

GUÍA DIDÁCTICA PARA EL PROFESORADO

DESDE EL FUTURO

RETO PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SOSTENIBLE

Una propuesta destinada a Centros de Educación Infantil y Primaria



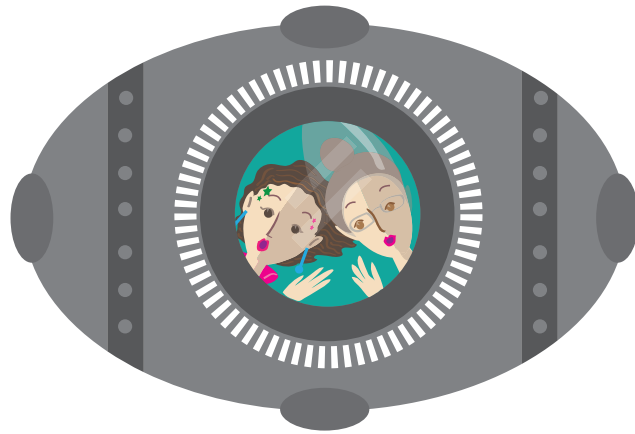
GUÍA DIDÁCTICA PARA EL PROFESORADO



DESDE EL FUTURO

RETO PARA UNA ALIMENTACIÓN
SANA Y SOSTENIBLE

Una propuesta destinada a Centros de Educación Infantil y Primaria



ÍNDICE

0. PRESENTACIÓN	7
Quiénes somos. Contextualización y estructura de la propuesta. Papel del profesorado. Objetivos didácticos y contenidos. Metodología y competencias clave	
1. NOTICIERO. VISUALIZACIÓN Y COMPRENSIÓN	12
Sinopsis. Papel del profesorado. Preguntas de comprensión. Actividades complementarias.	
2. PRIMERA VISITA. TEATRILLO DE MESA	13
Sinopsis. Compañía teatral. Requerimientos técnicos	
3. RETO	14
Descripción del reto. Papel del profesorado.	
3.1. Alimentos procesados vs alimentos frescos/caseros.....	15
Carta del futuro. Actividades para profundizar	
3.2. Alimentos con azúcar añadido vs alimentos sin azúcar añadido.....	19
Carta del futuro. Actividades para profundizar	
3.3. La importancia de las frutas. ¡Si son de temporada mejor!.....	22
Carta del futuro. Actividades para profundizar	
3.4. Reduciendo residuos.....	25
Carta del futuro. Actividades para profundizar	
3.5. Otros recursos audiovisuales para trabajar la temática.....	26
4. SEGUNDA VISITA. RETOS ALCANZADOS Y EVALUACIÓN FINAL	28
Desarrollo. Papel del profesorado.	
5. ANEXOS	29

PRESENTACIÓN

A. QUIÉNES SOMOS

Esta propuesta la coordina la ONG Justicia Alimentaria. Somos una asociación formada 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 Alimentaria¹. 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.

B. CONTEXTUALIZACIÓN Y ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA

El objetivo de esta intervención socio-educativa es despertar en el alumnado una conciencia crítica sobre las consecuencias y el impacto de la cadena de alimentación actual sobre la salud, el medio ambiente y la vida de las personas del medio rural.

Con el fin de acercar esta compleja problemática a la realidad de los niños y niñas, se trabajará a través del desayuno que traen para el recreo. De este modo, se persigue que comprendan que los hábitos de consumo alimentario tienen una serie de impactos y, por tanto, si cambian estos hábitos pueden transformar la realidad contribuyendo a un modelo más saludable, justo y sostenible.

La propuesta gira en torno a una serie de actividades motivadoras basadas en los audiovisuales y el teatro, en los que Oliva Castaña y Retinta Dehesa son sus protagonistas.



¹La 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

OLIVA CASTAÑA Y RETINTA DEHESA

La exploradora Oliva Castaña y la investigadora científica Retinta Dehesa son dos personajes del futuro (año 2050), que ante la desoladora situación que se vive en su época (desaparición de los pueblos, mercados locales y tiendas de barrio, contaminación, enfermedades asociadas a la mala alimentación, etc.) diseñan una máquina para viajar al pasado con el objetivo de contarles a los niños y niñas lo que está sucediendo en el futuro y explicarles que si ellos/as cambian sus hábitos alimentarios conseguirán que la vida del futuro y, por tanto, del pueblo de Oliva y Retinta sea mejor.

A continuación se numeran las diferentes actuaciones diseñadas para el curso escolar. La guía se estructura en torno a estas actuaciones y pretende ser un material de apoyo para que el profesorado pueda trabajar con el alumnado los contenidos a abordar. Pretende ser flexible de manera que oriente al docente pero que este/a pueda adaptarlo según el contexto, nivel e intereses.

0. Formación al profesorado.

Formación en el centro de, al menos, una hora de duración con el profesorado participante, en la que se abordará la temática a tratar en el proyecto y la forma de trabajarla. Asimismo se hará entrega del material a los/as docentes.

1. Noticiero.

Actividad de motivación inicial. Se trata de un vídeo que Justicia Alimentaria facilita al equipo docente para que sea proyectado y trabajado antes de la siguiente actuación. A través del mismo se introduce el proyecto y las personajes del futuro y se prepara al alumnado para el resto de la intervención.

2. Primera visita de Retinta Dehesa al centro.

En esta visita, una de las personajes a través de un “teatrillo de mesa”, les contará a los niños/as lo que está pasando en el futuro y les pedirá ayuda: les propondrá un reto asociado al desayuno del recreo.

3. Reto.

Se propone al alumnado que traigan al recreo desayunos más sanos y sostenibles ya que así ayudarán a los pueblos y la vida del futuro. El reto gira en torno a 4 bloques. Para profundizar en cada uno de los bloques, en esta guía se incluye una carta del futuro para cada uno de ellos (en total 4 cartas) explicando la temática en cuestión. Asimismo se proponen una serie de actividades para profundizar.

Cada docente, trabajará con mayor profundidad aquellos aspectos que más interesen según cada contexto y contenidos del currículo que se estén trabajando en cada curso.

Para sistematizar la información la ONG proporciona un calendario para cada grupo. El desayuno de cada niña/o se traduce en puntos y, estos a su vez, equivalen a árboles que mejorarán el futuro.

Los 4 bloques son:

- 3.1. Alimentos procesados vs alimentos frescos/caseros
- 3.2. Alimentos con azúcar añadido vs alimentos sin azúcar añadido
- 3.3. La importancia de las frutas. ¡Si son de temporada mejor!
- 3.4. Reduciendo residuos

4. Segunda visita. Retos alcanzados y evaluación final.

Tras el trabajo de la guía didáctica, una monitora de Justicia Alimentaria acudirá al centro y proyectará al alumnado una grabación en la que Oliva Castaña y Retinta Dehesa les agradecerá la gran labor que han realizado al cambiar su alimentación así como los cambios acontecidos en el futuro. A través de dinámicas participativas, Justicia Alimentaria corroborará lo trabajado en el aula y los principales aprendizajes y actitudes desarrollados a partir de las actividades.

5. Reunión de evaluación con el profesorado

Tendrá lugar al final del proyecto una reunión en la que, a través de entrevista y cuestionarios evaluativos, se recogerá la percepción del profesorado sobre la intervención



C. PAPEL DEL PROFESORADO

Del profesorado participante se espera la siguiente implicación en cada una de las anteriores actuaciones descritas (Para más detalle, ver en las siguientes páginas las actuaciones detalladas):

0. Formación al profesorado:

- Asistir.

1. Noticiero:

• Proyectar el noticiero facilitado por la ONG con su grupo, y trabajar su contenido. La forma en la que se trabaje se deja a criterio del docente. Se proponen actividades para ello.

2. Primera visita de Retinta Dehesa al centro. Teatro:

- Asistir y motivar al alumnado.

3. Reto. Trabajar los 4 bloques. Se recomienda trabajar un bloque por semana (en total: 4 semanas)

- Llevar a cabo con su grupo la lectura comprensiva de las 4 cartas del futuro incluidas en la guía.
- Realizar actividades para profundizar en los aspectos tratados en las cartas.
- Hacer el seguimiento del desayuno de los niños y niñas a través del calendario facilitado.

4. Segunda visita. Retos alcanzados y evaluación final.

• Antes de la visita, comunicar al equipo de Justicia Alimentaria la información referente al trabajo realizado con su grupo.

- Asistir y motivar al alumnado.

5. Reunión de evaluación con el profesorado:

- Asistir.

D. OBJETIVOS DIDÁCTICOS Y CONTENIDOS

Los contenidos y objetivos didácticos que se persiguen con esta propuesta didáctica se recogen en la siguiente tabla:

Objetivos Didácticos

- Descubrir las implicaciones que tiene en los pueblos, el medioambiente y en la salud de las personas la dieta industrial basada en la alimentación procesada.
- Conocer alternativas a la dieta industrial y valorar la importancia de llevar a cabo una dieta mediterránea.
- Promover el consumo de alimentos frescos, especialmente de fruta de temporada.
- Promover hábitos que impliquen la reducción y reciclaje de residuos.
- Evidenciar la importancia del trabajo cooperativo.

Contenido

- Consecuencias en la salud, en los pueblos y en el medioambiente de la dieta industrial.
- Soberanía Alimentaria: alimentación saludable, agroganadería sostenible y consumo responsable.
- Trabajo cooperativo.

E. METODOLOGÍA Y COMPETENCIAS CLAVE

Se pretende transmitir los contenidos planteados conectando con la realidad cercana del alumnado, tomando como referencia elementos de su entorno y partiendo de sus experiencias y conocimientos y los de las personas cercanas. En este sentido, relacionar la propuesta con un elemento cotidiano como es el desayuno del recreo es fundamental. De este modo, se persigue hacer al alumnado partícipe vivencial de los temas tratados. Asimismo, se pretende que los niños y niñas tengan un papel activo y sea consciente de que entre todos y todas podemos transformar la realidad.

En esta línea la propuesta se ha diseñado teniendo en cuenta el desarrollo de las competencias clave que contempla la legislación vigente:

Competencia en Comunicación Lingüística (CCL). En esta propuesta la correcta utilización del lenguaje y la comunicación constituyen un eje central. Por un lado, se proponen diferentes textos en formato carta. A través de los mismos se trabajará la comprensión lectora y la estructura de este tipo de escritos. Por otro lado, la reflexión colectiva y el debate juegan un papel fundamental, trabajándose de esta forma la expresión oral y la escucha activa. Asimismo, en algunas de las actividades propuestas, como en la interpretación del etiquetado, esta competencia juega un papel crucial.

Competencia Digital (CD). Es imprescindible utilizar y fomentar el “buen uso” de las herramientas que más utilizan los nativos digitales. Se recomienda al profesorado en las actividades de profundización apoyarse de las TIC para la búsqueda de información y de datos sobre las problemáticas resueltas. A lo largo de la guía se aportan enlaces a diferentes sitios webs que pueden ser útiles para ello.

Competencias Matemáticas y Competencias básicas en ciencia y Tecnología (CMCT). Actividades de profundización tales como adivinar cuántas cucharadas o terrones de azúcar tienen determinados alimentos o la cantidad en gramos de los diferentes ingredientes contribuyen al fortalecimiento de las competencias matemáticas. Por su parte, las competencias en ciencias son, sin duda, el punto fuerte de esta propuesta. La valoración de la agricultura y ganadería sostenible y el conocimiento de los impactos que nuestros hábitos de consumo generan en el entorno natural son algunos elementos fundamentales en este sentido.

Competencias Sociales y Cívicas (CSC). Estas competencias se refuerzan a través del trabajo colaborativo y del intercambio de opiniones con el resto de compañeros/as. La propuesta sigue en todo momento una metodología que persigue que todas las personas puedan expresarse de manera respetuosa. Además, se estimula la reflexión y el espíritu crítico. Todo ello contribuye a crear una ciudadanía participativa. Asimismo, el análisis de las problemáticas que se abordan así como la consecuente construcción de alternativas promueven un modelo social más justo para todas las personas.

Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor (SIEP). Con la puesta en marcha de alternativas a través del reto se favorece una actitud proactiva del alumnado. Asimismo, las metodologías participativas y el descubrimiento guiado y construcción colectiva del conocimiento fomentan la iniciativa de cada niño y niña.

Competencia de aprender a aprender (CAA). La metodología activa y el trabajo colaborativo son esenciales en esta propuesta, lo que favorece que el alumnado tome conciencia sobre sus propias capacidades y sea capaz de planificarse.

Conciencia y expresiones culturales (CEC). El teatro y los audiovisuales juega un importante rol en esta propuesta. El noticiero inicial y el teatrillo de mesa de la compañía Sueños de Hilo, así como los dibujos y manualidades realizados por los niños y niñas y la creatividad que ello conlleva favorece el acercamiento de diferentes formas de expresión artística.

Por otra parte, la importancia que se le da en la propuesta a la alimentación mediterránea y local contribuye a poner en valor aspectos de nuestra cultura.

1. NOTICIERO. VISUALIZACIÓN Y COMPRENSIÓN

Sinopsis Noticiero

Telediario 2050. El deterioro medioambiental, el resentimiento de la economía con la consecuente emigración de campesinos y campesinas y la alimentación insaludable caracterizan los titulares. Ante esta situación, la primera noticia del telediario es esperanzadora: la invención de una máquina del tiempo para viajar al pasado con el fin de cambiar el rumbo y conseguir un futuro mejor.



Papel del profesorado

El profesorado proyectará el vídeo facilitado por la ONG y posteriormente trabajará el contenido del mismo asegurándose que el alumnado ha comprendido la idea. Para ello, se proponen, por un lado, una serie de preguntas que, adaptándolas a los diferentes niveles, se pueden plantear de forma individual, en grupo, o en plenario y, por otro lado, actividades complementarias. Cada docente elegirá qué actividad/es son más idóneas para su grupo.

Preguntas para la comprensión del noticiero.

- ¿En qué año está grabado el noticiero? (En el año 2050)
- ¿Qué está pasando en ese año? (Sequías, inundaciones, emigración de campesinos/as a las ciudades, descenso del consumo de alimentos frescos...)
- ¿Cómo se llaman la exploradora y la investigadora? (Oliva Castaña y Retinta Dehesa)
- ¿Qué ha inventado Retinta Dehesa? (Una máquina del tiempo)
- ¿Dónde quieren viajar con esa máquina del tiempo? (Quieren viajar al pasado).
- El alumnado debe comprender que el pasado para Oliva y Retinta significa el momento presente para nosotros/as.
 - ¿Por qué quieren viajar al pasado? (Quieren viajar al pasado para detener la destrucción de la naturaleza. Para cambiar el camino y llegar a un futuro mejor).
 - ¿Creéis que nosotros/as podemos hacer algo para cambiar el futuro?
 - Con la visita de Retinta Dehesa se resolverá.

Actividades complementarias

Realización de dibujos o redacciones

- Según lo que has visto en el vídeo, dibuja/describe cómo te imaginas el futuro.
- Dibuja/describe, después, cómo te gustaría que fuera ese futuro.

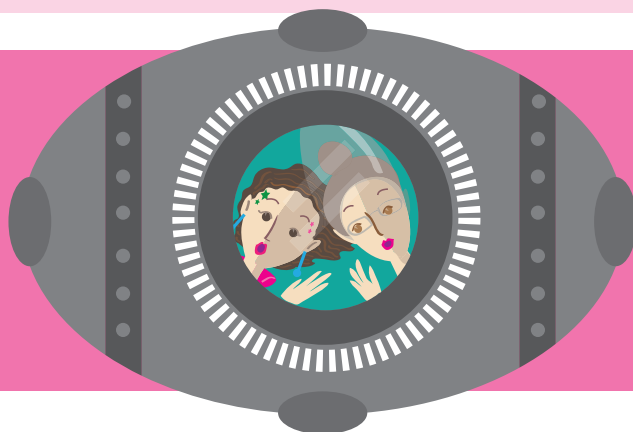


2. PRIMERA VISITA. TEATRILLO DE MESA

Sinopsis

Oliva Castaña o Retinta Dehesa viajará con su máquina del tiempo y visitará el colegio. A través de un “teatrillo de mesa” les contarán a los niños y niñas el proceso por el que los pueblos, la alimentación mediterránea y la vida rural han desaparecido en el 2050 y las consecuencias que ello tiene sobre la salud, la sociedad y el medioambiente.

Asimismo, les explicarán que un cambio de los hábitos en el presente cambiaría el futuro. Entre todos y todas construirán alternativas para salvar el futuro. Finalmente, las personajes del futuro les propondrán un reto relacionado con el desayuno del recreo.



Compañía teatral.

“Sueños de Hilo” es una compañía dedicada a la narración de cuentos y representación de obras de títeres con un fondo educativo. Entre sus objetivos están la sensibilización y el fomento de valores como la solidaridad, la cooperación y la paz.

La compañía está compuesta por Jana Cabrera Orallo y Carmen Puerto Villegas, diplomadas en magisterio y con formación complementaria en campos como el teatro, el clown, la Educación para el Desarrollo y las pedagogías alternativas.

Sueños de Hilo y *Justicia alimentaria* tienen una larga y consolidada trayectoria de trabajo conjunto, habiéndose creado diversos espectáculos con el fin de contribuir a crear una conciencia crítica en torno al modelo agroalimentario actual en Centros de Educación Infantil y Primaria.

Requerimientos técnicos

Duración: Representación: 55 minutos

Montaje: 30 minutos

Desmontaje: 30 minutos

Público: 50 niños/as aproximadamente

Nivel: primaria

Espacio: Sala con capacidad para el número de participantes. Sillas para niños y niñas

Recursos del centro: dos mesas escolares sobre las que se montará el “escenario”

3. RETO

Descripción del reto


El reto es grupal (del grupo-clase). Tienen el reto de conseguir un futuro mejor. Para ello tienen que traer para el recreo productos más saludables y sostenibles.

Con el fin de hacer el seguimiento del reto se le facilita al equipo docente un calendario especialmente diseñado para el proyecto (uno por grupo-clase). Cada mes del calendario consta de una tabla, en un eje habrá una serie de casillas en la que se apuntará el nombre de cada niño/a. En el otro eje aparecen los días del mes. Cada día, se apunta los puntos que cada niño/a consigue con su desayuno, según la siguiente escala:

Alimentos frescos o caseros: +1 punto
Alimentos sin azúcar añadido: + 1 punto
Fruta: +1 punto
Si la fruta además es de temporada: +1 punto
Libre de residuos: +1 punto

De este modo, si por ejemplo el/la estudiante trae una mandarina en noviembre tendrá 5 puntos: es un alimento fresco, no tiene azúcar añadido, es una fruta, además es de temporada, no genera residuos inorgánicos.

Todos los puntos del grupo-clase se sumarán y se Traducirán en árboles:

1 punto = 1 hoja. 
50 hojas = 1 árbol en el futuro

Para trabajar el contenido del reto se ha dividido en 4 bloques. Cada uno de los bloques contempla una carta del futuro y una serie de actividades relacionadas con el contenido del bloque, para profundizar.

Papel del profesorado

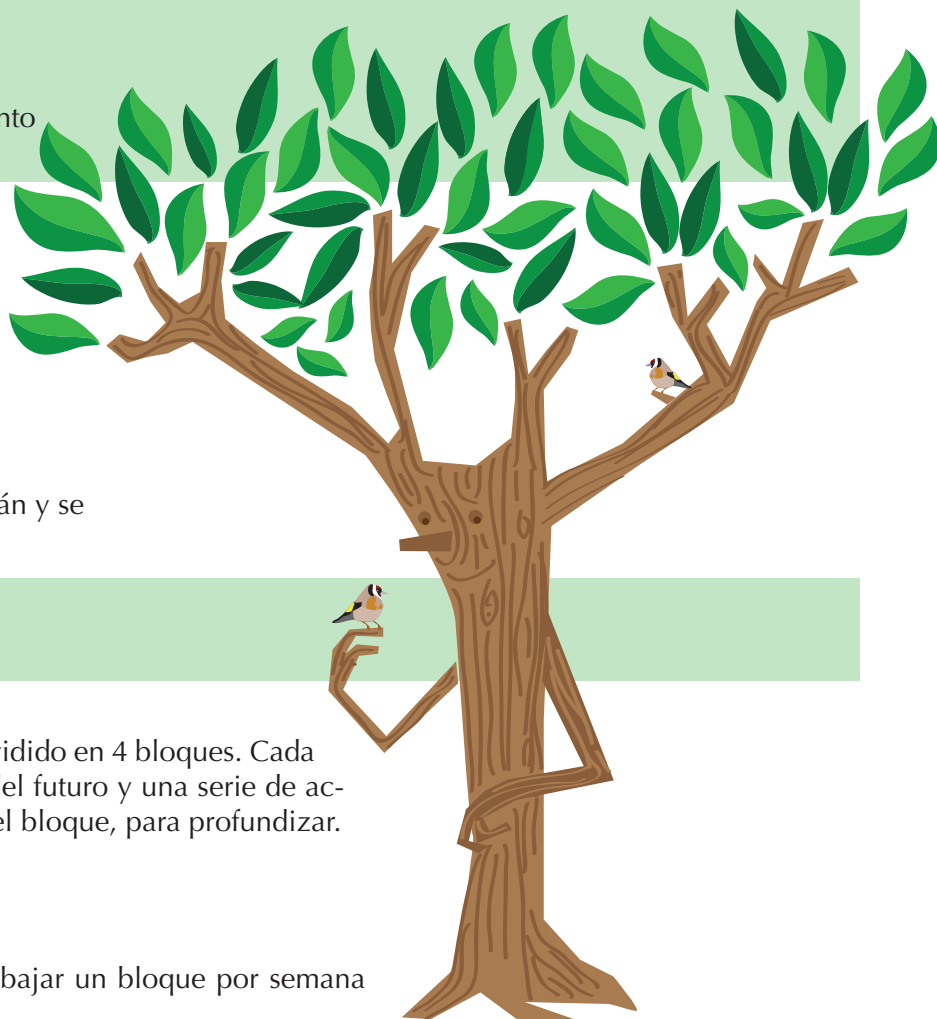
Trabajar los 4 bloques. Se recomienda trabajar un bloque por semana (en total: 4 semanas)

- Llevar a cabo con su grupo la lectura comprensiva de las 4 cartas del futuro incluidas en la guía. Si el docente lo estima oportuno adaptará las cartas al nivel de su alumnado.

- Recomendación: Se recomienda leer una carta por semana, al inicio de la misma, para posteriormente a lo largo de la semana poder realizar alguna actividad para profundizar en el aspecto concreto que se aborda en la carta en cuestión.

- Realizar actividades para profundizar en los aspectos tratados en las cartas. Pueden ser actividades propuestas en esta guía u otras relacionadas que el/la docente considere. Idealmente, el profesorado realizará una actividad por bloque, es decir, un total de 4 actividades. Para participar en el proyecto se solicita que, como mínimo, se realicen un total de 2 actividades.

- Hacer el seguimiento del desayuno de los niños y niñas a través del calendario facilitado. El calendario está pensado para hacerlo durante todo el curso. Se pide un compromiso mínimo de trabajarlo, al menos, 4 semanas (las 4 semanas que se están trabajando los bloques)



Carta del futuro.



Queridos niños y niñas,

Somos Oliva y Retinta, os escribimos desde el futuro. Seguimos muy preocupadas por nuestro pueblo. Pero tras ir a vuestro cole estamos muy contentas porque sabemos que nos vais a ayudar a salvarlo.

Para que no os olvidéis de nosotras y de lo que está pasando en 2050, con nuestra máquina del tiempo vamos a mandaros cartas donde os explicaremos nuestros problemas y os contaremos cómo podéis ayudarnos.

Hemos encontrado documentos históricos que hablan de una época en la que había frutales, huertas y animales alrededor de los pueblos y ciudades. Personas llamadas agricultoras cuidaban de ellos con mimo y vendían en el mercado los alimentos frescos que producían ¿Y sabéis qué? ¡En las casas y en los coles había cocinas! En ellas la gente cocinaba comida riquísima y muy sana.

En el futuro tenemos un problema muy grande. Ya no hay cocinas en las casas ni en los coles. Solo hay salas con microondas donde se calienta comida procesada que se compra en supermercados gigantes.

La comida procesada se hace en fábricas, y en sus etiquetas hay muchos ingredientes, la mayoría malos para nuestra salud: sal, azúcar, grasas como el aceite de palma y químicos. ¿Y sabéis cual es el problema? Con esta comida la gente se pone enferma y ya no es feliz. Además, como todo se hace en fábricas, grandes invernaderos y los animales están encerrados, ya no hay huertas ni ganado en los campos, y las personas que cuidaban de ellos se han ido a las ciudades. Es por ello que los pueblos están muriendo poco a poco.

¡Pero con vuestra ayuda se podrá solucionar el problema! Os proponemos un reto. Si todos los niños y niñas tomáis más alimentos frescos habrá menos enfermedades en el futuro y también más huertas, árboles y animales en los campos, y los pueblos seguirán vivos. ¡Porfa, ayudadnos a salvar nuestro pueblo!

Para ello os pedimos que al recreo no traigáis productos procesados. Para reconocerlos mirad la etiqueta y contad: si tienen más de 5 ingredientes son sospechosos de ser procesados. Además, fijaos que vienen envueltos en mucho plástico que finalmente va a la basura. Podéis traer productos frescos o caseros como frutas, frutos secos o bocadillos. Cada vez que uno de vosotros/as traiga al recreo alimentos de este tipo sumaréis un punto para vuestra clase. 41 puntos equivale a una hoja y 50 hojas equivalen a un árbol más en el futuro. ¡A ver cuántos árboles sois capaces de conseguir!

Mil gracias a todas y todos. Un cordial saludo.

Fdo: Oliva Castaña y Retinta Dehesa

Pd. Junto a esta carta os enviamos algunas actividades muy chulas a realizar en clase para que sepáis reconocer los productos procesados

Actividades para profundizar

Actividad 1.1. Juego de bolos ¡Tira lo procesado!

Nivel Educativo: Infantil

Duración	Agrupamiento	Recursos	Espacio
Dos sesiones	Individual	Botellas y botes de plástico. Etiquetas y dibujos de productos procesados (galletas, bollería, etc.) Dibujos de frutas y verduras. Pelota.	Aula Patio

El/la docente, organizará una recolecta durante una o dos semanas, de envases de productos procesados, botes y botellas de plástico que el alumnado suele traer al recreo para el momento del desayuno.

Cuando haya suficientes, reflexionarán sobre la cantidad de alimentos procesados que consumimos durante el día y sobre la importancia de consumir productos frescos. El/la docente propondrá reciclar las botellas y botes que han deshechado, construyendo entre todos y todas un juego de bolos que se llamará ¡Tira lo procesado!

Para ello dibujaremos diferentes productos tanto procesados como frescos y los pegaremos en cada una de las botellas y botes. Estas botellas se pueden rellenar con tierra o agua, para que tengan algo de peso.

Antes del juego el/la docente recordará lo perjudiciales que son los productos procesados, y lo beneficiosos que son los alimentos frescos.

¡Ha llegado la hora de jugar! los bolos se repartirán por el espacio. El juego consistirá en derribar con una pelota los bolos de los productos procesados y evitar darle a los bolos de alimentos frescos.

Actividad 1.2 Triple a lo fresco

Nivel Educativo: 1º Ciclo de Primaria

Duración	Agrupamiento	Recursos	Espacio
Dos sesiones	Individual En parejas En grupo	Cajas de cartón. Etiquetas de productos procesados, colores, tijeras, pegamento. Dibujos de alimentos frescos. Material reciclado para las pelotas y celo.	Patio

El/la docente invitará al grupo a reflexionar y debatir sobre los beneficios que tiene consumir alimentos frescos y lo perjudicial que puede ser alimentarnos habitualmente de productos procesados.

En la pizarra se harán dos columnas, una de **alimentos frescos** y otra de **alimentos procesados**. El alumnado saldrá a la pizarra y escribirá en la pizarra un alimento de cada tipo.

El/la docente pedirá al alumnado que traigan una caja de cartón a clase. Por parejas con las cajas de cartón prepararán dos canastas, una de alimentos frescos y otra de alimentos procesados. Para ello harán un agujero en el centro de la caja y la parte posterior la decorarán con etiquetas de productos procesados y dibujos de alimentos frescos en función a la caja que corresponda.

También se fabricarán bolas para los lanzamientos con material reciclado (por ejemplo puede ser con papel de aluminio de los bocadillos)

Una vez acabadas las canastas, se pondrán en el centro del espacio unas encima de otras. El juego consiste en encanastar las bolas en las cajas de productos frescos, sin embargo no se sabrá hasta que haya terminado el turno, que será el momento en el que el/la docente observará detrás de cada canasta, a qué producto corresponde. Una vez haya terminado el turno se sumarán los puntos. Si la pelota ha entrado en una canasta de productos frescos sumará un punto, en cambio si la pelota entra en una canasta de productos procesados restará. Puede irse cambiando la ubicación de las cajas de vez en cuando para que así el alumnado no sepa a qué producto corresponde cada caja. El/ la docente tendrá una lista con los/as jugadores/as, para apuntar la puntuación que vayan obteniendo.

Podemos hacer varias rondas con diferente agrupación: individual, por parejas, por equipos.

Actividad 1.3. ¿Qué cenasteis ayer? Aprendiendo a diferenciar los alimentos procesados.
 Nivel Educativo: 2º Ciclo de Primaria

Duración	Agrupamiento	Recursos	Espacio
Una sesión	Individual/en grupo	Material para dibujar Imperdibles	Aula

El/la docente pedirá al alumnado que piensen en qué cenaron el día anterior y lo dibujen. Una vez dibujado, al alumnado, se le puede dar un imperdible para que se cuelgue el dibujo y, en silencio, se levanten y agrupen con otros compañeros y compañeras que cenaron lo mismo.

Posteriormente se les pide que debatan en los grupos si ese alimento es fresco, transformado/casero o procesado. En la pizarra se dibuja una tabla como la siguiente:

Alimentos	Fresco	Transformado o casero	Procesado

Cada grupo de alimentos se presenta al resto de la clase: “Somos Maria, Juan y Sara, el grupo de la pizza, y nuestro alimento es procesado”. Apuntan el alimento en la pizarra en la tabla anterior, señalando qué tipo de alimento es. Se debate entre toda la clase si la clasificación que han hecho es la correcta.

Siguiendo con el ejemplo:

Alimentos	Fresco	Transformado o casero	Procesado
Pizza precocinada			X

Para que el alumnado adquiriera la capacidad de diferenciar entre los distintos tipos de alimentos se pueden clasificar más alimentos. Véase ejemplos en el anexo 1

Finalmente, se lanzarán una serie de preguntas para la reflexión, enlazando la actividad con la carta del futuro:

- ¿Qué tipo de alimentos pensáis que son peores? ¿Por qué?
- ¿Cuáles creéis que son las causas de que se coman cada vez más productos procesados?
- ¿Cómo afecta el hecho de comer productos procesados al futuro?
- ¿Se os ocurre ejemplos de comidas frescas o caseras?

Información útil para el profesorado:

Alimento fresco:

Es aquel que llega tal cual a nosotros/as, sin cambios o aditamentos.

Alimento transformado:

Cualquier alimento que haya sido sometido a un proceso que altere el producto inicial. Nos referimos a alimentos transformados para designar aquellos que han sufrido procesos tradicionales de transformación con el fin de mejorar la conservación. Ej. secado, curado, maduración, tratamiento térmico, etc.

Alimento procesado:

Técnicamente sería un producto transformado, pero se usa este término para designar a los alimentos sometidos a transformaciones industriales que los hacen especialmente ricos en sal, azúcares, carbohidratos refinados y grasas poco saludables. Además, suelen llevar una gran cantidad de aditivos químicos.

La alimentación procesada está relacionada con enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo II, y ciertos tipos de cáncer. Actualmente el 70% de los alimentos que consumimos son procesados y tan sólo un 30% son frescos.

+ info.

Campaña “Dame Veneno” de Justicia Alimentaria:
<http://justiciaalimentaria.org/dame-veneno>

Actividad 1.4. Descifrando el etiquetado.

Nivel Educativo: 3º Ciclo de Primaria

Duración	Agrupamiento	Recursos	Espacio
Una sesión	En grupo	Envases de alimentos con etiquetas Copias anexo2. Ficha producto y tabla de perfiles nutricionales	Aula

El día anterior se le pide al alumnado que traigan de casa envases de alimentos en los que aparezca la etiqueta. También se pueden utilizar etiquetas de los envases del desayuno que hayan traído para el recreo (ej. envase de batidos, de bollería industrial, paquetes de patatas, etc.). Se recomienda que el/la docente lleve también envases.

- Se divide al alumnado en grupos de 4-5 personas. Se reparten los envases entre los grupos y tantas copias del anexo 2 por grupo como envases haya.

- Cada grupo analiza los envases que le haya tocado. Para ello, rellena una copia del anexo 2 por envase. El/la docente explicará previamente las tablas de perfiles nutricionales que aparecen en el dorso del anexo 2. Cada docente adapta el anexo al grupo en cuestión.

- Una vez rellenas las fichas deberán exponerlo a la clase.

Se reflexionará sobre el espacio tan grande que se dedica en la etiqueta a la publicidad y el poco espacio que hay para la información realmente importante para los consumidores/as (ingredientes, perfil nutricional). Se puede introducir el tema de la publicidad y como ésta, en muchos casos, es engañosa, y nos dicen que son alimentos buenos para nosotros cuando no es así.

Con respecto a los perfiles nutricionales, se evidenciará que los alimentos procesados normalmente tienen el color rojo (malo para la salud) en al menos uno de los componentes (Grasas/grasas saturadas/azúcares/Sal). Por otra parte, aunque será abordado con mayor profundidad más adelante, se puede introducir el tema de los residuos, evidenciando la cantidad de envases, particularmente de plástico que generan los alimentos procesados, lo cuál es perjudicial para el medioambiente.

Para finalizar, es importante que el alumnado conozca alternativas a estos alimentos. Comer más alimentos frescos y caseros, elaborar nuestros propios snack o pizzas saludables además de bueno para nosotros/as y para el pueblo de Oliva y Retinta puede resultar divertido.

3.2. ALIMENTOS CON AZÚCAR AÑADIDO VS ALIMENTOS SIN AZÚCAR AÑADIDO

Carta del futuro.



Buenos días niños y niñas,

De nuevo Oliva y Retinta desde el 2050. Volvemos a usar nuestra fantástica máquina del tiempo para enviaros una nueva carta desde el futuro.

¿Qué tal va todo por allí? ¿Cómo va el reto que os propusimos? Creemos que algunos niños y niñas ya os habéis puesto manos a la obra porque las cosas aquí han mejorado un poco. ¡Pero aún queda mucho por hacer!

En este caso os escribimos para contaros los daños que el azúcar añadido está causando en nuestro pueblo. ¡Necesitamos vuestra ayuda!

Aquí, la dieta se basa en productos a los que le echan mucho azúcar y...¿Sabéis qué? Las personas no la necesitamos y, además, puede hacernos daño. Necesitamos azúcar, sí, pero la que está de forma natural en alimentos como la fruta.

Nos preocupa mucho este tema porque la mayoría de las personas aquí tienen enfermedades por tomar tanto azúcar. Estamos convencidas que si vosotros/as os acostumbráis a tomar menos azúcar, en el futuro, en 2050, habrá menos enfermedades y la gente aquí vivirá mejor. Además, ¿Sabéis de dónde proviene el azúcar? La mayoría viene de plantaciones de caña de azúcar en lugares muy lejanos. Necesitan muuuucho terreno por lo que se talan árboles, y se utilizan muchos productos contaminantes para que crezca la caña y esto ensucia el aire, la tierra y el agua. Las personas de esos lugares se quedan sin tierras para cultivar sus alimentos y sin agua limpia para beber.

Si todos los niños y niñas tomáis menos azúcar habrá menos caña de azúcar y más árboles en el 2050 y los pueblos serán más bonitos y menos contaminados.

Por eso os pedimos que en el desayuno no toméis alimentos con azúcar. Ya sabéis, cada vez que uno de vosotros/as traiga al recreo algo sin azúcar añadido vuestra clase tendrá un punto. Y 1 punto equivale a una hoja y 50 hojas equivalen a un árbol más en el futuro. ¡Ojalá que consigáis muchos árboles y que la gente aquí no tenga tantas enfermedades por comer mal.

Muchas gracias a todos y todas por vuestra ayuda. Estamos seguras que entre todos y todas conseguiremos que las cosas aquí vayan mejor.

Un afectuoso saludo.

Fdo: Oliva Castaña y Retinta Dehesa

Pd. Junto a esta carta os enviamos una actividad para que sepáis la cantidad de azúcar que tienen productos que comemos habitualmente

Actividad 2.1 Cuento motor ¡Salvemos la tierra!

Nivel Educativo: Infantil

Duración	Agrupamiento	Recursos	Espacio
Una sesión	En grupo	Mobiliario del aula. Aros. Telas, etc.	Aula SUM

¿Sabéis que el azúcar está en muchos alimentos sin que lo sepamos? Vosotras y vosotros sabéis que comer mucha azúcar es malo para la salud, podemos enfermarnos y nos puede doler mucho luego la barriga. Además, ¿Sabéis dónde se cultiva la caña de azúcar? ¡En muchos países del mundo! Hay muchos campos dedicados solo a plantar azúcar, y así no hay sitio para otros cultivos, de verduras, frutas y hortalizas, que son buenísimas para la salud...

Y la mayoría de las veces riegan las plantas con productos químicos, y la tierra también enferma, se pone malita y tiene que pasar mucho tiempo hasta que vuelva a ser fértil...

¿Queréis que nos adentremos en una aventura para salvar a la tierra de esta contaminación?

Pues pongámonos en marcha...

Caminemos hacia las plantaciones de caña de azúcar de Bolivia (caminamos por el espacio para que los/as niños/as nos imiten, vamos teatralizando con movimientos de apartar ramas, saltar piedras, agacharnos para pasar por debajo de un tronco...) ¡Un momento! Hay que cruzar este gran río, y vamos a usar estas tablas salvavidas para hacer un puente (serán las sillas que estarán puestas en fila, se trata de un juego colaborativo: subidos a las sillas se las irán pasando, la última persona tiene que ponerse en la silla de su compañero/a para poder coger la última silla cada vez. Así irán avanzando, construyendo su puente)

¡Muy bien! Seguimos avanzando, ¡lo estáis haciendo genial! Está empezando a llover, ¿sentís la lluvia como moja nuestra cara? Vamos a refugiarnos bajo aquella gran seta, ¿Cómo es esta seta?(Los/as pequeños/as pueden describir la seta y lo que ven alrededor, a partir de este momento el cuento se convierte en colaborativo, en el que las ideas de los/as niños/as serán tenidas en cuenta para enriquecer el cuento).

Se está haciendo de noche, tenemos que encontrar un sitio para dormir, veamos... ¡allí hay una cueva! Esperemos que no sea la casa de ningún animal, haremos un fuego con cuidado y así podremos encender nuestras antorchas (hacemos el movimiento de coger palos, hacer fuego, y encender cada uno su antorcha)

¡Vayamos allá! (con nuestra antorcha imaginaria en la mano caminaremos de modo sigiloso, sin casi hacer ruido, muy despacio, nos agachamos para pasar por huecos más pequeños) Aquí se estrecha, ¡cuidado, murciélagos! (nos agachamos)

¡Oh qué lugar tan maravilloso! Hemos llegado a un lago subterráneo, tiene peces luminosos, es mágico... Vamos chicas y chicos, tenemos que descansar, nos sentaremos aquí (se sientan en el suelo y se apoyan, con respeto, unos/as sobre otros/as para dormir. Nos esperamos uno segundos mientras respiramos)

¡Es hora de continuar! (nos ponemos en pie, nos estiramos, ¿Qué podemos hacer en la selva al despertar?... bostezamos, comemos unas raíces que sacamos de nuestro bolsillo y caminamos de nuevo hacia la salida de la cueva). Tenemos que seguir nuestro viaje, la plantación de caña de azúcar no debe quedar muy lejos, ¿hacia dónde vamos?.

Ya estamos cerca (caminamos cambiando de intensidad, apartando ramas, oliendo y tocando la vegetación) puedo escuchar las máquinas cosechadoras, vamos, ¡casi estamos!

Hemos llegado, mirad, todo está lleno de cañas de azúcar, fijaos en la tierra, tiene productos químicos que huelen fatal, vamos a quitar la caña de azúcar (hacemos gesto de arrancar a un lado y a otro).

Y ahora vamos a cuidar la tierra (hacemos una fila, con las manos en los hombros del compañero/a de delante) y vamos a limpiar la tierra, (empezamos a masajear la cabeza de nuestro/a compañero/a como si fuera tierra, hacemos masajes de diferentes formas desde la cabeza hasta los pies, y seguimos haciendo los gestos que siguen). Le quitamos los productos químicos que le habían echado a la tierra, y la removemos, le echamos estiércol, y lo removemos, y así la dejamos reposar hasta que esté lista para sembrar (hacemos pausa haciendo cosquillas suaves en la espalda del compañero/a).

Y ahora vamos a sembrar, cogemos una semilla de zanahoria y la sembramos (hacemos el gesto de poner una semilla en la tierra sobre la espalda del compañero/a) ahora cogemos nuestra regadera y vamos a regar nuestra semilla (hacemos el gesto de regar desde la cabeza y con la otra mano hacemos el movimiento del agua). Todos los días regamos nuestra semilla hasta ver que la primera hoja está sana y ha brotado gracias a nuestra dedicación y cariño, ¡hemos salvado la tierra!, ¡la hemos curado y vuelven a crecer los huertos de verduras variadas!.

¡Siempre cuidaremos y respetaremos la tierra, pues nos da los alimentos que necesitamos para estar sanos y fuertes!.

Actividad 2.2 El lazarillo y el ciego van al mercado

Nivel Educativo: 1º Ciclo de Primaria

Duración	Agrupamiento	Recursos	Espacio
Dos sesiones	En grupo. Por parejas.	Cartulinas. Lápices y rotuladores. Internet para la investigación.	Aula

En primer lugar, el/la docente realizará un trabajo de investigación con el alumnado, sobre la cantidad de azúcar que tienen los alimentos procesados, y que solemos comer cada día: pan, bollería, zumos, embutidos, yogures, etc. Se puede encontrar mucha información en la página www.sinazucar.org

Posteriormente, con estos datos, se elaborarán tarjetas de cartulina donde aparezca por un lado el dibujo y nombre del producto y por el otro la cantidad de azúcar que tiene. Será un trabajo en grupo, ya que se repartirá el trabajo para que todos/as fabriquen tarjetas.

Para comenzar a jugar, se colocarán las tarjetas en una mesa hacia arriba para que podamos ver el dibujo. A cada pareja se le asignará el rol de lazarillo y ciego, abuela y nieto, madre/padre e hijo, etc...El que hace de lazarillo, de nieto/a o de hijo/a guiará hasta las tarjetas al ciego, abuela o madre/padre (que irá con los ojos tapados) Éste cogerá varias tarjetas, que representarán lo que comerán ese día. Cuando todos/as hayan cogido las tarjetas harán la cuenta de la cantidad de azúcar que han consumido en ese día, y veremos qué pareja es la que menos azúcar ha tomado y la que más azúcar ha consumido. Se pueden hacer varias rondas, invirtiendo los roles. Gana la pareja que menos azúcar haya sumado.

VARIANTE DEL JUEGO: Improvisación de teatro por grupos.

Cada grupo representa a una familia, se asignan los roles y salen a escena (mercado de tarjetas). El juego-teatro consisten en decidir entre todos/as qué pueden comprar para comer ese día, que sea saludable y lleve pocos azúcares añadidos.

Actividad 2.3. El precio azucarado justo

Nivel Educativo: 2º y 3º Ciclo de Primaria

Duración	Agrupamiento	Recursos	Espacio
Una sesión	En grupo	5 boles o vasos grandes, 5 cucharas, 5 bolsas con azúcar/ Terrones de azúcar/ envases de productos industriales o imágenes de los mismos	Aula

El concurso “El precio azucarado justo” simula el programa de televisión “El precio justo” pero con alimentos procesados. Lo que hay que adivinar es la cantidad de azúcar que conllevan sin pasarse.

Se divide al grupo en 4-5 subgrupos de 4-5 niños y niñas cada uno. Se reparte a cada grupo un bol o vaso grande, un paquete de azúcar y una cuchara. Esto se puede sustituir por terrones de azúcar, especialmente con los más pequeños/as.

Se va sacando una serie de envases de alimentos industriales uno a uno con la pregunta ¿Sabéis cuál es el precio azucarado justo de este alimento? Y los grupos tienen que intentar adivinarlo, metiendo la cantidad de cucharadas de azúcar que creen que tiene el producto en el vaso. Una vez hayan consensuado en el grupo la cantidad de cucharadas se pondrá en común lo que ha decidido cada uno.

Se informa a los y las niñas cuánto azúcar realmente tiene ese producto. El punto se lo llevará aquel equipo que más se haya acercado sin pasarse.

Se repite la dinámica sucesivamente con todos los productos.

Al finalizar con todos los productos, se hace una reflexión colectiva sobre lo que comemos y la cantidad de azúcar que tiene y las consecuencias que ello conlleva.

Posibles preguntas para la reflexión:

- ¿Os imaginabais que los productos que tomáis tenían tanta azúcar añadida?
- ¿Qué producto os ha llamado más la atención? ¿Por qué?
- ¿Creéis que necesitamos todo ese azúcar?
- ¿Cuáles son las consecuencias que tiene consumir tanta azúcar de este tipo?
- ¿Creéis que podéis consumir menos azúcar?

El/la docente lanzará la idea de que, muchas veces, lo que más nos gusta no es lo mejor. Aunque en ocasiones comamos alguna chuche, es imprescindible que nos acostumbremos a una dieta más equilibrada, por nuestra salud, por la salud del planeta y por el futuro.

Información útil para el profesorado:

Algunos datos de alimentos y sus correspondientes cucharadas de azúcar son:

- Batido de chocolate: 8 cucharadas de azúcar o terrones (24 gr.)
- Un bol de chocapic: 5 cucharadas de azúcar o terrones (14,4 gr.)
- Un litro de sopa jardinera: 5 cucharadas de azúcar o terrones (14,3 gr.)
- Una lata de coca-cola: 12 cucharadas o terrones (34,9 gr.)
- Una lata de fanta de naranja: 9 cucharadas o terrones (28 gr.)
- 100 gr. de kétchup: 7 cucharadas o terrones (22,8 gr.)

Se pueden encontrar más productos en www.sinazucar.org.

Impactos sobre la Salud del azúcar añadido:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no tomar más de 25gr de azúcar añadido al día (unas 8 cucharadas). La media española es de 110gr de azúcar diario. Está constatada la incidencia del elevado consumo de azúcar añadido en la aparición de afecciones como la diabetes tipo II, la obesidad y trastornos cardiovasculares asociados. (Campaña 25 gramos de VSF-Justicia Alimentaria. <http://justicialimentaria.org/25-gramos>).

Impactos sociales y ambientales del cultivo de caña de azúcar:

Ver vídeo “25 gramos en 4 minutos”:

https://www.youtube.com/watch?v=_zz8WWml8HU&t=31s

3.3. LA IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS. ¡SI SON DE TEMPORADA MEJOR!

Carta del futuro.



Estimadísimas niñas y niños,

Al habla Oliva y Retinta. De nuevo, nos ponemos delante de la tablet para enviaros una nueva carta. Cada vez estamos más contentas porque hay pequeños cambios, crecen algunos árboles, el aire está menos contaminado y hay menos personas enfermas. ¡Gracias por todo vuestro esfuerzo!

Hay una cosa que sigue preocupándonos y es que aquí no hay árboles frutales. Como en el pasado, en vuestra época, de jasteis de comer fruta, se dejaron de cuidar los árboles y otras plantas frutales y, por eso, estos casi no existen en 2050. Mi abuela nos cuenta que cuando era pequeña había una fruta muy grande, de tamaño de balón de fútbol, roja por dentro y verde por fuera, y que era una fruta muy rica y fresca para comer en verano. No se acuerda de cómo se llamaba ¿os acordáis vosotros y vosotras?. También nos cuenta que había otras más pequeñas y redondas, de color naranja y muy jugosas que se comían en otoño e invierno y ayudaban a prevenir los resfriados. La fruta preferida de mi abuela era de primavera, la fresa. ¿Cuál es la vuestra?

Quizás nos podáis mandar una carta diciéndonos los nombres de las frutas y las verduras que coméis y en qué temporada del año crecen de manera natural. ¡Nos encantaría saberlo!

Por lo visto, la fruta fresca es muy sana y necesaria, porque nos aporta energía y vitaminas. Además, ¡se pueden comer todas las frutas que se quiera! Que pena que aquí no haya...

Se nos ha ocurrido que podéis hacer algo más por nuestro pueblo y que también será bueno para vosotros y vosotras. Si coméis más fruta fresca se seguirán cuidando los frutales y se conservarán en 2050.

Además si son de temporada mucho mejor, ya que estarán más sabrosas y al crecer de forma natural en esa estación son mejor para el medio ambiente.

Por todas estas razones cada vez que uno de vosotros/as traiga al recreo una fruta ganaréis un punto. ¡Y si la fruta es de temporada, otro punto más!! Y ya sabéis, 1 punto equivale a una hoja y 50 hojas equivalen a un árbol más en el futuro. ¡Ojalá que podamos ver en nuestro pueblo todas esas frutas tan ricas que tenéis!

Como siempre, muchas gracias. Un fuerte abrazo,

Fdo: Oliva Castaña y Retinta Dehesa

Pd: Para saber que frutas son de temporada en cada estación podéis mirar el calendario que tenéis colgado en vuestra clase.

Carta del futuro

Actividades para profundizar

Actividad 3.1 ¿Dónde está la fruta de temporada?

Nivel Educativo: Infantil y 1º Ciclo de Primaria

Duración	Agrupamientos	Recursos	Espacio
Una sesión	En grupo	Tarjetas de frutas (Anexo 3)	Aula

El/la docente explicará qué son las frutas de temporada. Durante la actividad se reforzará la idea de que las frutas y verduras crecen naturalmente en una temporada. Cuando las frutas y verduras se consumen en su temporada conservan mejor las propiedades nutricionales y están más ricas. Apoyándose en el anexo 3, el /la docente seleccionará 3 o 4 frutas/verduras de cada estación y las dibujará para para que el alumnado las coloree.

Para comenzar a jugar previamente se prepararán cuatro cestas, una por temporada.

El/la docente les explicará qué frutas/verduras corresponden a cada temporada y esconderá por el aula sin que el alumnado se de cuenta, los dibujos de las frutas/verduras correspondientes a cada estación.

Los/as niños/as buscarán las frutas y las colocarán en la cesta que corresponda según vayan encontrándolas. Cuando las hayan encontrado todas, se comprobará que están en la cesta correcta.

Actividad 3.2. Mural de temporada

Nivel Educativo: 2º Ciclo de Primaria

Duración	Agrupamiento	Recursos	Espacio
Una sesión	En grupo	Copias del anexo 3. Frutas y verduras/cuadrantes de temporada	Aula

Se divide el grupo-clase en grupos. A cada grupo se le da un bote de pegamento de barra y fotos/dibujos de los diferentes alimentos (estos están en el anexo 3. Se recomienda no hacerlo con todos los alimentos. Si no que el/la docente, según el nivel, escoja los que considere.). También se le da a cada grupo recuadros de las diferentes temporadas (anexo 3). Se les pide que coloquen cada alimento en la temporada en la que se comen. Después se pone en común y se corrige (En el anexo 4 se puede encontrar el mural de temporada completo).

Se puede hacer un mural para colgarlo en la clase. El alumnado puede dibujar y colorear los alimentos.

Durante la actividad, el profesorado reforzará la idea de que las frutas y verduras crecen naturalmente en una temporada. Cuando las frutas y verduras se consumen en su temporada conservan mejor las propiedades nutricionales y están más ricas. Además, las personas necesitamos los nutrientes de los alimentos especialmente en la temporada en la que se dan. Por ejemplo: ¿Cuál es la fruta que se come en invierno para combatir el resfriado? La naranja porque tiene mucha vitamina C.

+ info sobre los alimentos de temporada en: <http://soydetemporada.es>

Información útil para el profesorado:

Además de ser más sabrosas y nutritivas, las frutas de temporada tienen ventajas para la economía local y para el medioambiente.

No crecen en invernaderos (Para la construcción de invernaderos se utilizan grandes cantidades de plástico y tienen un gran impacto paisajístico). Además, generalmente, para su cultivo se utilizan menos fertilizantes y plaguicidas. Asimismo su procedencia suele ser cercana lo que contribuye a activar la economía local y disminuye la contaminación generada por el transporte.

Finalmente, los ingredientes de temporada son más abundantes y por ello más baratos que los que crecen en invernadero o los que vienen de la otra parte del mundo.

Actividad 3.3. Visita a una frutería del barrio

Nivel Educativo: 3º Ciclo de Primaria

Duración	Agrupamiento	Recursos	Espacio
2-3 horas	En grupo	Contacto previo con la frutería. Guión de preguntas/actividades para hacer en la frutería.	Frutería y aula

Se contactará con una frutería del barrio. Puede ser un mercado de modo que haya varias fruterías y que el alumnado se pueda dividir.

Previamente a la visita, se les dará a los niños/as un guión de preguntas/actividades para hacer en la frutería. El/la docente adaptará las preguntas al nivel de su grupo.

Durante la visita los niños y niñas deben tomar nota. Se les animará a plantear, de forma adecuada, las preguntas que deseen a los tenderos/as, a las cuales deben escuchar con atención.

Se propone dividir al alumnado en grupos y que recojan la información por grupos.

Algunas sugerencias de actividades son:

- Haz un listado de todas las frutas que se venden en la frutería, apunta de dónde viene cada una y los precios.

Fruta	De dónde viene	Precio/Kg*

- ¿Qué frutas/verduras vienen de la provincia?
- Busca, al menos, tres frutas/verduras que sean de temporada.
- Busca las frutas/verduras "infiltradas", es decir, que no sean de temporada.

Entrevista al frutero/a:

- ¿Los alimentos vendidos en la temporada en la que crecen naturalmente suelen ser más baratos o más caros que cuando se venden en otra temporada?
- ¿Crees que los alimentos de temporada tienen ventajas? ¿Cuáles?
- Has notado que hoy en día la gente compra más o menos que antes en las fruterías de barrio. ¿A qué crees que se debe?

*En el aula, con el alumnado de 3º ciclo, se pueden comparar estos precios (precio en destino) con lo que se paga a los productores/as (precio en origen). Para ello utilizar el anexo 5. Índice de Precios en Origen y Destino.

Después de la visita, en el aula, se pondrá en común lo observado. A través de un debate se estimulará la reflexión sobre ello. Se pondrá el acento en las ventajas de los alimentos locales y de temporada. En el caso de realizarse la comparativa de precios se reflexionará sobre la diferencia entre el precio que los consumidores/as pagamos por el alimento y lo que se le paga al productor/a y se les preguntará:

- ¿A qué creéis que se debe esta diferencia?
- ¿Creéis que es justo que la gente que cultiva esos alimentos se lleven tan poco dinero?
- ¿Quién creéis que se queda con el dinero?

4. REDUCIENDO RESIDUOS

Carta del futuro.



Amigas y amigos,

¡Que contentas estamos aquí, en 2050! No os lo vais a creer, pero han aparecido naranjos, manzanos, ciruelos e higueras. A Retinta le flipan las mandarinas y a mí, Oliva, las naranjas. Ahora dedicamos más tiempo a cocinar y en nuestro pueblo las personas están más sanas y felices. Hay huertas y animales en el campo y se ha reabierto el mercado. ¡El pueblo está vivo! Sin vuestro esfuerzo esto no habría sido posible.

Os queremos pedir un último favor porque aún hay algo que nos preocupa. Por los ríos y los mares sigue habiendo plásticos y basura que perjudica a los peces y otros animales que los habitan y contamina el agua. Por más que limpiamos no dejan de aparecer más y más bolsas, botellas y latas.

Creemos que el problema está en que en el pasado no se recicló, y se tiró demasiada basura que no se degrada fácilmente y permanece aún en 2050. Por ejemplo, ¿Sabéis cuánto tarda en degradarse una botella de plástico en el océano? 500 años.

Lo sentimos, pero, tenemos que volver a solicitar vuestra ayuda. Necesitamos que apliquéis las 3 "R": Reducir, Reutilizar y Reciclar. ¿Sabéis lo que significa cada una?

Os proponemos que, al menos, en el desayuno del recreo intentéis no generar residuos como el plástico o el papel de aluminio. De nuevo os pedimos que no toméis comida procesada porque además de que no es buena suele traer envases que contaminan mucho. Las frutas son una buena opción porque no necesitan envoltorios. También podéis usar fiambreras que se puedan reutilizar infinitas veces o un portabocadillos que podéis fabricar vosotros/as mismas, que se pueda lavar y también volver a usarse. Quizás vuestro profe os puede ayudar a fabricar vuestro propio portabocadillos.

Por cada vez que vuestro desayuno del recreo no genere residuos sumareis un punto. Y 1 punto equivale a una hoja y, ya sabéis, 50 hojas equivalen a un árbol más en el futuro.

La máquina del tiempo necesita algunos retoques para seguir funcionando. Retinta trabaja a toda prisa para arreglarla. Ojalá pronto una de nosotras pueda ir de nuevo a vuestro cole para contaros en persona todo lo que habéis conseguido entre todos los niños y niñas. ¡Es lo mínimo que podemos hacer!

Eternamente agradecidas por vuestra ayuda.

Se despiden desde 2050,

Fdo: Oliva Castaña y Retinta Dehesa

Pd. Junto a esta carta enviamos las instrucciones para crear vuestro propio portabocadillos. Porfi, tomaos en serio lo de los residuos. Nuestros ríos y mares os lo agradecerán.

Actividades para profundizar

Actividad 4.1 El circuito de la basura

Nivel Educativo: Infantil

En estas edades, más que la reducción de residuos, se trabajará al ser conceptos más claros la reutilización y el reciclaje. Para ello realizaremos una recolecta de envases.

El circuito de la basura:

Duración	Agrupamientos	Recursos	Espacio
Una sesión	Individual Por Parejas	Envases de plástico y de cartón. Cajas de cartón. Témperas. Mobiliario del aula.	Aula

El/la docente preguntará a los/as alumnos/as qué saben sobre los tipos de residuos y los diferentes contenedores. Se fabricarán entre todos/as un pequeño contenedor amarillo y otro azul, utilizando cajas de cartón coloreadas con témperas. El /la docente les explica que el amarillo es para los envases de plástico y el azul para el papel y el cartón.

El/la maestro/a habilitará el espacio para hacer un circuito, con sillas, bancos, aros, zancos, etc. En un lado del circuito estará la basura (envases que hemos ido guardando) y al otro lado estarán los diferentes contenedores que hemos fabricado. Se trata de hacer todo el recorrido por orden llevando cada uno de los envases, cartón o plástico al contenedor que corresponda.

Se puede hacer por parejas, llevándolo el envase entre los dos y ayudándose en el camino.

Actividad 4.2 La caja de los deseos

Nivel Educativo: 1º Ciclo de Primaria

Duración	Agrupamientos	Recursos	Espacio
Una sesión	Individual	Cajas de leche. Diferentes tipos de papel. Témperas. Elementos de la naturaleza (hojas secas, piedras, etc.)	Aula

El/la maestro/a pedirá a los/as alumnos/as que traigan a clase cajas de leche vacías y lavadas. El /la docente les contará que vamos a crear nuestra caja de los deseos para la Madre Tierra. Para ello se cortarán por la mitad las cajas de leche y decorarán con diversos materiales. Se puede utilizar papel de colores, témperas, pegatinas, elementos de la naturaleza, etc.

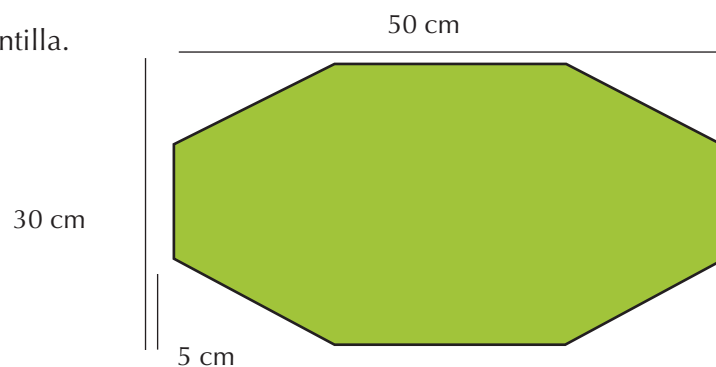
Una vez hechas nuestras cajas de los deseos para la Madre Tierra, cada alumno/a tendrá que dibujar de qué manera debemos comportarnos para cuidar la naturaleza, los bosques, los animales, los mares, ríos y pueblos...y así se sientan cuidados y queridos.

Todo el alumnado depositará sus deseos en sus cajas, pueden hacer tantos dibujos como deseos quieran. Se dejarán las cajas de los deseos en la clase, y cada día o semana el/la docente compartirá con todo el grupo los deseos de los demás.

Actividad 4.3. **Elabora tu propio portabocadillos reutilizable.** Nivel Educativo: 2º Ciclo de Prima

Duración	Agrupamiento	Recursos	Espacio
Una sesión	Individual	Retal de tela de 50 cm x30 cm/ Bolsa de plástico / Cartón para hacer la plantilla / Tijeras/ Cinta ancha de embalaje de colores de 4 a 5 cm/Velcro adhesivo En internet se encuentran numerosas propuestas de elaboración de diferentes tipos de portabocadillos.	Aula

1. Realizamos con cartón la siguiente plantilla.



2. Abrimos la bolsa de plástico con la tijera intentando dejarla rectangular (cortar asas, abrirla por los lados y quitarle el pliegue). Ponemos la plantilla encima y dibujamos los bordes. Después lo recortamos.

3. Hacemos lo mismo con el retal. Ponemos la plantilla, dibujamos y recortamos.

4. Ponemos una encima de la otra, de forma que coincidan. La bolsa queda por la parte de dentro, que suele estar más limpia y no tiene letras. Pegamos ambas piezas con la cinta adhesiva. También se puede coser en lugar de pegarlo con la cinta adhesiva.

5. En último lugar ponemos el velcro. Por fuera (parte de la tela), en el centro de uno de los lados pequeños pegamos como 25 cm de velcro, la parte más suave, de forma que sobresalga de la tela unos 5 cm. En la parte opuesta, por dentro (parte del plástico), ponemos unos 8 cm de la otra parte del velcro (venden las dos partes por separado así que puede comprarse lo que se necesite de cada parte que pega).

Actividad 4.4. ¿Cuántos residuos generamos?

Nivel Educativo: 3º Ciclo de Primaria

Duración	Agrupamiento	Recursos	Espacio
2 horas	En grupo	Basura generada en un recreo/ báscula/ Papel continuo o cartulina	Aula y patio del colegio

Con esta actividad se pretende que el alumnado sea consciente de la cantidad de residuos que producimos y que sepa clasificar estos residuos. Asimismo, se persigue que sepa qué medidas puede llevar a cabo para disminuirlos y, por tanto, para ayudar al medio ambiente y al pueblo de Oliva y Retinta.

Tras el recreo recogerán la basura generada. Propuestas de actividades:

- Pesar la cantidad de residuos que se generan en un recreo. Según el nivel, se pueden hacer diferentes cálculos:
 - Cantidad de residuos generados en el centro en un periodo de tiempo (semana, mes, año)
 - Cantidad de residuos generados en los colegios de la ciudad
- Clasificar los residuos: papel albal, botellas de plástico, bricks, restos orgánicos, etc.
 - Identificar a qué contenedor se tira cada residuo
 - Investigar en internet cuánto tiempo tarda en degradarse cada tipo de residuo y si es fácil o no su reciclaje

Una vez realizadas las actividades se hará un debate en el que se reflexione sobre la gran cantidad de residuos que generamos y el tiempo que tardan en degradarse. Asimismo, dado que en los recreos se suelen generar gran cantidad de desperdicios orgánicos (Ej. restos de bocadillos) se reflexionará sobre la importancia de reducirlos.

Una vez el alumnado es consciente de la cantidad de residuos que se generan y del daño que eso produce en el medio ambiente, se plantean alternativas que pueden llevar a cabo. Para ello, se les pedirá que piensen en alternativas que ayuden a reducir, reutilizar y reciclar y se les animará a grabarlas en pequeños cortometrajes que se proyectarán en clase.

Información útil para el profesorado:

Contenedor y tipos de residuos:

- Amarillo: envases de plástico, metal (latas o papel de aluminio) y briks
- Azul: Papel y cartón. Nota: Las servilletas de papel y papeles muy sucios han de ir al contenedor de desechos orgánicos
- Verde: vidrio

1. Otros recursos audiovisuales para trabajar la temática

A continuación se proponen una serie de recursos que resultarán de utilidad al profesorado que quiera profundizar en la temática:

Cuentos de animación diseñados en el marco del proyecto de comedores escolares ecológicos de FUHEM: “Alimentando Otros Modelos”.

Cuento de animación “Agricultura de proximidad: a la huerta de la esquina”
<https://www.youtube.com/watch?v=EDeo1kVJp4Y&feature=youtu.be>

Cuento de animación: “Agricultura Lilliput: la grandeza de la pequeña producción”
<https://www.youtube.com/watch?v=REM7LyU0cWI>

Cuento de animación: “Agricultura ecológica: cuidar las raíces”
<https://www.youtube.com/watch?v=gy2mY1yLZwY>

Cortometraje “Dos tomates y dos destinos”: Cortometraje que, en clave de humor, analiza las ventajas e inconvenientes de la agricultura altamente industrializada vs a una agricultura sostenible
<https://www.youtube.com/watch?v=JWwkiaY1yVg>

Video-juego McDonald. Vídeo juego para trabajar las implicaciones de los restaurantes de comida rápida y, por extensión, del modelo agroindustrial de alimentación
 Jugar online: <http://www.mcvideogame.com/index-esp.html>
 Descargar video-juego: <http://www.mcvideogame.com/downloads-esp.html>

www.alimentacion.net Web en la que se pueden encontrar multitud de recursos para los diferentes etapas y niveles de la Educación Formal para trabajar la temática

4. SEGUNDA VISITA. RETOS ALCANZADOS Y EVALUACIÓN FINAL

Desarrollo

Tras el trabajo de la guía didáctica, una monitora de Justicia Alimentaria acudirá al centro y proyectará al alumnado una grabación en la que Oliva Castaña y Retinta Dehesa les agradecerá la gran labor que han realizado al cambiar su alimentación así como los cambios acontecidos en el futuro. A través de dinámicas participativas, Justicia Alimentaria corroborará lo trabajado en el aula y los principales aprendizajes y actitudes desarrollados a partir de las actividades.

Papel del profesorado. (previo a la visita)

Antes de esta visita el profesorado facilitará al equipo de Justicia Alimentaria la información referente al trabajo realizado con su grupo: grado de motivación del alumnado en el reto, puntos conseguidos por el grupo, aspectos sobre los que más se ha trabajado, etc.





DESDE EL FUTURO

ANEXOS

ANEXO 1. ALIMENTOS FRESCOS/TRANSFORMADOS/PROCESADOS

Alimentos	Fresco	Transformado o casero	Procesado
Pizza precocinada			X
Manzana	X		
Tortilla de patatas hecha en casa		X	
Yogur natural		X	
Galletas oreo			X
Lata de atún		X	
Hamburguesa del McDonald			X
Lechuga	X		
Puré de verduras hecho en casa		X	
Salchichas frankfurt			X
Pollo guisado		X	

ANEXO 2. FICHA DE PRODUCTOS Y TABLAS DE PERFILES NUTRICIONALES

Observa el envase:

Haz un dibujo del envase y colorea de color rojo el espacio que se dedica a la publicidad y de color verde el espacio que se dedica a la información útil para los y las consumidoras (ingredientes y perfil nutricional). Después contesta, ¿a qué se le dedica más espacio? ¿A la publicidad o a la información útil?

¿Cuántos ingredientes tiene?

¿Cuáles son los aditivos químicos?

Mira la tabla que hay por detrás. Señala con una cruz que color tiene el producto que estás analizando en cuanto a grasa, grasa saturada, azúcar y sal.

Grasa:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Verde		Naranja		Rojo	
Grasa saturada:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Verde		Naranja		Rojo	
Azúcar:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Verde		Naranja		Rojo	
Sal:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Verde		Naranja		Rojo	

Si el producto tiene más de 5 ingredientes y en la pregunta anterior ha salido rojo en alguno de los componentes quiere decir que es un producto procesado y malo para nuestra salud. En ese caso,

¿Qué otro alimento que no sea malo para la salud podemos tomar en lugar de este?

Tablas de perfiles nutricionales

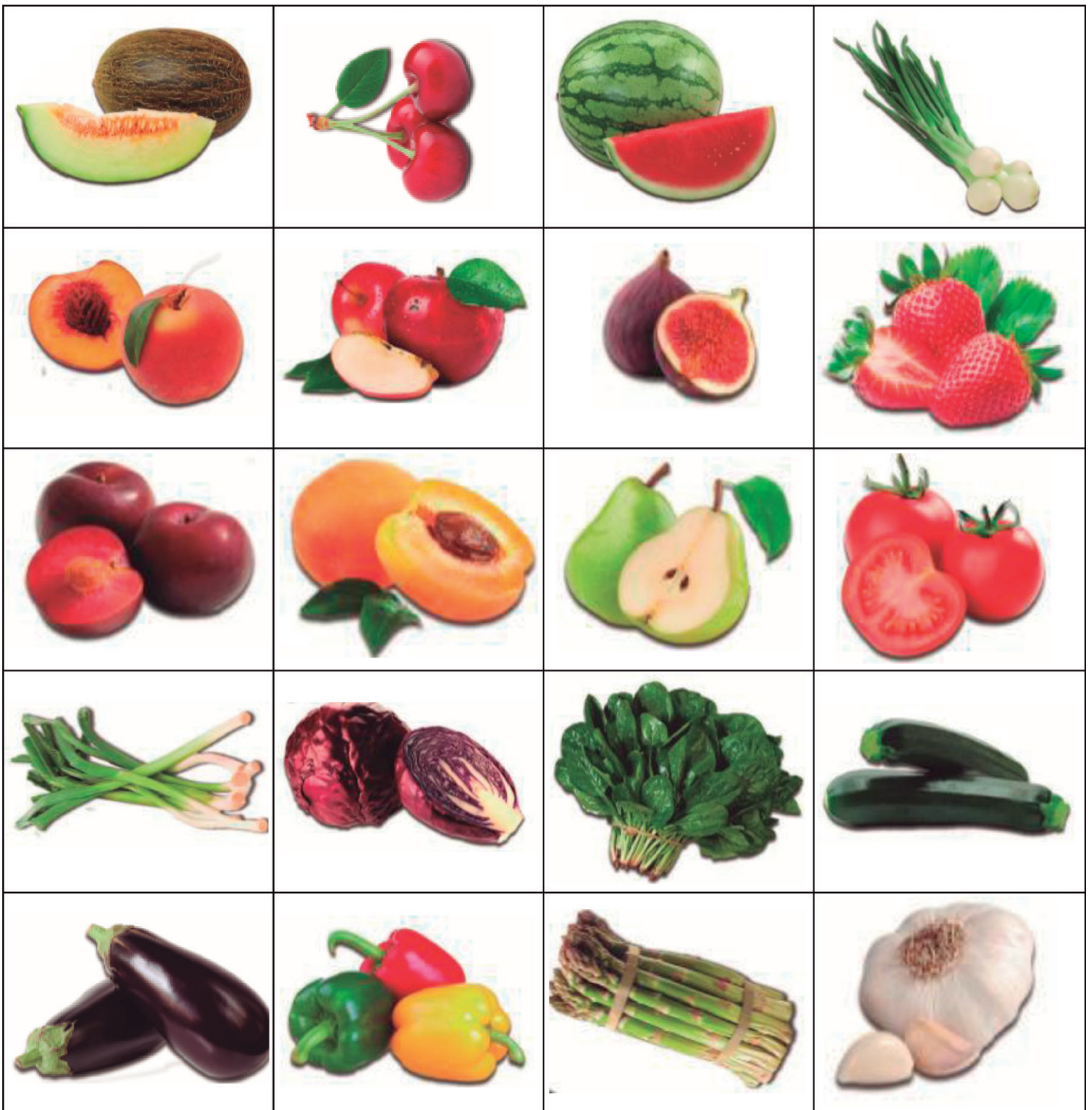
Tabla 1. Perfiles nutricionales para alimentos sólidos

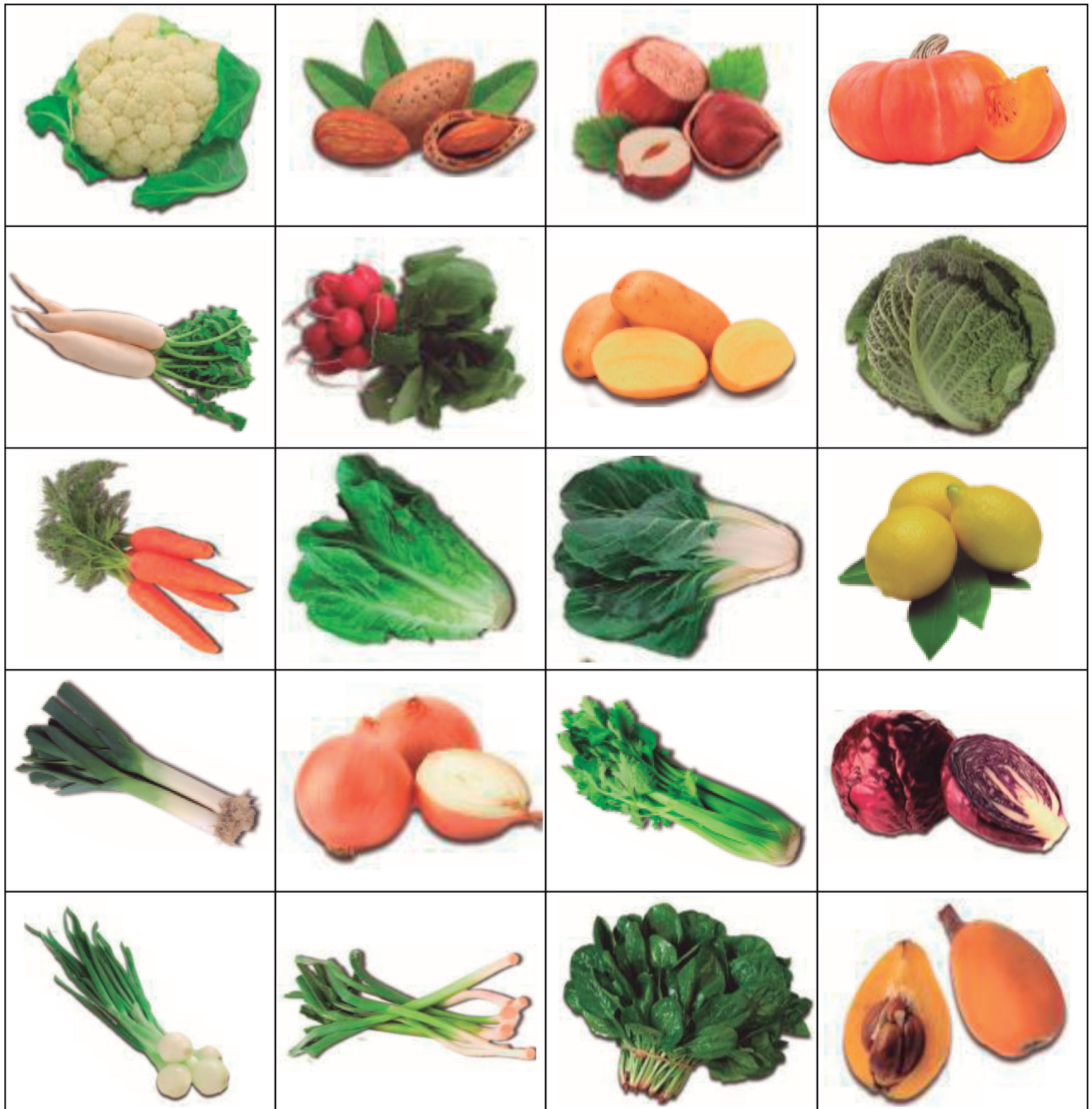
Texto	Poco	Medio	Alto	
Código color	Verde	Naranja	Rojo	
Grasa	≤ 3,0 g / 100 g	3,0 g - 17,5 g / 100 g	≥17,5 g / 100 g	≥21 g / porción
Saturadas	≤ 1,5 g / 100 g	1,5 g - 5 g / 100 g	≥5 g / 100 g	≥6 g / porción
Azúcares totales	≤ 5,0 g / 100 g	5 g - 22,5 g / 100 g	≥22,5 g / 100 g	≥27 g / porción
Sal	≤ 0,3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

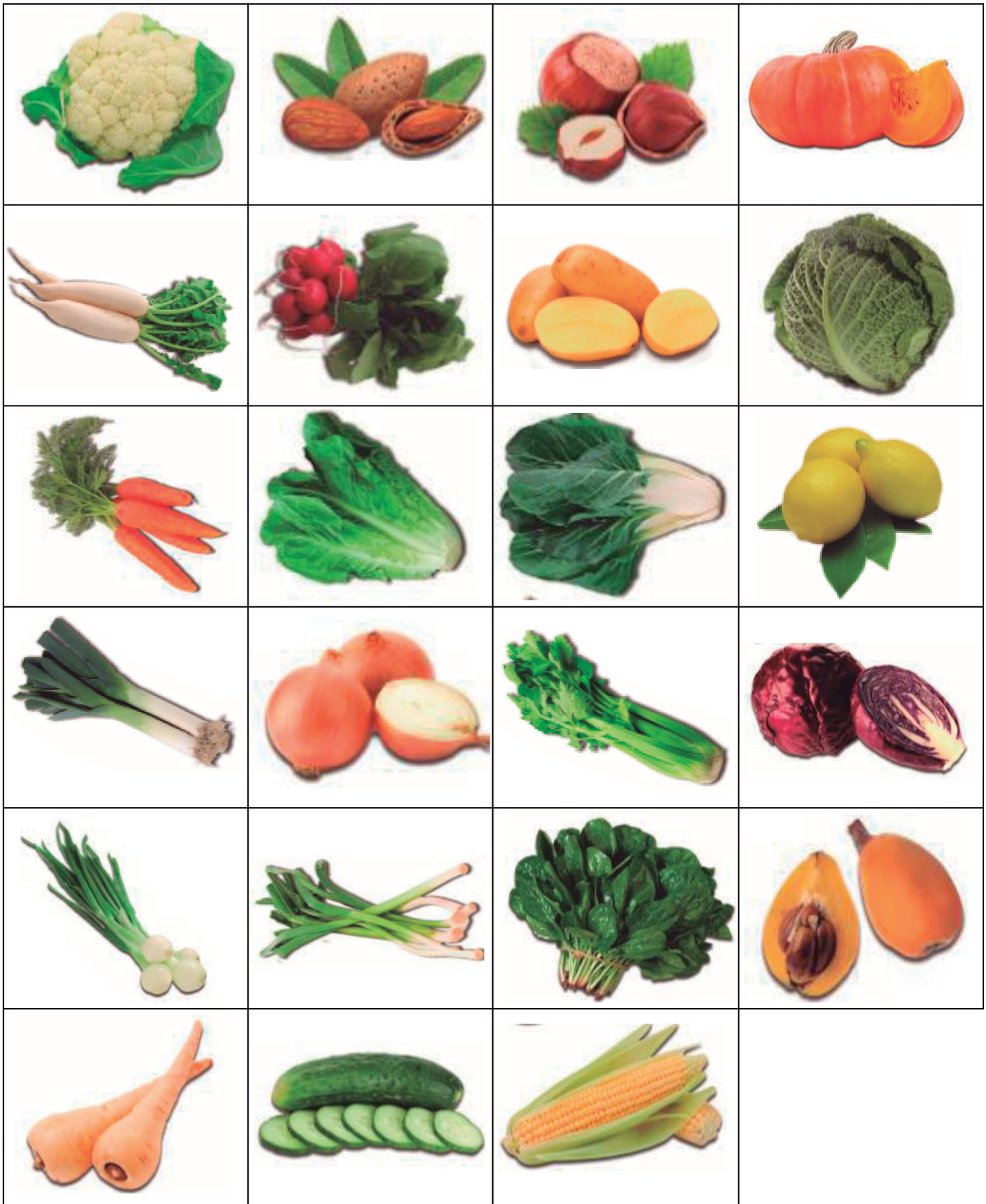
Tabla 2. Perfiles nutricionales para alimentos líquidos

Texto	Poco	Medio	Alto	
Código color	Verde	Naranja	Rojo	
Grasa	≤ 1,5 g / 100 ml	1,5 g - 8,75 g / 100 ml	≥8,75 g / 100 ml	≥10,5 g / porción
Saturadas	≤ 0,75 g / 100 ml	0,75 g - 2,5 g / 100 ml	≥2,5 g / 100 ml	≥3 g / porción
Azúcares totales	≤ 2,5 g / 100 ml	2,5 g - 11,5 g / 100 ml	≥11,25 g / 100 ml	≥13,5 g / porción
Sal	≤ 0,3 g / 100 ml	0,3 g - 0,75 g / 100 ml	≥0,75 g / 100 ml	≥0,9 g / porción

ANEXO 3. FRUTAS Y VERDURAS / CUADRANTES TEMPORADAS







PRIMAVERA



VERANO

OTOÑO



INVIERNO

TODOS EL AÑO

ANEXO 4. CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



ANEXO 5. ÍNDICE DE PRECIOS EN ORIGEN Y DESTINO DE LOS ALIMENTOS



IPOD Noviembre 2020

Índice de Precios en Origen y Destino de los alimentos

PRODUCTO	PRECIO ORIGEN (€/kg)	PRECIO DESTINO (€/kg)	DIFERENCIA PRECIO ORIGEN-DESTINO(1)	DIFERENCIA PORCENTUAL ORIGEN - DESTINO	IPOD
ACEITUNAS EN VERDE	0,75	5,12	6,83	583%	IPOD AGRÍCOLA 5,51
ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA	2,70	3,95	1,46	46%	
ACELGA	0,45	2,25	5,00	400%	
AJO	0,85	5,95	7,00	600%	
ALCACHOFA	1,95	5,93	3,04	204%	
BERENJENA	0,28	1,95	6,96	596%	
BRÓCOLI	0,26	2,45	9,42	842%	
CALABACÍN	0,31	1,52	4,90	390%	
CEBOLLA	0,24	1,38	5,75	475%	
CHAMPIÑÓN	2,20	3,80	1,73	73%	
COLIFLOR	0,40	1,73	4,33	333%	
LECHUGA	0,12	1,19	9,92	892%	
PATATA	0,10	1,17	11,70	1070%	
PEPINO	0,35	2,12	6,06	506%	
PIMIENTO ROJO	0,70	2,35	3,36	236%	
PIMIENTO VERDE	0,47	2,30	4,89	389%	
REPOLLO	0,22	0,94	4,27	327%	
TOMATES DE ENSALADA	0,45	1,61	3,58	258%	
ZANAHORIA	0,24	1,09	4,54	354%	
LIMÓN	0,30	2,08	6,93	593%	
MANDARINA	0,33	2,13	6,45	545%	
MANZANA	0,50	2,15	4,30	330%	
NARANJA	0,25	1,97	7,88	688%	
PERA	0,57	2,25	3,95	295%	
PLÁTANO	0,77	2,35	3,05	205%	
UVA DE MESA	0,66	3,93	5,95	495%	
TERNERA 1ª	3,65	16,04	4,39	339%	IPOD GANADERO 3,29
CORDERO	3,36	11,35	3,38	238%	
POLLO	0,81	2,83	3,49	249%	
CERDO	1,22	5,95	4,88	388%	
CONEJO	1,98	5,76	2,91	191%	
HUEVOS M	1,03	1,40	1,36	36%	
LECHE VACA	0,29	0,75	2,59	159%	
* Lechuga(€/ud); Espárrago verde (€/manejo); Huevos €/docena); Ternera (kg/canal); Conejo kg/vivo; Cordero (kg/vivo de 25 kg y pascual 1ª); Cerdo (€/kg para 20kg) y pollo €/kg vivo; Aceituna entamadas; Cítricos (incluida recolección)					IPOD GENERAL 5,04

(1) - número de veces que se multiplica el precio de origen hasta que llega al consumidor.

