

# COCINANDO SOBERANÍA ALIMENTARIA

Unidad Didáctica destinada a la  
Formación Profesional en Hostelería y Turismo



**alimentación**  
Red de escuelas por un mundo rural vivo



SEMBRANDO Y COCINANDO  
SOBERANÍA ALIMENTARIA

# COCINANDO SOBERANÍA ALIMENTARIA

## Unidad didáctica destinada a la Formación Profesional en Hostelería y Turismo

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Hegoa y Justicia Alimentaria y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

### Editan:



Calle Floridablanca 66-72  
local 5, 08015 Barcelona  
Tel: 93 423 70 31

[www.justiciaalimentaria.org](http://www.justiciaalimentaria.org)  
[www.alimentaccion.net](http://www.alimentaccion.net)



Zubiria Etxea. UPV/EHU  
Avda. Lehendakari Agirre, 83  
48015 Bilbao

Tel: 94 601 70 91

Biblioteca del Campus de Álava. UPV/EHU  
Nieves Cano, 33.

01006 Vitoria-Gasteiz

[www.hegoa.ehu.es](http://www.hegoa.ehu.es)

### Septiembre 2019

Diseño y Maquetación: Laura Fernández Blanco



cooperación  
española

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).



### Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 España

Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

**Licencia completa:** <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# 00

## ÍNDICE

<b>01. Presentación</b>	<b>4</b>
<b>02. Esquema de la Unidad Didáctica</b>	<b>6</b>
<b>03. Primera sesión. Soberanía Alimentaria vs modelo agroindustrial</b>	<b>8</b>
Actividad 1.1. Breve presentación.	9
Actividad 1.2. El semáforo: conocimientos previos.	9
Actividad 1.3. Dos tomates y dos destinos. ¿Con cuál te quedas?	10
<b>04. Segunda sesión. ¿Qué hay detrás de los restaurantes de comida rápida?</b>	<b>13</b>
Actividad 2.1. Vídeo-juego McDonalds Game.	14
Actividad 2.2. El otro precio de la hamburguesa.	16
<b>05. Tercera sesión. Construyendo alternativas</b>	<b>17</b>
Actividad 3.1. ¿Qué puedo hacer para cocinar de manera más responsable?	18
Actividad 3.2. Mural de temporada.	19
<b>06. Cuarta sesión. La cocina sostenible: una realidad</b>	<b>20</b>
Actividad 4.1. Rol play. <i>Chef sostenible</i> .	21
<b>07. Sesión de continuidad. De la teoría a la práctica: muestra gastronómica sostenible</b>	<b>22</b>
Actividad 5.1. Diseño y elaboración de recetas sostenibles.	23
<b>08. Propuestas de evaluación</b>	<b>24</b>
Rúbrica de observación de género.	25
Rúbrica de evaluación del trabajo en grupo.	27
<b>09. Anexo 1. Frutas y verduras/cuadrantes temporada</b>	<b>31</b>
<b>10. Anexo 2. Calendario de frutas y verduras de temporada</b>	<b>36</b>

# 01

## PRESENTACIÓN

### QUIÉN PROPONE

La propuesta «Sembrando y cocinando Soberanía Alimentaria» la coordina **Justicia Alimentaria y Hegoa**. Somos dos organizaciones formadas por personas que promovemos un modelo de desarrollo rural justo y el derecho a una alimentación adecuada. Por ello, creemos en la necesidad de cambiar el sistema agroalimentario actual, que nos enferma, oprime y expulsa a las comunidades rurales, y destruye el medio ambiente. Este cambio pasa por la consecución de la **Soberanía Alimentaria**.

Para llegar a nuestro objetivo trabajamos en países de Latinoamérica y África y en el estado español, a través de la cooperación, la educación, la investigación, la comunicación y la incidencia política.



La **Soberanía Alimentaria** es el derecho de los pueblos y países a definir sus propias políticas agrarias y alimentarias de acuerdo a objetivos de desarrollo sostenible y seguridad alimentaria. Ello implica la protección del mercado local, el derecho del campesinado a los recursos agrícolas y el derecho de todos y todas a alimentos nutritivos y producidos de forma agroecológica.

[www.justiciaalimentaria.org](http://www.justiciaalimentaria.org)  
[www.alimentacion.net](http://www.alimentacion.net)

### DÓNDE SE INTEGRA ESTA UNIDAD DIDÁCTICA

Esta unidad didáctica se integra en el proceso «Sembrando y cocinando Soberanía Alimentaria». Ésta es una propuesta educativa destinada a la formación profesional de las familias de Agraria y Hostelería y Turismo.

Con esta propuesta se pretende que el alumnado de estos ciclos, cuyas futuras profesiones están vinculadas a la producción, distribución y consumo de alimentos, tome conciencia de las repercusiones globales y locales del modelo agroalimentario que impera en la actualidad y del rol que tienen como potenciales profesionales del sector. Todo ello bajo un enfoque de equidad de género.

Además de estas **sesiones en el aula**, este proceso contempla otras actividades. En el caso de la Formación Profesional en Hostelería está previsto llevar a cabo un **showcooking** acorde a los principios de la Soberanía Alimentaria, una **visita** a una iniciativa sostenible del sector de la restauración y, finalmente, como culmen del proceso, un encuentro de **intercambio de experiencias** a nivel provincial con alumnado participante de agraria donde se evidenciará la importancia de la relación entre ambas patas del sistema agroalimentario. Para este encuentro el alumnado de hostelería habrá diseñado y cocinado una muestra de **platos «sostenibles»** utilizando algunos alimentos ecológicos cultivados por alumnado de agraria participante.

## CUÁLES SON LOS OBJETIVOS GENERALES

- **Analizar las características e implicaciones globales y locales de los dos modelos agroalimentarios: soberanía alimentaria y modelo agroindustrial.**
- **Descubrir las problemáticas sociales, ambientales y referentes a la salud que rodea al modelo agroindustrial.**
- **Relacionar la problemática con su práctica profesional.**
- **Construir alternativas reales que promuevan una alimentación saludable, justa y sostenible y que puedan llevar a cabo en sus futuras profesiones.**

## CUÁL ES LA METODOLOGÍA

La propuesta se caracteriza por el uso de metodologías activas. Se plantea desde el enfoque socio-afectivo, partiendo de las experiencias y conocimientos del alumnado y haciéndolo partícipe vivencial de los temas planteados con el fin de que puedan vincularlos con su vida cotidiana y con su futuro profesional.

Para ello se plantean dinámicas participativas. Entre las herramientas que se proponen están los audiovisuales, el teatro, el debate y los juegos de ordenador.

Asimismo, se siguen las directrices del aprendizaje basado en proyectos, metodología que permite al alumnado no sólo adquirir los conocimientos sino también las competencias. En esta línea contiene varios elementos fundamentales. Se contempla, como resultado, la elaboración de un «producto»: diseño y elaboración de recetas sostenibles. Por su parte, se favorecen los procesos de construcción colectiva del conocimiento. De este modo, el alumnado es protagonista tanto de la obtención de la información y del descubrimiento de la problemática como de la búsqueda y planteamiento de alternativas. Para ello, el trabajo colaborativo es clave en esta propuesta.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

Esta propuesta didáctica va dirigida a alumnado de Formación Profesional en Hostelería y Turismo. Concretamente a los ciclos que se especifican a continuación:

### HOSTELERÍA Y TURISMO

#### BÁSICA

Técnico/a en Actividades de panadería-pastelería.

Técnico/a en cocina y restauración.

#### GRADO MEDIO

Técnico/a en cocina y gastronomía.

Técnico/a en servicios en restauración.

#### GRADO SUPERIOR

Técnico/a superior en dirección de cocina.

Técnico/a superior en dirección de servicios de restauración.

## DE CUÁNTAS SESIONES CONSTA

La unidad didáctica consta de **4 sesiones**, sumando conjuntamente 6 horas y 45 minutos, más **la sesión de continuidad** que la realiza el alumnado, todo ello con apoyo del profesorado y/o del equipo de educación de Justicia Alimentaria.

# 02

## ESQUEMA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

SESIÓN	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS
<b>PRIMERA SESIÓN (2H)</b> Soberanía Alimentaria vs modelo agroindustrial	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Conocer brevemente en qué consiste la unidad didáctica, la propuesta en la que se enmarca, y la entidad que lo coordina.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Conocer los conocimientos previos del alumnado sobre la temática.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Diferenciar entre los dos modelos agroalimentarios contrapuestos: soberanía alimentaria vs modelo agroindustrial.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Analizar las ventajas y los inconvenientes de cada uno de ellos.</li> </ul>	Características y ventajas e inconvenientes de los dos modelos agroalimentarios: la soberanía alimentaria y el modelo agroindustrial.
<b>SEGUNDA SESIÓN (2H)</b> ¿Qué hay detrás de los restaurantes de comida rápida?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Descubrir las implicaciones sociales, ambientales y referentes a la salud de la alimentación industrial.</li> </ul>	Los diferentes eslabones de la cadena productiva de una multinacional agroalimentaria. Modelo agroindustrial y sus consecuencias.
<b>TERCERA SESIÓN (1H 45Min)</b> Construyendo alternativas	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Construir y compartir alternativas que puedan llevar a cabo en su práctica profesional con el fin de cocinar de manera responsable.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Conocer la temporada de consumo de los alimentos.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Entender el consumo de alimentos de temporada como una herramienta para cocinar de manera más sostenible.</li> </ul>	Alternativas para cocinar de forma responsable. Alimentos de temporada.
<b>CUARTA SESIÓN (1H)</b> La cocina Sostenible: una realidad	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Poner en práctica lo aprendido.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Entender la cocina «sostenible» como una posible salida profesional.</li> </ul>	Criterios que hacen a una receta ser «justa y sostenible». Restaurantes que se rigen acorde a principios de la Soberanía Alimentaria.
<b>SESIÓN DE CONTINUIDAD</b> De la Teoría a la práctica	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Llevar lo aprendido a la acción.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Mostrar en la práctica que hay alternativas reales y factibles para contribuir a crear un mundo más justo y sostenible.</li> </ul>	Recetas sostenibles y saludables. Cohesión y conocimiento de sus iguales de otras especialidades.

## ESQUEMA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

ACTIVIDADES	ESCENARIOS DIDÁCTICOS Y RECURSOS DEL CENTRO	RECURSOS
1.1. Breve presentación. 1.2. El semáforo. Conocimientos previos. 1.3. Dos tomates dos destinos. ¿Con cuál te quedas?	Aula normal. Recursos: Equipo de proyección: Proyector/altavoces/PC.	<input checked="" type="checkbox"/> 30 tarjetas cartulina roja, 30 verde, 30 amarilla. <input checked="" type="checkbox"/> Pendrive con Cortometraje: Dos tomates dos y dos destinos.
2.1. Videojuego «Mc Donalds» 2.2. El otro precio de la hamburguesa.	Aula de informática -conexión a internet. Recursos: un ordenador por cada dos estudiantes.	<input checked="" type="checkbox"/> CDs/pendrive con vídeo-juego grabado por si falla la conexión a internet.
3.1. ¿Qué puedo hacer para cocinar de manera más responsable? 3.2. Mural de temporada.	Aula normal . Recursos: ninguno.	<input checked="" type="checkbox"/> Trozo de papel continuo. <input checked="" type="checkbox"/> 6 copias de Anexo 1 - los alimentos tendrán que estar recortados. Cada «juego» de alimentos deberá ir en un sobre. <input checked="" type="checkbox"/> 6 pegamento barra. <input checked="" type="checkbox"/> 6 copias de anexo 2.
4.1. Rol play. Chef sostenible.	Aula normal. Recursos: Equipo de proyección: Proyector/PC.	<input checked="" type="checkbox"/> Cartulinas, rotuladores.
5.1. Diseño y elaboración de recetas sostenibles.	A criterio del docente.	<input checked="" type="checkbox"/> Para la muestra gastronómica del encuentro: materia prima ecológica/Menaje cocina.

# 03

PRIMERA SESIÓN

2 HORAS

## Soberanía Alimentaria vs modelo agroindustrial

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Conocer brevemente en qué consiste la unidad didáctica, la propuesta en la que se enmarca, y la entidad que lo coordina.</li> <li>☑ Conocer los conocimientos previos del alumnado sobre la temática.</li> <li>☑ Diferenciar entre los dos modelos agroalimentarios contrapuestos: soberanía alimentaria vs modelo agroindustrial.</li> <li>☑ Analizar las ventajas y los inconvenientes de cada uno de ellos.</li> </ul>	<p>Características y ventajas e inconvenientes de los dos modelos agroalimentarios: la soberanía alimentaria y el modelo agroindustrial.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Breve presentación.</li> <li>1.2. El semáforo. Conocimientos previos.</li> <li>1.3. Dos tomates dos destinos. ¿Con cuál te quedas?</li> </ol>

**ESCENARIO DIDÁCTICO:** Aula normal.

**RECURSOS DEL CENTRO:** Equipo de proyección: Proyector/altavoces/PC.

**RECURSOS:** Pendrive con cortometraje: Dos tomates y dos destinos. 30 tarjetas cartulina roja/ 30 verde/ 30 amarilla.



**ACTIVIDAD 1.1. Breve presentación****15 min****Desarrollo:**

El profesorado conjuntamente con la persona responsable de Justicia Alimentaria, presentará a la entidad y la propuesta «Sembrando y cocinando Soberanía Alimentaria» y dará una descripción breve del contenido a tratar durante las próximas sesiones.

**ACTIVIDAD 1.2. El semáforo. Conocimientos previos****45 min**

**Agrupación:** Individual.

**Desarrollo:**

Se reparten a cada estudiante tres tarjetas de cartulina: una roja, una verde y una amarilla. Se les irán haciendo una serie de preguntas y tendrán que levantar la tarjeta verde si su respuesta es afirmativa, la amarilla si tienen duda o no lo saben y la roja si su respuesta es negativa. Después de cada cuestión se pide al alumnado que explique por qué ha levantado esa tarjeta. En este momento el personal docente deja que el alumnado se exprese sin puntualizar. El objetivo es conocer conocimientos previos y no llegar a ninguna conclusión.

El profesorado tiene en cuenta las respuestas para retomarlas posteriormente.

**Preguntas para la reflexión:**

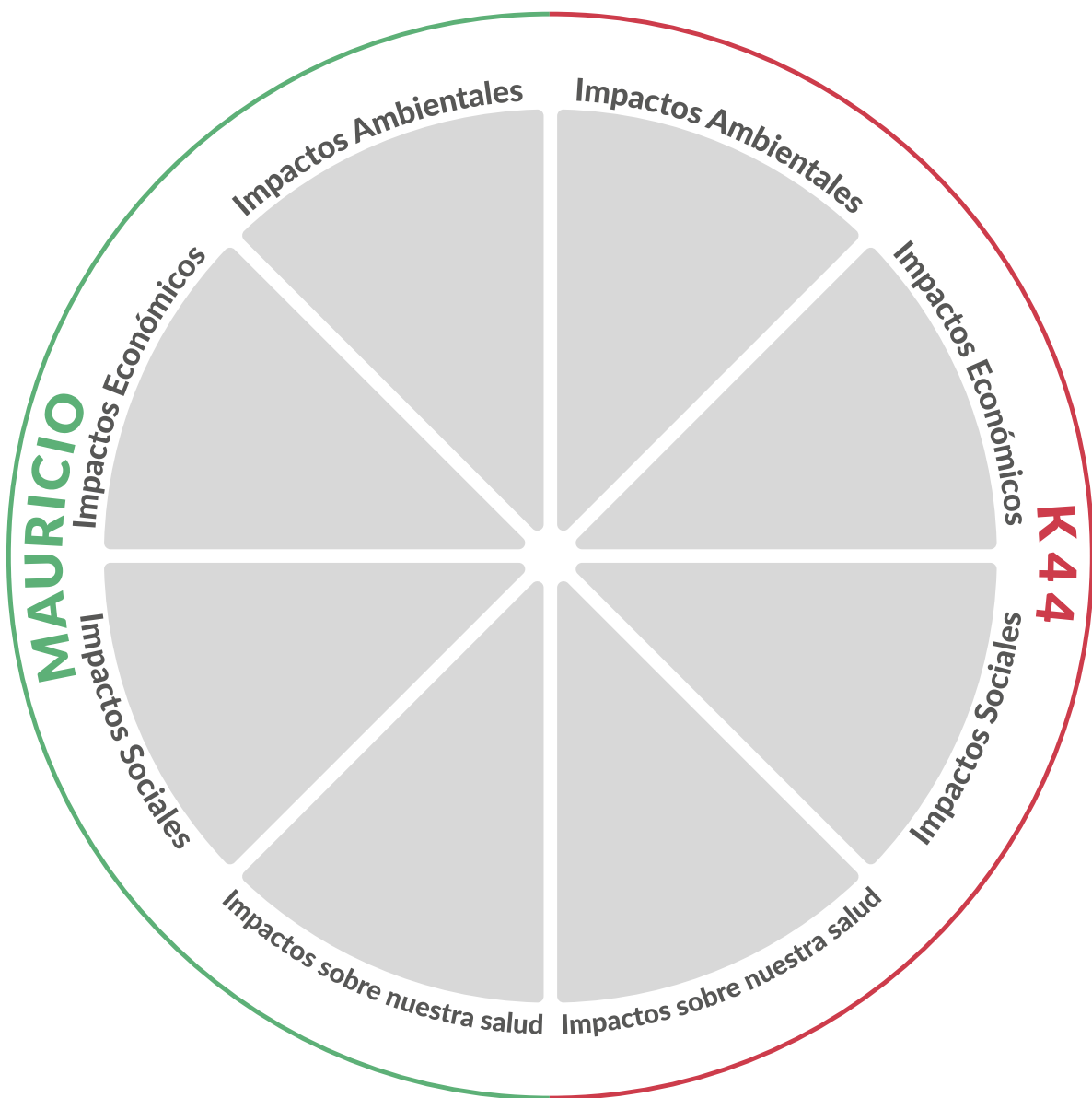
- ? ¿Sabes lo que es la Soberanía Alimentaria?
- ? ¿Crees que hay una alimentación que nos enferma?
- ? ¿Crees que el ciclo formativo que estás haciendo tiene algo que ver con el medio ambiente?
- ? ¿Crees que el ciclo formativo que estás haciendo tiene algo que ver con la pobreza?
- ? ¿Crees que al comprar alimentos de países empobrecidos estamos ayudando a las personas de esos países?
- ? ¿Creéis que en vuestras futuras profesiones hay igualdad entre mujeres y hombres?

**ACTIVIDAD 1.3. Dos tomates y dos destinos. ¿Con cuál te quedas?****60 min**

**Agrupación:** Dos grupos. Reflexión posterior: gran grupo.

**Desarrollo:**

1. Proyección del cortometraje «**Dos tomates, dos destinos**». Durante la proyección se descubrirán impactos positivos y negativos generados por los modelos de producción agroindustrial y agroecológico. El alumnado, en parejas o pequeños grupos, desgranará los impactos en sociales, ambientales, económicos e impactos sobre nuestra salud, para cada uno de los modelos. Seguidamente escribirán los impactos en postits que, posteriormente, engancharán en la pizarra sobre la imagen que sigue:



2. El profesorado revisa y expone, a todo el grupo, la información referente a los impactos extraída del vídeo por el alumnado.

3. Seguidamente se divide al grupo en dos. Cada subgrupo tendrá que montar una campaña electoral «Vota Mauricio» o «Vota K44» y prepararse para el correspondiente cara a cara. Se les explica que tendrán que resaltar las ventajas de votar a su candidato, y los inconvenientes de votar al otro haciendo un paralelismo con lo que pasa en la realidad en los debates políticos. Tendrán que elegir a una persona representante que hará de Mauricio o K-44, según el caso. El resto asesorarán y también podrán intervenir. Además de preparar el debate, podrán crear cuñas de radio, carteles, etc. (en el caso de ser grupos muy numerosos, se pueden dividir en subgrupos y cada una será responsable de una acción). Durante la preparación, el/la docente irá pasando por los diferentes grupos para orientarlos. Para ello tener en cuenta las pautas para el profesorado que aparecen más abajo.
4. Pasado el periodo de preparación, cada grupo tendrá un tiempo para exponer su campaña. Posteriormente tendrá lugar el debate electoral entre ambos grupos. Mientras tanto, el/la docente va apuntando en la pizarra las ventajas e inconvenientes que vayan saliendo de cada uno.



Para el debate electoral, en caso de considerarse necesario, el profesorado puede realizar preguntas a los/las candidatas.

### Preguntas para la reflexión:

- ? ¿De qué manera y quién ha criado a cada uno de los dos tomates?
  - ? ¿Que impactos tiene tu candidato/a sobre nuestra salud?
  - ? ¿Que repercusión económica tiene tu candidato/a sobre nuestra región?
  - ? ¿Qué impactos ambientales genera tu candidato/a sobre nuestra región? ¿Y en los países del sur?
  - ? ¿Que impactos sociales genera tu candidato/a sobre nuestra región? ¿Y en los países del sur?
5. Cuando hayan acabado se les pide al alumnado que desconecten y salgan del rol que les ha tocado desempeñar. Se procede a reflexionar sobre lo que ha salido.

### Preguntas para la reflexión:

- ? ¿Cómo te sientes en relación a tus ideas y opiniones con el candidato/a que has defendido?
- ? ¿Cómo te has sentido tratado/a por el otro candidato/a? ¿Y cómo le has tratado tu?
- ? ¿Ha cambiado vuestra percepción sobre los beneficios e inconvenientes de cada uno de los dos modelos de producción representados?
- ? ¿Qué aprendizajes extraemos de esta actividad?
- ? ¿Qué nos ha ofrecido esta actividad que no sabíamos o no teníamos en consideración?
- ? ¿Qué podemos hacer ahora con esta información?
- ? ¿Qué podemos hacer diferente en nuestro día a día, tanto en casa como en el trabajo?
- ? ¿Creéis que nuestros hábitos de consumo tienen influencia en la perpetuación de un u otro modelo de producción?



Es importante que el alumnado entienda que los dos tomates representan modelos agroalimentarios contrapuestos: la soberanía alimentaria y el modelo agroindustrial. En medio de ese «blanco y negro» hay una escala de grises. Además de aspectos como el sabor y los químicos utilizados para el cultivo que son evidentes, han de quedar claro ciertos aspectos como el transporte y la cantidad de CO<sub>2</sub> que genera el modelo K-44 y el destino de cada uno de los tomates: Mauricio para pisto -receta tradicional- y K-44 para Ketchup-producto procesado-\*

Asimismo, es conveniente hacer referencia a los lugares donde se suele comprar cada uno de los tomates, y trabajar la importancia del comercio de barrio vs grandes superficies (que concentra el poder en pocas manos) y la posibilidad de comprar directamente a los y las agricultoras evitando así los intermediarios que se quedan con gran parte del precio final.

**\*Algunos datos interesantes sobre los productos procesados:**

- La cantidad de sal, grasas y azúcar invisible que tienen. Por ejemplo, 100 gramos de Ketchup tienen 22,8 gramos de azúcar -7 cucharadas apróx- /
- La alimentación procesada es responsable de la alimentación insana que impera en la actualidad, y un 70% de lo que gastamos en alimentación se destina a alimentación procesada y sólo un 30% a alimentos frescos.

(Datos obtenidos de las campañas «25 gramos» y «Dame veneno» de Justicia Alimentaria).

## 04

SEGUNDA SESIÓN

2 HORAS

## ¿Qué hay detrás de los restaurantes de comida rápida?

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<input checked="" type="checkbox"/> Descubrir las implicaciones sociales, ambientales y referentes a la salud de la alimentación industrial.	Los diferentes eslabones de la cadena productiva de una multinacional agroalimentaria. Modelo agroindustrial y sus consecuencias.	2.1. Videjuego «McDonalds». 2.2. El otro precio de la hamburguesa.

**ESCENARIO DIDÁCTICO:** Aula de informática -conexión a internet-.

**RECURSOS DEL CENTRO:** Un ordenador por cada dos estudiantes.

**RECURSOS:** CD/prendrive con videojuego grabado por si falla la conexión a internet.

**ACTIVIDAD 2.1. Video-Juego «McDonald´s Game»<sup>1</sup>****60 min****Agrupación:** Por pareja. Reflexión posterior: gran grupo**Desarrollo:**

1. El alumnado se coloca por parejas en los ordenadores. Antes de encender los ordenadores, el/la docente explica al alumnado que se van a convertir en gerentes de una Multinacional tan importante como **McDonalds**. Les pregunta cuál es el precio de una hamburguesa en los establecimientos de esta marca. Apunta el precio en la pizarra. Les explica que tendrán que controlar todas las fases de la cadena de esta multinacional, desde la producción al consumo para poder vender la hamburguesa a este precio y maximizar los beneficios de su empresa.
2. Cada pareja abre el juego (<http://www.mcvideogame.com>), y a través del tutorial, el/la docente explica por encima como se desarrollará el juego. Haciendo especial énfasis en la producción de soja de la fase agrícola y su relación con el consumo de carne.

Las y los estudiantes comienzan el juego. Se les deja jugar hasta que transcurran 30 minutos desde el inicio de la sesión. Si en este tiempo llegan a la bancarrota pueden volverlo a intentar jugando otra vez.

3. Reflexión colectiva. Una vez cerrado el juego y apagados los ordenadores el/la docente orienta la reflexión a través de preguntas.

**Preguntas para la reflexión:**

- ? ¿Habéis entendido el juego? – Explicadlo.
- ? ¿Qué hace en la fase agrícola? ¿Os habéis fijado en la facilidad de expropiar tierras o deforestar?
- ? ¿Y de la ganadera (cebadero/matadero)?
- ? ¿Y en el restaurante? ¿Parecen cómodos los trabajadores/as? ¿Por qué?
- ? ¿Y en las oficinas? ¿Les importa la salud de las personas?
- ? ¿Cuántas mujeres aparecen trabajando en los puestos directivos? ¿A qué creéis que se debe esto?
- ? ¿Creéis que el videojuego se corresponde en algunos aspectos con la realidad? ¿En cuáles?

---

<sup>1</sup> Este juego únicamente funciona con el buscador FireFox.



- Dato relevante: Según la FAO, la agricultura comercial generó casi el 70 % de la deforestación en América Latina entre el 2000-2010.
- Reflexionar sobre la cantidad de carne que comemos. Para que comamos tanta carne se necesitan que los animales estén en intensivo, con las consecuencias que ello conlleva para el bienestar animal y para el medio ambiente (emisión de gases efecto invernadero, alteración de las propiedades del suelo y del agua, etc.).

Datos relevantes: Según la SOCLA (Sociedad Científica Latinoamericana de Agroecología) la agricultura industrial contribuye al cambio climático con cerca del 25-30% de las emisiones de gases de efecto invernadero/ Huella hídrica: Para producir una hamburguesa se necesitan aproximadamente 2400 litros de agua. Los alimentos animales, por lo general, presentan una mayor huella hídrica que los vegetales. Asimismo la huella hídrica es más elevada si la producción es industrial ([www.eco-huella.com](http://www.eco-huella.com)).

Ver estudio «**Carne de Cañón**» por Justicia Alimentaria.

- Dato relevante: Más de 80000 muertes anuales en España se atribuyen a enfermedades asociadas a la alimentación insana (Campaña «**Dame Veneno**» de Justicia alimentaria).
- En 2016, las mujeres ocupaban el 26% de los puestos directivos en las empresas españolas. (Fuente: Estudio *internacional Women in business 2016* de Grant Thornton). Se puede reflexionar sobre por qué los grandes chefs son hombres.

**ACTIVIDAD 2.2. El otro precio de la hamburguesa****60 min****Agrupación:** Gran grupo.**Desarrollo:**

1. Se pide que se fijen en el precio de la hamburguesa que se dijo al inicio, ¿Creéis que el precio que tiene que pagar el medioambiente y las personas es menor o mayor? Se deja la pregunta abierta. Para saberlo se construye una tabla como la siguiente (esta tabla se puede dibujar en la pizarra):

Precio en € de la hamburguesa	Precio para las personas	Precio ambiental
Se pone el precio que dijeron al principio de la sesión		

2. Para rellenar la tabla se saca a dos personas voluntarias. Una se encarga del precio para las personas -para el campesinado y para la salud de las personas consumidoras-, y otra del precio ambiental. El objetivo será crear un listado de posibles consecuencias. Para ello se pueden lanzar las siguientes preguntas, retomándose las reflexiones surgidas en la actividad anterior.

? ¿Cuáles son las consecuencias del funcionamiento de este tipo de cadena productiva?

? ¿Cómo afecta al medioambiente? ¿Y al campesinado? ¿Y a la salud de las personas consumidoras?

3. Una vez la tabla está rellena se reflexiona sobre los resultado.
4. Finalmente, para acabar la sesión se lanzan las dos preguntas siguientes:
  - ? ¿Con qué frecuencia soléis ir a establecimientos como éste?
  - ? ¿Conocéis establecimientos más éticos y saludables a los que podáis ir?



# 05

## TERCERA SESIÓN

1 h 45 min

### Construyendo alternativas

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Construir y compartir alternativas que puedan llevar a cabo en su práctica profesional con el fin de cocinar de manera responsable.</li> <li>☑ Conocer la temporada de consumo de los alimentos.</li> <li>☑ Entender el consumo de alimentos de temporada como una herramienta para cocinar de manera más sostenible.</li> </ul>	<p>Alternativas para cocinar de forma responsable. Alimentos de temporada.</p>	<p>3.1. ¿Qué puedo hacer para cocinar de manera más responsable? 3.2. Mural de temporada.</p>

**ESCENARIO DIDÁCTICO:** Aula normal.

**RECURSOS DEL CENTRO:** Ninguno.

**RECURSOS:** Trozo de papel continuo/6 copias de anexo 1.  
Los alimentos tendrán que estar recortados.  
Cada «juego» de alimentos deberá ir en un sobre/ 6 copias anexo 2.

### ACTIVIDAD 3.1. ¿Qué puedo hacer para cocinar de manera responsable?

45 min

**Agrupación:** Por parejas y gran grupo.

#### Desarrollo:

Bajo la pregunta que lleva por título la actividad, el alumnado irá aportando acciones que conllevan a una cocina más justa, sostenible y saludable.

1. Se hace un repaso participativo sobre lo que se ha hecho en las sesiones anteriores. Posteriormente se lanza la pregunta y se les pide que primero hagan un listado con su compañero/a para luego ponerlo en común con el resto.
2. Después, una persona voluntaria saldrá a apuntar en un papelógrafo que lleve por título el nombre de la actividad, todas las acciones que vayan saliendo. Este papelógrafo se quedará en la clase, ya que la información será útil para la siguiente sesión.



Algunos ejemplos de acciones son: utilizar alimentos locales<sup>2</sup>/de temporada/ecológicos/frescos; evitar el uso de alimentos procesados; tratar de disminuir los desechos alimentarios; comprar en pequeños establecimientos; reducir la utilización de carne, etc. Es importante que cuando se van poniendo las diferentes opciones se justifique. Se puede ir lanzando preguntas del tipo: «¿Por qué utilizar los alimentos frescos es mejor? ¿Qué les pasa a los alimentos procesados?»

Además de estas acciones el/la docente preguntará por cosas concretas que pueden hacer cuando están cocinando para cuidar el medio ambiente. Ej. Mecanismos para ahorrar energía y agua –no dejar el agua correr, utilizar utensilios de cocina como el hierro, la cerámica o el cristal que retienen mejor el calor- / mecanismos para reducir residuos –evitar que los ingredientes vengan envueltos en plástico, reciclar-.

Sobre estos productos, se hará la reflexión de que son alimentos kilométricos que generan mucho CO<sub>2</sub> para llegar hasta nuestro plato - de media nuestros alimentos viajan unos 5000km-. También suelen ser producidos en condiciones de explotación laboral y en muchos casos las familias campesinas son expulsadas de sus tierras para que puedan ser cultivados, como se veía en el vídeo-juego. Por lo que, cuando se consuman, se recomienda utilizar los que tienen el sello de comercio justo. -el/la docente puede llevar algún envase para que el alumnado vea cómo es este sello. Éste puede llevar también el sello de ecológico, lo que permite mostrarles también este identificativo-.

2 Al hablar de alimentos locales, si no sale en el debate el tema de los alimentos que no se pueden cultivar en nuestro país, plantear la pregunta: Pero hay alimentos como el cacao, el café o la piña que no tenemos, ¿qué hacemos en esos casos? Se plantea la posibilidad por ejemplo de usar productos alternativos. Ej. algarrobo en lugar de cacao.

En general, hacer hincapié en que todas estas opciones son las ideales, pero que no siempre es posible que el 100% de tus ingredientes contenga todas las características. Se puede poner como ejemplo que en restaurantes Km0, que tratan de regirse acorde a estos principios (se hablará de ellos en la siguiente sesión) para que un plato sea considerado Km 0, al menos, el 40% de sus ingredientes deben de ser de origen local (producidos a menos de 100 km).

Para enlazar con la actividad siguiente es importante que salga la cuestión de los alimentos de temporada. Si no, el/la docente lo explicará.

## ACTIVIDAD 3.2. Mural de Temporada

60 min

**Agrupación:** En grupo. Reflexión posterior: gran grupo.

### Desarrollo:

Se le pregunta al alumnado si saben qué alimentos corresponden a cada temporada. Para comprobar si efectivamente lo saben se hace la siguiente actividad a modo de concurso.

Se divide la clase en grupos de 4-5 personas. A cada grupo se le dan recuadros de las diferentes temporadas (anexo 1), un bote de pegamento de barra, un sobre con las fotos/dibujos de los diferentes alimentos (estos están en el anexo 1. El/la monitora los llevará recortados y cada «juego» de alimentos metido en un sobre).

Se les pide que coloquen cada alimento en la temporada en la que se comen. Cuando hayan acabado, es el momento de evaluar. Gana el grupo que más haya acertado. Para evaluar se intercambian los carteles entre los diferentes grupos y se les da un cartel donde aparezca todo de forma correcta (anexo 2). Ellos/as serán los que dirán el número de aciertos y errores de sus compañeros/as.

Al finalizar la actividad explicada se hace una reflexión colectiva.

### Preguntas para la reflexión:

- ? ¿Cuántos fallos habéis tenido?
- ? ¿Por qué creéis que, a veces, no sabemos de qué temporada es el alimento?
- ? ¿Qué ventajas tienen los alimentos de temporada?
- ? ¿Qué podemos hacer para tener esos alimentos en otras temporadas sin dañar al medioambiente? Hablar de las posibilidades que ofrecen las conservas y cómo las mujeres tradicionalmente las han elaborado para la alimentación familiar.

# 06

CUARTA SESIÓN

60 min

## La cocina sostenible: una realidad

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Poner en práctica lo aprendido.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Entender la cocina «sostenible» como una posible salida profesional.</li> </ul>	<p>Criterios que hacen a una receta ser «justa y sostenible».</p> <p>Restaurantes que se rigen acorde a principios de la Soberanía Alimentaria.</p>	<p>4.1. Rol play. <i>Chef sostenible.</i></p>

**ESCENARIO DIDÁCTICO:** Aula normal.

**RECURSOS DEL CENTRO:** Equipo de proyección: Proyector/PC.

**RECURSOS:** Cartulinas, rotuladores.

## ACTIVIDAD 4.1. Rol Play. Chef Sostenible

60 min

**Agrupación:** En grupo.

### Desarrollo:

1. Se le explica al alumnado qué es un restaurante *slow-food* y se hace hincapié que tratan de funcionar de manera acorde a los principios trabajados en las sesiones. Además del movimiento *Slow-food* se puede hablar de otras plataformas/asociaciones que funcionan a nivel local teniendo en cuenta principios de la Soberanía Alimentaria. Se recuerdan cuáles son las acciones concretas que se pueden llevar a cabo para cocinar de manera responsable.
2. Posteriormente se les cuenta la siguiente historia:

*Las personas propietarias de un restaurante Slow-food, 1 estrella michelín, van a contratar al equipo de cocineros/as. (El profesorado hará el papel de las personas propietarias y el alumnado de cocineros/as).*

*Estamos en la última fase del proceso de selección. Muchas personas han quedado descalificadas pero ellos/as son las finalistas. Todas han demostrado sobradamente que saben cocinar.*

*En la última y definitiva tarea tienen que demostrar que además sus platos son los más sostenibles. Lo que tienen que hacer los candidatos/as es «vender» una receta explicando por qué su receta es la mejor desde el punto de vista de la sostenibilidad y la justicia.*

3. Se divide al alumnado en «equipos de cocineros/as» (grupos de 5 -6 personas), y se les indica que pueden utilizar los medios que consideren para su exposición (carteles, power point, etc.), y que tendrán que actuar como si fueran cocineros/as de verdad. Para preparar el contenido de su exposición tendrán que tener en cuenta los aspectos que salieron en la actividad 3.1.
4. Tras dejar al alumnado el tiempo necesario, se procede a las exposiciones. El profesorado –personas propietarias del restaurante- podrán hacer preguntas y decidirán quién es el equipo ganador.
5. Finalmente se les explicará la sesión de continuidad. De cara al encuentro con el alumnado de agraria tienen que diseñar recetas sostenibles en las que detallen ingredientes y proceso y también explicar, tal y como han hecho en la sesión, por qué es sostenible. Además tendrán que explicarles al resto de los asistentes todas las actividades que han hecho, lo que han aprendido y lo que más le ha llamado la atención.

## 07

SESIÓN DE CONTINUIDAD

60 min

## De la teoría a la práctica: Muestra gastronómica sostenible

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Llevar lo aprendido a la acción.</li> <li>☑ Mostrar en la práctica que hay alternativas reales y factibles para contribuir a crear un mundo más justo y sostenible.</li> </ul>	<p>Recetas sostenibles y saludables.</p> <p>Cohesión y conocimiento de sus iguales de otras especialidades.</p>	<p>5.1. Diseño y elaboración de recetas sostenibles.</p>

**ESCENARIO DIDÁCTICO:** A criterio del profesorado.

**RECURSOS DEL CENTRO:** A criterio del profesorado.

**RECURSOS:** Para la muestra gastronómica del encuentro: materia prima ecológica/Menaje cocina.

## ACTIVIDAD 5.1. Diseño y elaboración de recetas sostenibles

Duración: a criterio del profesorado

**Agrupación:** A criterio del profesorado.

### Desarrollo:

En el encuentro con ciclos formativos de agraria, el alumnado de hostelería llevará a cabo una muestra gastronómica de acuerdo a los principios de la Soberanía Alimentaria. Para ello, tiene que diseñar previamente recetas sostenibles y saludables. Estas recetas han de constar, al menos, de los siguientes puntos:

- Ingredientes (para X comensales)
- Introducción
- Preparación
- Explicación de por qué es una receta sostenible y saludable. Para ello se podrán tener en cuenta los ítems siguientes:
  - **Origen de la materia prima.** Km que ha recorrido desde el campo a la mesa. Cuantos menos km mejor. Si son alimentos que no se producen aquí y vienen de otro país, indicar si procede de Comercio Justo y Responsable.
  - **Lugar donde se ha comprado la materia prima.** Especificar si se ha obtenido directamente del productor/a o en qué tipo de comercio se ha adquirido. En este caso, si es pequeño comercio mejor.
  - **Temporalidad de los alimentos.** Especificar la temporada de la receta. En el caso de que se utilicen alimentos de otra temporada en forma de conservas indicarlo.
  - **Utilización de alimentos frescos.** Cuantos más ingredientes frescos y menos procesados mejor.
  - **Modo de producción de los alimentos.** Cuanto más cerca esté de la producción ecológica mejor.
  - **Perfiles nutricionales.** La receta no debe tener un excesivo contenido en azúcar, sal o grasas saturadas.
  - **Uso eficiente de la energía durante el cocinado.** Indicar cómo ahorrar energía. Ej. utilizando electrodomésticos que consuman menos energía, emplear utensilios de cocina de materiales que retienen mejor el calor.
  - **Uso eficiente del agua durante el cocinado.** Indicar mecanismos para ahorrar agua. Ej. Reutilizar el agua. No dejar correr el agua.
  - **Reducción de residuos y desperdicios.** Indicar mecanismos para reducir residuos. Ej. Evitar el uso de plástico. Y mecanismos para reducir las sobras Ej. Reutilizarlas para hacer otro plato.

Además de preparar las recetas, el alumnado tendrá que preparar su intervención en el encuentro. En éste tendrá que:

- Contarle al alumnado de agraria lo que han aprendido y resumir las diferentes actividades que han realizado: sesiones en el aula, showcooking y visita, haciendo hincapié en lo que más les haya llamado la atención.
- Presentar los diferentes platos diseñados explicando los criterios tenidos en cuenta, tal y como lo hicieron en la sesión 4.

# 08

## PROPUESTAS DE EVALUACIÓN

La propuesta de evaluación que sigue, está encaminada a valorar, no solo la aprehensión/apropiación/integración de conocimientos –cognitivos, emocionales, procedimentales-, sino también el desarrollo de capacidades que fortalezcan la construcción de sujetos críticos con actitud transformadora: responsabilidad, conciencia crítica, y compromiso con la equidad y la justicia social.

Sugerimos aquí 2 rúbricas para evaluar diferentes dimensiones integradas en el proceso de aprendizaje resultante de aplicar esta guía. En concreto:

- Rúbrica de observación de género.  
¡¡¡Ponte las gafas lila!!!
- Rúbrica de Evaluación del trabajo grupal

Se recomienda que el alumnado tenga presentes las rúbricas desde el inicio de las sesiones.



## RÚBRICA DE OBSERVACIÓN DE GÉNERO

	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
	<b>EQUIDAD DE GÉNERO Y BUENA CONVIVENCIA</b>	<b>BUEN POTENCIAL PARA RELACIONES EQUITATIVAS</b>	<b>TENSIONES QUE PODRÍAN TENER INFLUENCIA DE GÉNERO</b>	<b>DESIGUALDAD DE GÉNERO</b>
¿Cómo se han formado los grupos?, ¿Tienden a formar grupos segregados o mixtos?	Se agrupan de una manera equilibrada.	La mayoría de los grupos son mixtos.	En general segregados, algunos mixtos.	Totalmente separados.
¿Cómo se reparten los roles dentro de los grupos?	Se establece rotación de roles para que todas las personas desarrollen capacidades diversas (liderazgo, representación, comunicación...).	En la mayoría de grupos se han repartido las tareas y roles de manera equitativa, pero no en todos.	En la mayoría de los grupos el reparto tiene sesgo de género.	Las chicas se suelen ocupar más de tareas de apoyo y mediación que de liderazgo y representación.
<b>Prestamos especial atención a:</b>				
¿Cuántas de las personas portavoz de los grupos son chicas?	Más del 60%.	En torno al 60%.	Apenas un 30%.	Ninguna.
¿Se toman en cuenta por igual las necesidades e intereses de chicas y chicos en los grupos de trabajo?	Las necesidades e intereses de chicos y chicas se escuchan, valoran, reconocen y representan con relación a su coherencia en el trabajo que se está desarrollando sin ninguna diferencia en relación al género.	Las necesidades e intereses de chicas y chicos se escuchan aparentemente por igual, pero, en el conjunto del trabajo final se observa mayor representación de las opiniones de los chicos, no valorando, implícitamente, por igual las aportaciones de las chicas.	Las necesidades e intereses de las chicas aparentemente se escuchan pero tienen poco reconocimiento y representación en el trabajo grupal.	Las necesidades e intereses de las chicas se suelen quedar en segundo plano, sus aportaciones se infravaloran o no se les da importancia en el desarrollo del trabajo en grupo.
¿Se han observado interrupciones al hablar?	Respetan el turno de palabra y escuchan las opiniones de los demás.	Prácticamente no ha habido interrupciones, y cuando las ha habido no se observa desviación por motivos de género.	Ha habido algunas, y en su mayoría han sido hacia las chicas.	Ha habido interrupciones constantes y la mayoría han sido hacia las chicas.



- Enfoque de cuidados
- Lenguaje inclusivo, no sexista
- Empoderamiento de las chicas
- Conocimiento no androcéntrico
- Conciencia y práctica de derechos
- Relaciones de poder no autoritarias (poder sobre), liderazgo compartido (poder con)

	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
¿Ha tenido lugar algún conflicto o tensión por motivos de género?	<p><b>EQUIDAD DE GÉNERO Y BUENA CONVIVENCIA</b></p> <p>El grupo tiene una buena armonía y ha desarrollado la capacidad de intervenir de forma positiva para regular los posibles conflictos que surjan por cuestión de género.</p>	<p><b>BUEN POTENCIAL PARA RELACIONES EQUITATIVAS</b></p> <p>Prácticamente no ha habido tensiones y el grupo las ha resuelto con normalidad.</p>	<p><b>TENSIONES QUE PODRÍAN TENER INFLUENCIA DE GÉNERO</b></p> <p>Hay algunas tensiones en este sentido, pero puntuales / no identifico si tienen que ver con el género.</p>	<p><b>DESIGUALDAD DE GÉNERO</b></p> <p>Faltas de respeto, ninguneos o discriminaciones. A menudo se dan hacia chicas o a cualquier persona pero en relación a la imagen o los estereotipos de género («ser mariquita», «marimacho», gordo, flaco, etc.).</p>
¿Han abordado los contenidos desde una perspectiva de género?	<p>Son conscientes de la necesidad de acudir a fuentes que visibilicen el papel de las mujeres en la alimentación (trabajo productivo y de cuidados, comunitario).</p>	<p>Casi siempre son conscientes de la necesidad de acudir a fuentes de información que visibilicen el papel de las mujeres en el ámbito de la alimentación (trabajo productivo, reproductivo y de cuidados, comunitario).</p>	<p>Solo en algunos casos han sido conscientes de la necesidad de acudir a fuentes de información que visibilicen el papel de las mujeres en el ámbito de la alimentación (trabajo productivo y de cuidados, comunitario).</p>	<p>Casi nunca son conscientes de la necesidad de acudir a fuentes de información que visibilicen el papel de las mujeres en el ámbito de la alimentación (trabajo productivo, reproductivo y de cuidados, comunitario).</p>
	<p>A la hora de valorar la bondad de cada uno de los modelos alimentarios han observado el impacto (positivo/negativo) que tiene cada uno de ellos sobre las mujeres así como su capacidad para crear equidad entre mujeres y hombres.</p>	<p>A la hora de valorar la bondad de cada uno de los modelos alimentarios han observado el impacto (positivo/negativo) que tiene cada uno de ellos sobre las mujeres.</p>	<p>En ocasiones han señalado algún impacto positivo/negativo de cada modelo alimentario sobre la vida de las mujeres.</p>	<p>No son capaces de señalar impactos positivos/negativos de cada modelo alimentario sobre la vida de las mujeres.</p>

## RÚBRICA DE OBSERVACIÓN DEL TRABAJO EN GRUPO

	MUY COMPETENTE	COMPETENTE	MEJORABLE	INSUFICIENTE
<b>Satisfacción por el trabajo en equipo</b>	Ha mostrado una alta satisfacción por poder trabajar en grupo y de forma colaborativa.	Se ha sentido cómoda en el trabajo de grupo y ha podido participar de forma colaborativa.	Ha participado sin entusiasmo pero con colaboración y de forma colaborativa.	No se ha encontrado a gusto trabajando en equipo.
<b>Realización de las tareas grupales</b>	Ha mantenido una actitud positiva y proactiva, aportando sus capacidades al grupo y aprendiendo de las del resto de compañeras y compañeros. Ayuda a crear un ambiente de trabajo adecuado y acepta las críticas y recomendaciones del resto de compañeros/as.	Ha mantenido una actitud activa y se ha responsabilizado de las tareas que le han correspondido. Suele ayudar a crear un ambiente de trabajo adecuado y acepta la mayoría de las críticas y las recomendaciones del resto de compañeros/as.	Ha realizado las tareas asegurando el mínimo necesario pero sin implicarse más. No ayuda a crear un ambiente de trabajo adecuado y no suele aceptar las críticas ni las recomendaciones del resto de compañeros/as.	No siempre ha cumplido con las tareas asignadas ni en tiempo, ni en forma. Crea mal ambiente de trabajo, hace críticas a las y los compañeros, pero no acepta las de los demás.
<b>Responsabilidad individual</b>	Ha cumplido con todas las actividades asignadas. Organiza muy bien las tareas y administra el tiempo de forma eficiente.	Ha realizado la gran mayoría de las actividades. Organiza bien las tareas y el tiempo para su realización.	Solo ha realizado algunas de las actividades que se han propuesto. La planificación de las tareas y la organización del tiempo son mejorables.	No realiza ninguna actividad. La planificación de las tareas es caótica y los tiempos contemplados claramente insuficientes.

	MUY COMPETENTE	COMPETENTE	MEJORABLE	INSUFICIENTE
<b>Presentación de las tareas</b>	Las tareas presentadas son excelentes y los contenidos -que incorporan el enfoque de género- se abordan desde un enfoque que interdisciplinar. Se argumenta con precisión la lógica que lleva a defender la soberanía alimentaria frente al modelo agroindustrial.	Las tareas presentadas son muy buenas y los contenidos se abordan desde un enfoque interdisciplinar, el enfoque de género solo se aplica en algunos apartados. Se aportan razones suficientes para defender la soberanía alimentaria.	Las tareas presentadas son correctas, los contenidos no tienen un enfoque interdisciplinar y el enfoque de género se trata en un apartado. Se aportan algunas razones para defender la soberanía alimentaria.	Las tareas presentadas son confusas y la estructura deficiente. Presenta errores en la descripción de los modelos alimentarios.
<b>Participación</b>	Demuestra gran interés por los temas abordados, formula preguntas pertinentes, contribuye con sus opiniones y reflexiones, participa activamente en los debates de clase y se muestra atenta y abierta a los argumentos de sus compañeras y compañeros.	Demuestra interés por los temas abordados, contribuye con sus opiniones y reflexiones, participa activamente en los debates de clase.	Demuestra interés moderado por los temas abordados, participa en los debates de clase en la medida en que se le inquiere por su opinión o sus reflexiones sobre las cuestiones de debate.	Muestra poco interés por los temas abordados, tiene dificultades para mostrar sus opiniones y reflexiones y solo participa en los debates de clase si es imprescindible.

	MUY COMPETENTE	COMPETENTE	MEJORABLE	INSUFICIENTE
<b>Actitud y valores</b>	<p>Se muestra más crítica gracias a la información que ha recibido.</p> <p>Valora las diferentes perspectivas para abordar la problemática de la alimentación y tiene en cuenta la dimensión local-global.</p> <p>Es consciente de la interrelación existente entre hábitos de consumo y problemáticas actuales de salud, medioambientales, económicas y sociales.</p> <p>Muestra predisposición para hacer un cambio de alimentación con hábitos más saludables y un consumo más responsable.</p> <p>Se muestra solidaria y empática tanto con realidades y personas cercanas como lejanas. También lo es con la conservación del planeta, ya que entiende la interrelación entre consumo e impacto ambiental y social.</p>	<p>Empieza a mostrarse más crítica gracias a la información que ha recibido.</p> <p>Valora el problema presentado desde un enfoque local-global.</p> <p>Empieza a ser consciente de la interrelación existente entre hábitos de consumo y problemáticas actuales de salud, medioambientales, económicas y sociales.</p> <p>Está dispuesta a realizar algunos cambios para practicar una alimentación más saludable y con un consumo más responsable.</p> <p>Muestra solidaridad y empatía con las realidades cercanas y con la conservación del planeta.</p>	<p>Poco espíritu crítico, tiende a repetir lo que dice la información de que dispone.</p> <p>Aborda el problema presentado solo desde aspectos conectados con su realidad cotidiana.</p> <p>Tiene dificultades para trazar la interrelación existente entre hábitos de consumo y problemáticas actuales de salud, medioambientales, económicas y sociales.</p> <p>Se muestra dispuesta a hacer los cambios en la alimentación que no le supongan renunciar al modelo poco saludable y sostenible que ha mantenido hasta el momento.</p> <p>Muestra escasa solidaridad y empatía ante los problemas sociales y ambientales presentados.</p>	<p>Tiene dificultades para analizar la información críticamente.</p> <p>Hace lecturas inconexas y/o parciales de la problemática de la alimentación.</p> <p>No es capaz de comprender la interrelación existente entre hábitos de consumo y problemáticas actuales de salud, medioambientales, económicas y sociales.</p> <p>No muestra disposición a asumir cambios para practicar una alimentación más saludable y con un consumo más responsable.</p> <p>No se muestra solidaria con las personas pobres ni con el planeta, y además hace comentarios desafortunados y/o poco respetuosos.</p>

# ANEXOS











PRIMAVERA

VERANO

INVIERNO

OTOÑO



TODO EL AÑO

# ANEXO 2. CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



**Alimentación** es la propuesta educativa de Justicia Alimentaria y Hegoa para promover un modelo alternativo de alimentación basado en los principios de la Soberanía Alimentaria, donde el centro escolar se convierte en institución comprometida con la buena alimentación y la sostenibilidad de la vida.

Desde **Alimentación** acompañamos al profesorado y alumnado a través de formaciones, talleres, recursos didácticos, etc, con el objetivo de generar conciencia crítica y movilizar a la comunidad educativa ante las consecuencias sociales, económicas y ambientales que se derivan de nuestro modelo alimentario (producción, distribución, comercialización y consumo). Esta iniciativa socio-educativa aborda la cuestión de la alimentación con un enfoque global, desde las perspectivas de género y sostenibilidad. **Alimentación** cuenta con el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

