iniciativa y creatividad durante las actividades en clase. - Suele mostrarse atento y abierto a los argumentos de sus compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuye y demuestra interés con frecuencia en las discusiones de clase. - Formula preguntas pertinentes a los temas tratados. - Demuestra iniciativa y creatividad durante las actividades en clase. - Se muestra atento y abierto a los argumentos de sus compañeros.

Actitud y valores

INSUFICIENTE	SUFICIENTE/BIEN	NOTABLE	EXCELENTE
<ul style="list-style-type: none"> - No tiene interés en el tema. - No tiene motivación por cambiar de hábitos. - No se muestra solidario con las personas pobres ni con el planeta, y además hace comentarios desafortunados y sin respeto hacia ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> - No se muestra crítico con la información que recibe. - No valora diferentes perspectivas para abordar un problema presentado. - No parece muy consciente de la interrelación existente entre hábitos de consumo y problemáticas actuales de salud, medioambientales y sociales. - No se muestra muy dispuesto a hacer un cambio de alimentación con hábitos más saludables, ni tampoco un consumo más responsable. - No se muestra muy solidario ni empático ante los problemas sociales y ambientales presentados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Empieza a mostrarse más crítico debido a la información que ha recibido. - Valora diferentes perspectivas para abordar un problema presentado. - Empieza a ser consciente de la interrelación existente entre hábitos de consumo y problemáticas actuales de salud, medioambientales, económicas y sociales. - Empieza a mostrarse dispuesto a hacer un cambio de alimentación más saludable y con un consumo más responsable. - Muestra solidaridad y empatía, pero sin mucha convicción. Se deja llevar por lo que dicen los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se muestra más crítico debido a la información que ha recibido. - Valora las diferentes perspectivas para abordar el problema presentado. - Es consciente de la interrelación existente entre hábitos de consumo y problemáticas actuales de salud, medioambientales, económicas y sociales. - Muestra predisposición para hacer un cambio de alimentación más saludable y un consumo responsable. - Se muestra solidario y empático tanto con realidades y personas cercanas como con la conservación del planeta.

Guía Didáctica ‘¿QUIÉN NOS ALIMENTA?’ para trabajar la Soberanía Alimentaria en Secundaria

Esta Guía Didáctica es un recurso dirigido al profesorado de Educación Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos, que busca promover la capacidad de análisis crítico respecto a nuestro sistema alimentario y sus implicaciones en la pobreza alimentaria y la mala alimentación. Partiendo del concepto de pobreza alimentaria y mala alimentación, en la guía se analiza el nuevo paradigma que supone el aumento alarmante a nivel global de problemas de salud asociados a la mala alimentación, producto de un sistema alimentario industrial basado en el aumento de la elaboración y consumo de productos procesados ricos en azúcar, sal y grasas saturadas.

Adentrándonos en las causas y finalidades del funcionamiento de este sistema y explorando alternativas más justas, saludables y sostenibles de alimentarnos, se trata de aumentar la conciencia social y la participación escolar y ciudadana en el desarrollo de un mundo más sostenible, haciendo hincapié en el fomento de las relaciones equitativas entre mujeres y hombres.

La Guía se estructura en torno a cuatro bloques temáticos y un proyecto transversal. Los cuatro bloques temáticos son:

- 1.- los conceptos de pobreza alimentaria y mala alimentación y la situación actual a nivel local y global
- 2.- ¿Cuales son los alimentos que nos enferman?: el concepto de alimentos procesados, y los efectos para la salud del azúcar, la sal y las grasas saturadas.
- 3.- ¿Por qué comemos tan mal? El precio de los alimentos y la dificultad de acceso de la población empobrecida a una alimentación saludable; la publicidad y el etiquetaje.
- 4.- Construcción de Alternativas: La soberanía alimentaria.

El proyecto Transversal a toda la Unidad Didáctica consiste en un **Master Chef saludable** en el que el alumnado va trabajando todos los conceptos de la unidad didáctica de manera práctica a través de la

elaboración de un plato de inicio a fin: ingredientes, receta, cocinado, etc.

ALIMENTACIÓN: RED DE ESCUELAS POR UN MUNDO RURAL VIVO

Alimentación: Red de Escuelas por un Mundo Rural Vivo es un programa socio-educativo sobre nuestra alimentación y cómo afecta al entorno, la salud y a las condiciones de vida de las personas y la comunidad. La red la forman centros educativos de todo el Estado español, que quieren generar conciencia crítica y promover la acción ante las consecuencias sociales, económicas y ambientales que genera nuestro modelo alimentario (producción, distribución, comercialización y consumo).

Desde **Alimentación** se promueve un modelo alternativo basado en los principios de la Soberanía Alimentaria con perspectiva de género que apueste por un mundo rural vivo, tomando como eje dinamizador el centro escolar para implicar a toda la comunidad. Las escuelas que forman parte de la red, incorporan en sus planes de centro contenidos, materiales y actividades basadas en los principios de Soberanía Alimentaria con perspectiva de género cuestionándose el modelo alimentario actual.

Si quieres tener más información, puedes visitar nuestra web: www.alimentacion.net.

También nos puedes encontrar en Facebook: facebook.com/alimentacion.

Con la financiación de:



cooperación
española

