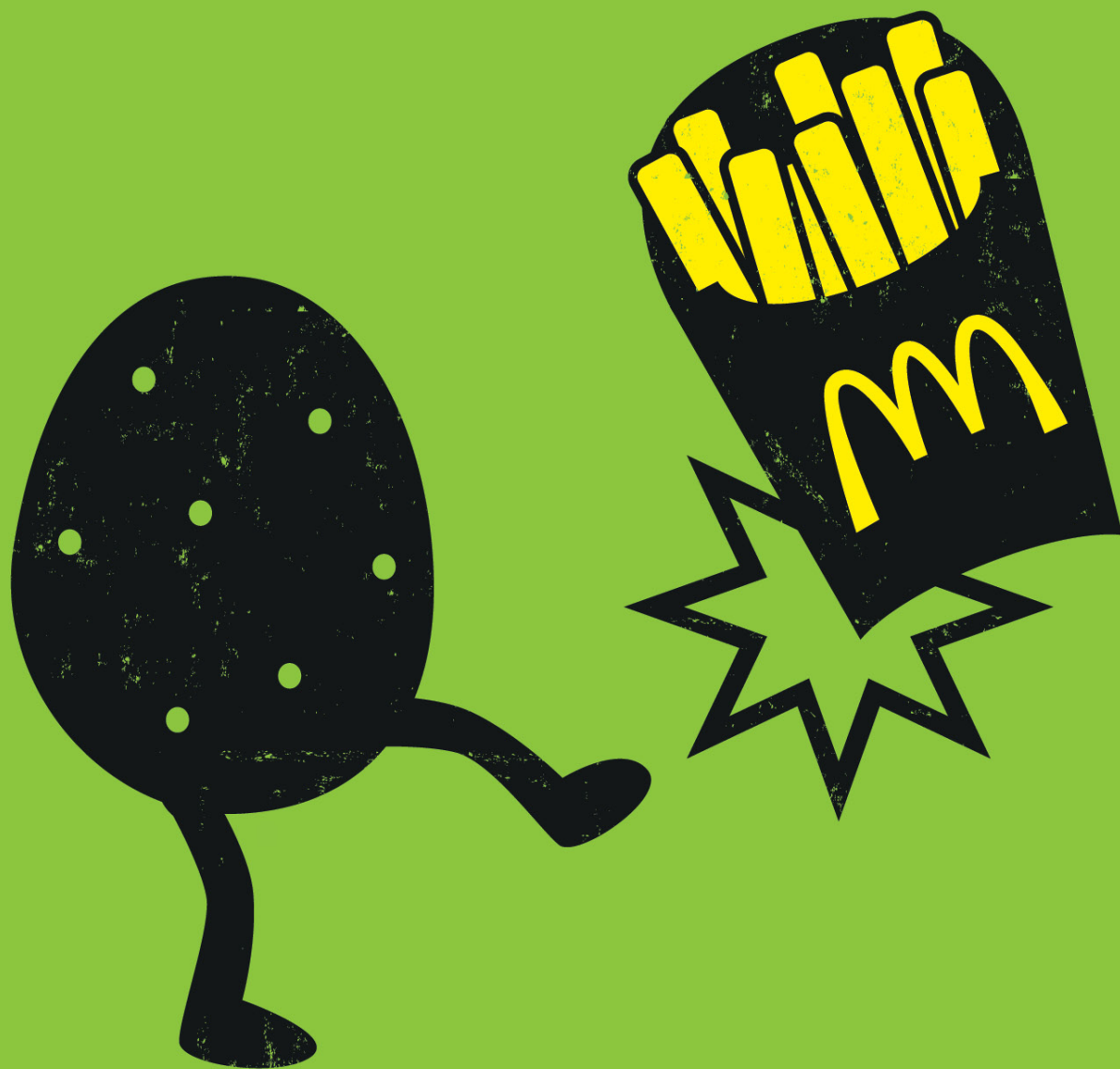


¿QUIÉN NOS ALIMENTA?

NUESTRA SALUD Y LA DEL PLANETA
EN MANOS DE LAS MULTINACIONALES

Unidad didáctica para trabajar la Soberanía Alimentaria en Primaria



JUSTICIA ALIMENTARIA

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

www.alimentacion.net

www.justiciaalimentaria.org

www.facebook.com/JusticiaAliment/

[@JusticiaAliment](https://www.instagram.com/JusticiaAliment)

HEGOA

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

www.hegoa.ehu.es

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

Esta investigación se recoge en el informe **'Dame Veneno: Viaje al centro de la alimentación que nos enferma'**, disponible en <https://justiciaalimentaria.org/dame-veneno#top>



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

Bilbao, Junio 2019

00

ÍNDICE

01. INTRODUCCIÓN Y TABLA DE CONTENIDOS	5
02. OBJETIVOS	7
03. COMPETENCIAS	9
04. METODOLOGÍA	10
05. UNIDADES DIDÁCTICAS	11
5.1. ¿Por qué conviven hambre y obesidad en nuestro mundo?	11
Actividades Unidad Didáctica 1 (1º y 2º Ciclo)	13
Actividad 1.0 ¿Qué sabemos? Evaluación inicial	13
Actividad 1.1 Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno	13
Actividad 1.2 ¿Cómo comíamos antes y cómo comemos ahora?	16
Actividad 1.3 ¿Desayunamos como nuestras abuelas y abuelos?	17
Actividad 1.4 Verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación	18
Actividad 1.5 Master Chef Saludable (Creación de recetas)	19
5.2. ¿Cuáles son los alimentos que nos ayudan a estar sanos y cuáles nos enferman?	20
Actividades Unidad Didáctica 2 (1º y 2º Ciclo)	21
Actividad 2.1 Nuestro consumo: ¿Alimentos frescos o procesados?	21
Actividad 2.2 ¿Sabemos en realidad lo que consumimos?	22
Actividad 2.3 Conocemos a una persona artesana	24
Actividad 2.4 Los ingredientes invisibles que nos enferman	25
Actividad 2.5 ¡Experimento! Azúcar ¿moreno o no?	26
Actividad 2.6 Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales	27
Actividad 2.7 Master Chef Saludable (Elaboración de recetas)	30

5.3. ¿Por qué comemos tan mal?	31
Actividades Unidad Didáctica 3 (1º y 2º Ciclo)	32
Actividad 3.0 ¿Qué sabemos? Evaluación inicial	32
Actividad 3.1 y 3.2 ¿Qué vende la publicidad?	33
Actividad 3.3 Analizamos el etiquetado	38
Actividad 3.4 Jugamos al Precio Justo. ¿Es más cara la comida sana que la insana?	39
Actividad 3.5 ¿Cuánto cuesta comer bien?	41
Actividad 3.6 Dos tomates y dos destinos: dos formas de ver la agricultura	43
Actividad 3.7 ¿Qué tiene que ver el top manta con la mala alimentación?	45
Actividad 3.8 ¿Quién cuida la alimentación en tu casa?	47
Actividad 3.9 Master Chef Saludable (Presentación de spot)	49
5.4. ¿Qué alternativas tenemos desde la Soberanía Alimentaria?	50
Actividades Unidad Didáctica 4 (2º Ciclo)	51
Actividad 4.1 Nuestras alternativas	51
06. EVALUACIÓN	52
07. CUADRO FINAL DE RELACIONES	53
08. ANEXOS	55

01

INTRODUCCIÓN Y TABLA DE CONTENIDOS

Esta Guía Didáctica es un recurso dirigido al profesorado de Educación Primaria **(1)**, que busca promover la capacidad de análisis crítico respecto a nuestro sistema alimentario y sus implicaciones en la pobreza alimentaria y la mala alimentación. La guía es parte del programa **Alimentación** y propone recursos para analizar **el aumento alarmante a nivel global de problemas de salud asociados a la mala alimentación**, producto de un sistema alimentario industrial basado en productos procesados ricos en azúcar, sal y grasas saturadas.

Así, **la alimentación cotidiana y la salud son la puerta de entrada para integrar en el currículo multitud de dilemas científicos y sociales del globalizado mundo actual, como la convivencia de obesidad y subnutrición en un mundo en el que desechamos un 30% de los alimentos producidos, los miles de kilómetros que recorren nuestros alimentos contribuyendo al cambio climático, o la baja renta y valorización de, por un lado, las personas que producen nuestros alimentos, y por otro, la biodiversidad ecológica y cultural del mundo agrario y rural.**

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

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

La Guía está formada por cuatro unidades didácticas (ver tabla de contenidos en página siguiente) y un proyecto transversal (Master Chef Saludable). **Es un recurso interdisciplinar que fácilmente puede tomar forma de proyecto en un centro educativo.** Por eso, sugerimos que cada unidad didáctica pueda ser “liderada” por un departamento, en coordinación con el resto. Los contenidos corresponden a la reciente investigación **‘Dame Veneno, viaje al centro de la alimentación que nos enferma’ (2)** que Justicia Alimentaria ha elaborado en 2016 junto con otras organizaciones.

Esta investigación denuncia cómo el sistema de alimentación ha sido manipulado y cooptado por un mercado lleno de intereses privados, lejos del bien y la salud de la ciudadanía, así como desconectado de la naturaleza y los valores culturales del territorio. Todos los anexos de esta unidad se pueden descargar en www.alimentacion.net.

(1) Toda la unidad didáctica se ha establecido en base al nuevo planteamiento del currículo escolar para la CAV de Educación Primaria: Heziberri. www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/r43-2459/es/contenidos/informacion/dif10_curriculum_berria/es_5495/decretos_normativa_indice.html

(2) <https://justicialimentaria.org/dame-veneno#top>

UNIDAD DIDÁCTICA 1

¿Por qué conviven hambre y obesidad en nuestro mundo?

ÁREAS / ASIGNATURAS RELACIONADAS

Puede ser liderada por el área de Sociales.

CONTENIDOS

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

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

Veremos alternativas a ambas problemáticas.

ACTIVIDADES

Actividad 1.1

Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno

Actividad 1.2

¿Cómo se comía antes y cómo comemos ahora?

Actividad 1.3

¿Desayunamos como nuestras abuelas y abuelos?

Actividad 1.4

Verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación

Actividad 1.5

Master Chef Saludable (Creación de recetas)

UNIDAD DIDÁCTICA 2

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

ÁREAS / ASIGNATURAS RELACIONADAS

Puede ser liderada por el área de Ciencias Naturales.

CONTENIDOS

Buscaremos los ingredientes invisibles de los alimentos industriales que nos enferman. Disfrutaremos de la diversidad de los alimentos frescos saludables.

Investigaremos de dónde vienen unos y otros.

ACTIVIDADES

Actividad 2.1

Nuestro consumo: ¿Alimentos frescos o procesados?

Actividad 2.2

¿Sabemos en realidad lo que consumimos?

Actividad 2.3

Conocemos a una persona artesana

Actividad 2.4

Los ingredientes invisibles que nos enferman

Actividad 2.5

¡Experimento! Azúcar, ¿moreno o no?

Actividad 2.6

Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales

Actividad 2.7

Master Chef Saludable (Elaboración de recetas)

UNIDAD DIDÁCTICA 3

¿Por qué comemos tan mal?

ÁREAS / ASIGNATURAS RELACIONADAS

Puede ser liderada por el área de Lenguas.

CONTENIDOS

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

Veremos cómo el precio de los alimentos, las estrategias publicitarias y de etiquetaje de la industria determinan nuestras decisiones de consumo.

Descubriremos la importancia de una buena agricultura para tener una buena alimentación.

ACTIVIDADES

Actividad 3.1 y 3.2

¿Qué vende la publicidad? (I y II)

Actividad 3.3

Analizamos el etiquetado

Actividad 3.4

Jugamos al Precio Justo. ¿Es más cara la comida sana que la insana?

Actividad 3.5

¿Cuanto cuesta comer bien?

Actividad 3.6

Dos tomates y dos destinos: dos formas de ver la agricultura

Actividad 3.7

Buena agricultura, buena alimentación

Actividad 3.8

¿Quién cuida de la alimentación en tu casa?

Actividad 3.9

Master Chef Saludable (spot)

UNIDAD DIDÁCTICA 4

¿Qué alternativas tenemos desde la Soberanía Alimentaria?

ÁREAS / ASIGNATURAS RELACIONADAS

Puede trabajarse en tutoría o valores.

CONTENIDOS

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

Construiremos una acción colectiva como grupo.

ACTIVIDADES

Actividad 4.1

Nuestras alternativas

02

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

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

UNIDAD DIDÁCTICA 1

¿Por qué conviven hambre y obesidad en nuestro mundo?

OBJETIVO ESPECÍFICO

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

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Diferenciar entre subnutrición y mala alimentación.
2. Conocer la realidad de la subnutrición y la mala alimentación actual, tanto en el contexto cercano como en el global.
3. Conocer en qué consiste la actual transición nutricional.

UNIDAD DIDÁCTICA 2

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

OBJETIVO ESPECÍFICO

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

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3

¿Por qué comemos tan mal?

OBJETIVO ESPECÍFICO

Identificar aquellos factores que influyen en nuestras decisiones alimentarias.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Identificar las estrategias publicitarias de la industria alimentaria y su impacto en nuestro consumo.
2. Conocer las dificultades de acceso a una alimentación sana de la población más pobre, así como la diferencia de precios entre alimentos sanos e insanos. Analizar las dificultades de acceso a una alimentación sana de la población con menos poder adquisitivo.
3. Establecer vínculos entre la buena alimentación y la buena agricultura.

UNIDAD DIDÁCTICA 4

¿Qué alternativas tenemos desde la Soberanía Alimentaria?

OBJETIVO ESPECÍFICO

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

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Construir una acción colectiva como grupo para fomentar cambios.

03

COMPETENCIAS

El **Ministerio de Educación, Cultura y Deporte** define las competencias como: “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada [...] supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”. Teniendo en cuenta esta definición, se ofrece la lista de competencias clave, que se verán fortalecidas con las actividades presentadas en la segunda parte de esta Guía, estas son:

Competencia matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología

- Identificar cuantificaciones básicas de cantidad, medida, espacio y tiempo (asociados a la alimentación), y aplicarlos de forma práctica.

Competencia para Aprender a aprender

- Reflexionar sobre situaciones problemáticas estableciendo relaciones de efecto-causa y buscar alternativas.
- Familiarizarse con dinámicas de aprendizaje cooperativo y colaborativo, orientadas a construir ideas y soluciones de forma conjunta.
- Contrastar las ideas y opiniones personales, escuchando al resto de alumnos y alumnas. Fomentar dinámicas de aprendizaje cooperativo y colaborativo, orientadas a construir de manera conjunta ideas y soluciones.

Conciencia y expresiones culturales

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

Competencia en comunicación lingüística

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

Competencia digital

- Buscar, localizar y organizar información relacionada con las temáticas trabajadas, utilizando las tecnologías de la información.
- Gestionar diferentes lenguajes (textual, numérico, icónico, visual, auditivo y gráfico) para poder trabajar sobre los contenidos trabajados.

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

- Asumir responsabilidad y tomar decisiones durante los procesos de resolución de las actividades propuestas.
- Valorar oportunidades de mejorar en el comportamiento cotidiano, en relación a las otras personas, a la alimentación, al consumo, etc.

Competencias sociales y cívicas

- Adquirir sentido crítico a través del conocimiento de realidades y fenómenos sociales referentes a las temáticas tratadas (desigualdad, pobreza, género, alimentación, enfermedades, etc.).
- Participar en la elaboración de normas colectivas y respetarlas.
- Ser consciente de la influencia de sus actitudes y comportamientos sobre el medio.

04

METODOLOGÍA

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

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

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

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

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

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

05

UNIDADES DIDÁCTICAS

5.1

¿Por qué conviven hambre y obesidad en nuestro mundo?

Objetivos didácticos

- Diferenciar entre subnutrición y mala alimentación.
- Conocer la realidad de la subnutrición y la mala alimentación actual, tanto en el contexto cercano como en el global.
- Conocer en qué consiste la actual transición nutricional.

Contenidos

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

Introducción teórica

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

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

que la hacen única, por la rapidez del cambio con respecto a otros periodos históricos (50 años) y el volumen poblacional al que afecta.

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

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

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

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

las kilocalorías que consumimos son de sólo 5 cereales.

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

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

Por una parte, encontramos la clase social. Es un hecho contrastado que la calidad de la dieta se ve afectada no solo por la edad y el sexo, sino también por la ocupación, educación y nivel de ingresos. Según varios estudios, el consumo de una dieta sana está consistentemente asociada a clases sociales altas. Por ejemplo, un estudio realizado en Francia ha demostrado que los niños y niñas de las personas semi-cualificadas y no cualificadas consumen significativamente más dulces, pan, patatas, cereales y carnes no magras que la población infantil de las clases altas, a más de informar, también, de baja ingesta de frutas y vegetales.

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

GLOSARIO:

Pobreza alimentaria: Según el Departamento de Bienestar Social y Familia de la Generalitat de Catalunya, el concepto de pobreza se refiere a “la falta de recursos para satisfacer necesidades básicas, que influyen en la calidad de vida de las personas. Se trata de un concepto con connotaciones sobre todo económicas que también comportan una

categorización social. Hace alusión a los medios de que dispone una persona para llegar a unos estándares mínimos y participar con normalidad en la sociedad” (Departamento de Bienestar Social y Familia, 2014). Desde una perspectiva crítica, se afirma que esta definición se fija solo en las necesidades que tienen que ver con la subsistencia material más básica, y se defiende la visión desarrollada por Max Neef, que integra otras necesidades. Este autor propone agrupar las necesidades humanas en ocho categorías axiológicas (Subsistencia, Protección, Afecto, Entendimiento, Participación, Creación, Identidad y Libertad) y considera que todas ellas son básicas para tener “una vida digna (Max Neef, 1994). Desde este enfoque, se considera que una persona está en situación de pobreza no solo cuando le faltan los recursos económicos, sino también cuando no puede satisfacer alguna de las ocho categorías de necesidades mencionadas.

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

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

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

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

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA 1

Actividad 1.0 ¿Qué sabemos? (Evaluación inicial) **(1º y 2º Ciclo)**

Actividad 1.1 Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno **(1º y 2º Ciclo)**

Actividad 1.2 ¿Cómo se comía antes y cómo comemos ahora? **(1º Ciclo)**

Actividad 1.3 ¿Desayunamos como nuestras abuelas y abuelos? **(2º Ciclo)**

Actividad 1.4 Verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación (Ampliación opcional) **(2º Ciclo)**

Actividad 1.5 Master Chef Saludable (Creación de recetas) **(1º y 2º Ciclo)**

Actividad 1.0 ¿Qué sabemos? (1º y 2º Ciclo)

Duración: ½ sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Pizarra, Dispositivos electrónicos (Ordenadores, Tablets)

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

- ¿Sabías que no todo el mundo come lo mismo en las distintas partes del mundo?
- ¿Creéis que seguís una buena alimentación?
- ¿Qué entendéis por una buena alimentación?
- ¿Conocéis las consecuencias de no llevar unos hábitos alimentarios saludables?
- ¿Por qué creéis que una parte de la población no tiene buenos hábitos alimentarios?

Se apuntarán en la pizarra las respuestas más utilizadas por los alumnos, con el objetivo de analizarlas posteriormente de forma grupal, a través de un debate. Una vez realizada esta reflexión se expondrán los aspectos que se trabajarán durante las siguientes sesiones, así como los temas que se abordarán.

Actividad 1.1 Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno (1º y 2º Ciclo)

Duración: 1-2 sesiones

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Pizarra, Presentación, Proyector, Mapamundi en blanco, Rotuladores, Colores, Anexos

Áreas de Adaptación: Lenguas. Tutoría. Ciencias Sociales

Esta actividad tiene el objetivo de que los alumnos y alumnas diferencien los términos subnutrición y mala alimentación, así como que conozcan la realidad de estos dos fenómenos en la actualidad, tanto en el contexto cercano como en el global. **(1º y 2º Ciclo)**

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda leer el Punto 1: **El problema y su magnitud** (Pág. 11-23), del capítulo 1, del informe

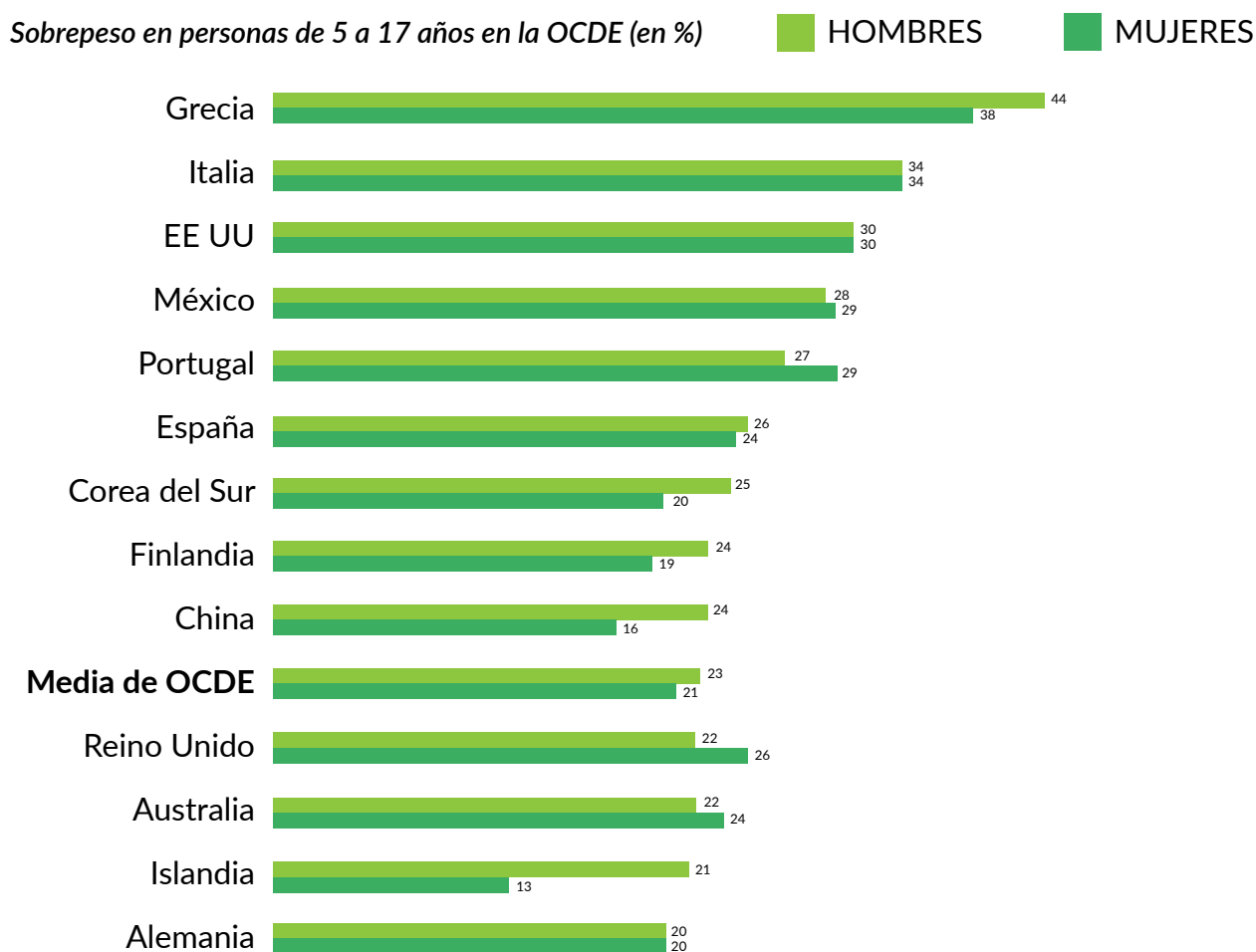
'Dame Veneno': https://justicialimentaria.org/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

SESIÓN 1:

Al inicio de la sesión se utilizara una presentación (**anexo 1.1**) donde se mostraran imágenes relacionadas con la subnutrición y la mala alimentación. Estas imágenes permitirán reflexionar sobre estos conceptos:

- ¿Qué imagen/es escogerías para hablar de pobreza alimentaria? Argumentad
- ¿Qué diferencia veis entre las dos imágenes?
- ¿Sabéis que es la subnutrición? ¿Y la mala alimentación?
- ¿Creéis que en la actualidad afecta más la subnutrición o la mala alimentación?
- ¿Qué factores han influido para que esto pase?
- ¿Se come igual aquí que en EEUU O Alemania? ¡Vamos a verlo!

Mientras los alumnos respondan, el/la docente podrá ir trabajando estos aspectos y explicando la diferencia que hay entre los términos (Subnutrición/ Mala alimentación), además de exponer datos sobre cómo ha afectado, globalmente, la implementación de la mala alimentación y los malos hábitos alimentarios. Una vez realizada la reflexión sobre estas temáticas, el o la docente distribuirá el grupo clase en pequeños grupos de trabajo (3-5 personas) con el objetivo de ver de forma más gráfica como la subnutrición y la mala alimentación afectan de forma global. El docente mostrara una gráfica, como la expuesta a continuación (4):



(4) Este gráfico ha sido extraído de: <https://stoplaobesidad.com/tag/en-europa/>

Esta es una ejemplificación, es decir que la temática escogida para trabajar puede variar dependiendo de los intereses del docente.

1° Ciclo

Además, se repartirán mapas mundi en blanco, para que los y las alumnas puedan pintar en una escala de colores los países con mayor sobrepeso infantil. Se recomienda que se utilicen aquellas tonalidades más oscuras para los países con mayor afectación e índice de obesidad y, que esta tonalidad vaya disminuyendo en relación de este índice.

Para finalizar, la/el docente hará un pequeño recopilatorio de los aspectos trabajados, mediante el mapa que han utilizado las y los alumnos.

2° Ciclo

Los subgrupos deberán buscar información sobre alguno de estos países, las cuestiones que se pueden trabajar son:

- Definición de la obesidad.
- Definición del sobrepeso.
- Problemas relacionados con la mala alimentación.
- Índice de obesidad y sobrepeso, de adultos y niños, del país.
- Tipo de dieta que se sigue en ese país.

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

SESIÓN 2:

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

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

Actividad 1.2 ¿Cómo se comía antes y cómo comemos ahora? (1° Ciclo)

Duración: 2 sesiones

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Pizarra, Proyector, Fichas entrevista, Papel, Bolis, Lápices, Rotuladores, Anexos

Preparación Previa: Entrevista, Fotografías de alimentos

Áreas de Adaptación: Lenguas. Tutoría. Ciencias Sociales

Nota: Para los más pequeños –todavía no habituados a escribir– invitar al aula a una persona mayor que hable de ello y relate cómo ha vivido esa transición alimentaria y cómo le ha afectado en sus hábitos y modo de vida.

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

Preparación previa:

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

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

Alumnado: Utilizando un cuestionario, los alumnos deben hacer una pequeña entrevista (**anexo 1.2**) a un familiar sobre aspectos relacionados con los hábitos alimentarios que tenía hace años y cómo es ahora.

SESIÓN 1:

Al iniciar la sesión, la/el docente realizará un debate previo en el aula donde se preguntarán aspectos como:

- ¿Dónde vivían vuestras abuelas o abuelos?
- ¿Qué tipo de productos consumían?
- ¿Dónde compraban esos productos?
- ¿Qué diferencias hay con los que compran vuestras madres y padres?

Este pequeño debate servirá para explicar en qué consiste la actual Transición nutricional y dar información sobre las causas de la misma (sociales, ambientales, sobre nuestra salud...). Además, esto también servirá para preparar la entrevista que realizara a sus abuelas o abuelos. La/el docente expondrá las preguntas que se trabajaran en la entrevista para ver si hay dudas y, así hacer las aclaraciones pertinentes. También les recordará que una vez realizada la entrevista deben traer una foto de producto que consumían sus familiares y otra que tengan actualmente en casa y que no existiera en esa época. El/la docente puede mostrar alguna imagen para que los alumnos puedan ver un ejemplo, como el que se muestra a continuación:



SESIÓN 2:

Al iniciar esta segunda sesión, la/el docente dividirá al grupo clase en subgrupos (4/5 personas). Una vez realizada la preparación previa, los subgrupos deberán recoger la información obtenida en las entrevistas y ponerla en común.

Esta información servirá para realizar un mural donde quedaran plasmados los hábitos alimentarios que había antiguamente y los que hay actualmente. Así como, para que los alumnos puedan observar de forma gráfica que tipos de alimentos había anteriormente y cuales hay actualmente.

Para finalizar la sesión, los murales se colgarán para que el grupo clase pueda ver el trabajo de los compañeros/as y observar que la transición nutricional afecta a todo el mundo.

Actividad 1.3 ¿Desayunamos como nuestras abuelas y abuelos? (2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Pizarra, Proyector, Cuestionario entrevista, Carteles, Gráficas nutricionales, Anexos

Preparación previa: Entrevista

Áreas de Adaptación: Lenguas, Tutoría, Ciencias Sociales

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

Preparación previa:

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

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

Utilizando un cuestionario, los alumnos deben hacer una pequeña entrevista (**anexo 1.2**) a algún familiar sobre aspectos relacionados con los hábitos alimentarios que tenía esa persona hace años y como es ahora. Además, los alumnos y alumnas deberán traer algún envase de los productos que suelen desayunar por las mañanas (en caso de no ser posible pedirles que traigan una foto de alguno de estos).

Una vez realizada la preparación previa, las y los estudiantes traerán a clase los datos obtenidos. Al inicio de la sesión, la docente o el docente traerá los carteles de la exposición “¿Y tú qué desayunas?” (**anexo 1.3**) y pondrá cada uno de ellos en un extremo.

Una vez puestos los carteles, el/la docente les hará preguntas relacionadas con su consumo de alimentos en el desayuno, como:

- ¿Qué tipo de alimentos consumís por las mañanas?
- ¿Los envases que habéis traído en qué lado lo colocarías? ¿Por qué?
- ¿Siempre son los mismos? ¿En que varían?
- ¿Con cuál de los carteles que hay colgados se identifica más vuestro desayuno? ¿Por qué?

Mientras las alumnas y alumnos van respondiendo estas cuestiones, los docentes explicaran el contenido de los carteles (que implica cada modelo de desayuno) así como qué relación hay con la actual transición nutricional.

Para tratar el tema de la transición nutricional, se sugieren las siguientes cuestiones:

- Una vez hechas las entrevistas, ¿Creéis que los hábitos alimentarios de hace años son iguales a los actuales?
- ¿Vuestras abuelas o abuelos compraban en los mismos sitios que vuestros padres? ¿Qué cambios creéis que hay?
- ¿Creéis que todas las personas comen igual? ¿Y hace años?

Actividad 1.4 Jugamos a verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación (2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector, Anexos

Áreas de Adaptación: Lenguas, Tutoría

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

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda leer el Punto 1: **El problema y su magnitud** (pág. 12-19), del capítulo 1 del informe

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

Utilizando una presentación (**anexo 1.4**), se expondrán diferentes diapositivas donde se mostrarán frases acompañadas de gráficos e imágenes. El/la docente leerá cada una de estas frases y los alumnos, que estarán colocados en el centro de la clase, deberán posicionarse:

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

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

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

Actividad 1.5 Master Chef Saludable (Creación de recetas) (1º y 2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Fichas, Pantalla, Anexos

Preparación Previa: Ficha elaboración de recetas

Áreas de Adaptación: Lenguas, Tutoría

Previamente a la sesión:

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

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

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

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

Durante la sesión:

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

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

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

5.2

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

Objetivos didácticos

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

Contenidos

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

Introducción teórica

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

La industria alimentaria se afana en decirnos que el procesado de los alimentos es tan antiguo como la misma humanidad, que gracias a ello tenemos alimentos más seguros y que se conservan más y mejor. En realidad, podríamos considerar como un alimento procesado cualquier vianda que haya sido tratada para alargar su conservación o alterar sus propiedades (enlatados, congelados, fermentados...).

Pero cuando los profesionales de la dietética y la nutrición habla de evitar “la comida procesada” se refieren, en concreto, a los alimentos sometidos a transformaciones industriales que los hacen especialmente ricos en sal, azúcares, carbohidratos refinados y grasas poco saludables.

En los últimos años, en el Estado español se ha incrementado muy considerablemente el consumo de estos nutrientes críticos (azúcar, sal y grasas). A pesar de que la inmensa mayoría de la población sabe que

hay que reducirlos, el consumo no para de aumentar, ya que estos nutrientes se han vuelto ubicuos y, al mismo tiempo, invisibles.

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

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

GLOSARIO: (5)

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

Productos sin transformar: Productos alimenticios que no hayan sido sometidos a una transformación, incluyendo los productos que se hayan dividido,

partido, seccionado, rebanado, deshuesado, picado, pelado o desollado, triturado, cortado, limpiado, desgrasado, descascarillado, molido, refrigerado, congelado, ultracongelado o descongelado, etc.

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

necesarios para su elaboración o para conferirles unas características específicas.

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

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA 2

Actividad 2.1 Nuestro consumo: ¿Alimentos frescos o procesados? (1° Ciclo)

Actividad 2.2 ¿Sabemos en realidad lo que consumimos? (2° Ciclo)

Actividad 2.3 Conocemos a una persona artesana (Ampliación opcional) (1° y 2° Ciclo)

Actividad 2.4 Los ingredientes invisibles que nos enferman (1° y 2° Ciclo)

Actividad 2.5 ¡Experimento! Azúcar, ¿moreno o no? (Ampliación opcional) (1° y 2° Ciclo)

Actividad 2.6 Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales (1° y 2° Ciclo)

Actividad 2.7 MasterChef Saludable (Elaboración de recetas) (1° y 2° Ciclo)

Actividad 2.1 Nuestro consumo: ¿Alimentos frescos o procesados? (1° Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Pantalla, Ficha alimentos transformados/procesados, Anexos

Áreas de Adaptación: Lenguas. Tutoría

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

Preparación previa:

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

Al inicio de la sesión, el/la docente, mediante un proyector, expondrá las siguientes definiciones:

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

- **Productos sin transformar:** los productos alimenticios que no hayan sido sometidos a una transformación, incluyendo los productos que se hayan dividido, partido, seccionado, rebanado, deshuesado, picado, pelado o desollado, triturado, cortado, limpiado, desgrasado, descascarillado, molido, refrigerado, congelado, ultracongelado o descongelado.
- **Productos transformados:** los productos alimenticios obtenidos de la transformación de productos sin transformar. Estos productos pueden contener ingredientes que sean necesarios para su elaboración o para conferirles unas características específicas.

El/la docente explicará a los alumnos y alumnas estas definiciones, una vez explicada y clarificados estos términos, se repartirán unas fichas (**anexo 2.1**) donde los alumnos deberán marcar si las fotos de los alimentos que salen en ellas son transformados o procesados.

Una vez que los alumnos y alumnas, de forma individual, rellenen la ficha, se pondrá en común el grupo clase. Esto servirá para debatir por que han seleccionado una opción u otra. Además de permitir al o la docente clarificar cual es la opción correcta y tratar aspectos relacionados. Algunas de las cuestiones que se pueden abordar son:

- ¿Creéis que consumís más productos transformados o procesados?
- ¿En casa hay más productos procesados o transformados?
- ¿Cuándo vais a comprar con vuestras madres y padres, ¿Qué tipo de productos meten el carrito?
- ¿Pensáis que vuestras familias saben la diferencia entre los alimentos procesados y los transformados?
- ¿Qué alternativas tenemos a los alimentos ultraprocesados? Ya que cada vez introducimos más en nuestra dieta.

Actividad 2.2 ¿Sabemos en realidad lo que consumimos? (2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Hojas de lectura

Preparación previa: Lectura

Áreas de Adaptación: Lenguas. Tutoría

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

Preparación previa:

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

Alumnado: Deberá leer previamente un documento (**anexo 2.2**) sobre qué son los alimentos procesados.

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

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

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

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

Actividad 2.3 Conocemos a una persona artesana (1° y 2° Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual

Recursos Materiales: Ficha de salida, Anexos

Áreas de Adaptación: Lenguas

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

Para dicha visita, se les entregará el guión de salida a un comercio (**anexo 2.3**), que el alumnado deberá rellenar a lo largo de la visita.

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

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

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

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

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

Actividad 2.4 Los ingredientes invisibles que nos enferman (2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Pizarra, Proyector, Dispositivos electrónicos (Tablets, Ordenadores), Lectura anexos

Áreas de Adaptación: Lenguas

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

Preparación previa:

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

Al inicio de la sesión, la/el docente, hará una breve explicación sobre los temas que se trabajaran a lo largo de la sesión, y que dinámica se seguirá.

Una vez presentada la actividad, el/la docente dividirá el grupo clase en varios subgrupos (3-5 Personas). A cada uno de ellos, se le proporcionará un texto, con una serie de preguntas para abordar el tema del consumo de sal, azúcar y grasas, en la actualidad.

Una vez realizada la lectura y contestadas las preguntas, mediante una presentación, se pondrán en común las respuestas, con el grupo clase, para ver que han entendido sobre la temática abordada.

Para finalizar la sesión, el docente puede crear un pequeño debate para hacer una síntesis de todo lo trabajado durante la sesión. Algunas de las cuestiones que se proponen son:

- ¿Creéis que en vuestra casa consumís muchos alimentos que lleven estos ingredientes?
- ¿Vuestras madres y padres se fijan en si los alimentos que compran tienen mucha cantidad de sal, azúcar y grasas?
- ¿Sabéis alguna forma de bajar el consumo de estos ingredientes?
- ¿Conocéis alguna alternativa a estos ingredientes?

Actividad 2.5 ¡Experimento! Azúcar ¿moreno o no? (1º y 2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Pizarra, Proyector, Vaso, Azúcar moreno, Azúcar de caña, Agua, Cucharillas

Áreas de Adaptación: Lenguas

Esta actividad tiene el objetivo de que los alumnos conozcan aquellos ingredientes más perjudiciales para la salud y, que muchas veces no tenemos constancia de que estamos ingiriendo, centrándonos uno de ellos, que es el que está más presente en nuestras dietas: el azúcar.

Preparación previa:

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

Al inicio de la sesión, el o la docente dividirá la clase en pequeños subgrupos (4-6 personas), la finalidad de esta actividad es que los alumnos vean que algunos de los productos no son lo que realmente nos venden.

A continuación, la o el docente explicará los siguientes pasos:

1. Se repartirá a cada grupo dos vasos, en el primero encontraremos azúcar moreno (supermercado) y, en el segundo encontraremos azúcar de caña.
2. Una vez los alumnos y alumnas tengan los vasos deberán verter un poco de agua en ellos, y remanar durante unos segundos.
3. Una vez se haya removido bien el agua con el azúcar, se deberá verter y colar el agua.
4. Para finalizar podremos observar que:
 - El vaso con azúcar moreno (supermercado) se ha desteñido quedándose blanco.
 - El vaso con azúcar de caña sigue siendo de color oscuro.

Mientras los grupos van siguiendo los pasos expuestos anteriormente, la/el docente explicará diferentes aspectos como; de donde proviene el azúcar, como afecta a nuestra salud, etc.

Para terminar la sesión, se hará un pequeño debate, que servirá como síntesis de los aspectos vistos durante la sesión, algunas de las cuestiones que se pueden abordar son:

- ¿Sabíais qué era el azúcar moreno?
- ¿Sabíais de dónde provenía el azúcar?
- ¿Creéis que consumís mucho azúcar?
- ¿Conocéis alguna alternativa que sirva para endulzar los alimentos que no sea azúcar?

Se recomienda sugerir algunas alternativas para edulcorar los alimentos como: estevia, azúcar de caña integral, miel, sirope de agave. Pueden preguntar en casa y traer a la escuela productos que sustituyan al azúcar para verlos in situ y hacer una degustación de los mismos.

Actividad 2.6 Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales (1° y 2° Ciclo)

Duración: 2 sesiones

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector

Preparación previa: Ficha de observación, Presentación, Anexos

Áreas de Adaptación: Lenguas

Esta actividad pretende que las alumnas y los alumnos conozcan qué son los perfiles nutricionales, así como su utilidad.

Preparación previa:

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

A través de una hoja de observación, cada estudiante debe apuntar qué es lo que ha comido durante un periodo de una semana.

1° y 2° Ciclo

SESIÓN 1:

Al iniciar la sesión, la docente o el docente comenzará proyectando una pirámide nutricional (**anexo 2.6A**), además de algunos datos sobre los productos que se recomiendan consumir y en qué cantidades. Un ejemplo de pirámide sería el siguiente:



Mientras se proyecta la pirámide nutricional, la/el docente podrá introducir haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Normalmente tenéis en cuenta lo que coméis?
- ¿Creéis que vuestra dieta es saludable? ¿Por qué si o por qué no?

2º Ciclo

Una vez los alumnos responda las cuestiones, mediante una presentación (**anexo 2.6B**), se trabajará el tema de los perfiles nutricionales. Con esta presentación se abordarán los siguientes aspectos: qué son los perfiles nutricionales, qué finalidad tienen, quién promueve el uso de estos, etc.

Para finalizar, la/el docente enseñara la ficha que los y las alumnas deben rellenar en casa, por si surge alguna duda poder aclararla.

1º y 2º Ciclo

SESIÓN 2:

Al iniciar esta segunda sesión, la/el docente dividirá a los alumnos y alumnas en pequeños subgrupos (4-6 personas) para que elaboren su propia pirámide alimentaria en base a la ficha que han tenido que rellenar previamente.

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



Observaciones:

Para realizar esta actividad serán necesarios los siguientes gráficos:

Tabla de perfiles nutricionales para alimentos sólidos

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

Tabla de perfiles nutricionales para alimentos sólidos

	Poco	Medio	Alto
Código color	Verde	Naranja	Rojo
Grasa	≤1,5g/100g	1,5g - 8,75g/100g	≥8,75g/100g ≥10,5g/porción
Saturadas	≤0,75g/100g	0,75g - 2,5g/100g	≥2,5g/100g ≥3g/porción
Azúcares totales	≤2,5g/100g	2,5g - 11,5g/100g	≥11,2,5g/100g ≥13,5g/porc.
Sal	≤0,3g/100g	0,3g - 0,75g/100g	≥075g/100g ≥0,9g/porc.

Actividad 2.7 Master Chef Saludable (Elaboración de recetas) (1º y 2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Fichas, Proyector, Pantalla

Preparación previa: Creación presentaciones

Áreas de Adaptación: Lenguas. Tutoría

Previamente a la sesión:

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

Durante la sesión:

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

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

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

5.3

¿Por qué comemos tan mal?

Objetivos didácticos

- Identificar las estrategias publicitarias de la industria alimentaria y su impacto en nuestro consumo.
- Conocer las dificultades de acceso a una alimentación sana de la población más pobre, así como la diferencia de precios entre alimentos sanos e insanos. Establecer vínculos entre la buena alimentación y la buena agricultura.

Contenidos

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

Introducción teórica

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

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

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

Entre todos los colectivos destinatarios, la población infantil constituye un grupo de población muy interesante para las empresas anunciantes. Se ha estimado que la población infantil ve una media de 95 anuncios al cabo del día y más de 34.000 anuncios al año, de estos se crean alrededor de 5.000 campañas

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

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

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

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

Hay que tener en cuenta, que la alimentación saludable, anteriormente comentada, se basa en las

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

GLOSARIO:

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

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

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

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

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA 3

Actividad 3.0 ¿Qué Sabemos? (Evaluación inicial)

Actividad 3.1 ¿Qué vende la publicidad? Propuestas de contrapublicidad (1º y 2º Ciclo)

Actividad 3.2 ¿Qué vende la publicidad? (Ampliación opcional) (1º y 2º Ciclo)

Actividad 3.3 Analizamos el etiquetado (Ampliación opcional) (2º Ciclo)

Actividad 3.4 Jugamos al Precio Justo. ¿Es más cara la comida sana que la insana? (2º Ciclo)

Actividad 3.5 ¿Cuánto cuesta comer bien? (1º y 2º Ciclo)

Actividad 3.6 Dos Tomates y Dos Destinos. Dos formas de ver la agricultura (1º Ciclo)

Actividad 3.7 ¿Qué tiene que ver el top manta con la mala alimentación? (2º Ciclo)

Actividad 3.8 ¿Quién cuida de la alimentación en tu casa? (2º Ciclo)

Actividad 3.9 Master Chef Saludable (Presentación de spot) (1º y 2º Ciclo)

Actividad 3.0 ¿Qué sabemos? (evaluación inicial)

Duración: ½ sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector, Anexos

Preparación previa:

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

La sesión se dedicará a comprobar qué conocimientos tienen los alumnos/as en relación a la publicidad y el consumo. Al inicio, se proyectará una presentación (**anexo 3.0**) donde se abordarán aspectos como:

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

2º Ciclo

4. Debatid sobre si consideráis que estáis influenciados o no por la publicidad y en qué grado. Podéis iniciar el tema con la siguiente pregunta: ¿Compramos lo que queremos o somos libres para elegir?

El/la docente realizará preguntas para que los alumnos expongan qué conocen sobre ellos, y luego la profesora dará las pertinentes explicaciones.

Actividad 3.1 ¿Qué vende la publicidad? Propuestas de contrapublicidad (1º y 2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Videos anuncios publicitarios, Internet, Anexos

Áreas de adaptación: Lenguas, Informática

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

Preparación previa:

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

1º y 2º Ciclo

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



Spot Coca-Cola 'Familias': <https://www.youtube.com/watch?v=DOctwr5McJc>

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

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

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

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

Observaciones:

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



Spot Burger King 'Yo soy un hombre': <https://www.youtube.com/watch?v=QpIL-Gz2zVk>

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

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

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

2º Ciclo

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

Invitad al alumnado a que escoja alguno de los anuncios analizados, y haga alguna propuesta de contrapublicidad. Pueden coger ideas den Internet. Para terminar, que expongan en los pasillo de la escuela sus anuncios de contrapublicidad, a ver qué reacciones generan.

Actividad 3.2 ¿Qué vende la publicidad? (1º y 2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Cuadrícula observación de spots, Pirámide alimentaria

Áreas de adaptación: Lenguas

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

Preparación previa:

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

1º y 2º Ciclo

Previo a la sesión:

Los alumnos y alumnas deberán rellenar la siguiente tabla sobre anuncios de alimentos:

	Nombre del producto	Fabricante	Eslogan	Regalo (sí o no)	Veces que has visto el spot
1					
2					
3					
4					
5					

Para hacerlo, el docente o la docente explicara que durante una semana deben apuntar los spots publicitarios que han visto y cuántas veces estos se han repetido.

En la sesión:

Al iniciar la sesión, la/el docente dividirá el grupo clase en subgrupos (3-5 personas), posteriormente expondrá mediante un proyector la pirámide alimentaria:



Y pedirá que, mediante los datos recogidos en la ficha, que han tenido que rellenar previamente a la sesión, creen una pirámide nutricional invertida.

Para crear esta pirámide los alumnos deberán poner en la parte alta los productos alimentarios que más han visto anunciados y en la parte baja aquellos que menos. Un ejemplo, podría ser el expuesto a continuación:



Para finalizar la sesión, el/la docente creará un pequeño debate que servirá como síntesis de lo trabajado, algunas de las cuestiones que se sugieren son:

- ¿Erais conscientes de qué veáis por la televisión?
- ¿Qué diferencias veis entre la pirámide alimentaria y la inversa?
- ¿Por qué tipo de anuncios cambiarías los que hay actualmente?
- ¿Qué tipo de alimentos creéis que tiene que publicitar? ¿Por qué creéis que suele salir gente famosa? ¿Es bueno que salgan? ¿Qué decis sobre los regalos y premios? ¿Lo compraríais si no hubiera regalos?
- ¿Cómo os gustaría que fueran esos anuncios?

2º Ciclo

Escribir una carta a la Organización de Consumidores y Usuarios de vuestra ciudad o pueblo expresándoles las conclusiones e ideas de cómo pensáis que debería ser la publicidad alimentaria dirigida al público infantil.

Actividad 3.3 Analizamos el etiquetado (2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Tablas perfiles nutricionales

Preparación previa: Traer envases de productos alimentarios

Áreas de adaptación: Lenguas. Matemáticas

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

Preparación previa:

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

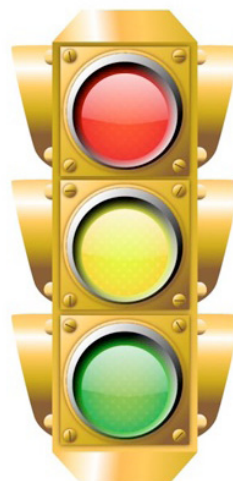
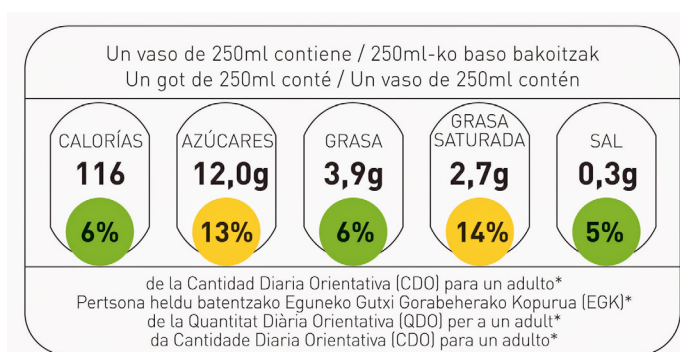
Cada alumno deberá traer el envase de un producto alimentario, para poder realizar el análisis y clasificación de estos durante la sesión.




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

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

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

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



OCASIONAL <ul style="list-style-type: none"> - Embutidos - Dulces - Grasas - Bebidas refrescantes 	
SEMANAL <ul style="list-style-type: none"> - Carnes y pescados - Huevos - Frutos secos - Legumbres 	
DIARIO <ul style="list-style-type: none"> - Cereales - Frutas y verduras - Leche, yogur y queso - Agua y actividad física - Aceite de oliva 	

Imágenes ejemplificación del etiquetado por semáforo

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

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

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

Observaciones:

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

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

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

Actividad 3.4 Jugamos al Precio Justo. ¿Es más cara la comida sana que la insana? (2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Dispositivos electrónicos (Tablets, Ordenadores)

Áreas de adaptación: Lenguas, Ciencias Sociales

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

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda leer el punto 3 '*El insostenible precio de la alimentación sana*' (Pág. 127-157) del capítulo 3 del informe de '*Dame Veneno*': https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Al inicio de la sesión, la docente dividirá al grupo clase en pequeños subgrupos (3-5 integrantes). Una vez hechos los subgrupos la docente o el docente repartirá este cuadro donde se mostrarán diferentes alimentos y donde deben poner el precio que creen que valen esos alimentos, tal como se muestra a continuación:

Producto	Precio (gran superficie)	Precio (tienda ecológica)	Precio (mercado)
Naranjas			
Leche			
Manzanas			
Café			
Azúcar			
Tomates			
Huevos			

(Esto es solo una ejemplificación, los productos deben ser seleccionados por las docentes, teniendo en cuenta la localidad, si hay algún producto conocido de esa zona, el entorno, así como otros factores)

Se dejará un tiempo para que los alumnos y alumnas rellene las fichas, recordándoles que tiene que ser de forma consensuada por el grupo. Una vez estos hayan acabado de rellenarlas, la/el docente proyectara cada uno de los productos de la ficha con los precios, tal como se muestra a continuación:



berenjena ecológica 2,00 €/unidad



berenjena supermercado 1,00 €/ 500 g

(Los precios que se muestran son orientativos, estos cambiaran dependiendo de la lista de productos que cree cada docente, así como las superficies que decida escoger para hace la comparativa)

Mientras se vayan concretando el precio de los productos, el docente o la docente ira dando información sobre aspectos la dificultad para acceder a determinados productos (comer bien es caro); de donde provienen los productos mostrados, si son de proximidad 0, si se han utilizado fertilizantes, de que tipo, si son alimentos de temporada, etc.

Actividad 3.5 ¿Cuánto cuesta comer bien? (1º y 2º Ciclo)

Duración: 2 sesiones

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Proyector, Dispositivos electrónicos (Tablets, Ordenadores), Anexos

Preparación previa: Lectura y Ficha menú

Áreas de adaptación: Economía. Matemáticas. Ciencias Sociales

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

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda leer el punto 3 '*El insostenible precio de la alimentación sana*' (Pág. 127-157) del capítulo 3 del informe de '*Dame Veneno*': https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

SESIÓN 1

1º ciclo

En casa, con sus madres y padres, tendrán que analizar el precio de los alimentos que han consumido un día entero. Para ello, tendrán que calcular no en bruto, si no las que partes aproximadamente, han consumido. Por ejemplo: si un litro de leche cuesta 1€ y han bebido 2 vasos (400ml), deberán calcular la proporción.

Esto les invitará a reflexionar sobre el precio de los alimentos y de cómo todo el mundo no tiene las mismas posibilidades de comer (saludable); también de donde provienen los productos analizados, si son de proximidad 0; si se han utilizado fertilizantes en su producción; si son alimentos de temporada; cómo han sido elaborados; quién los ha preparado (por qué suelen ser las mujeres), etc.

2º ciclo

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

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

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

Fuente: Datos diciembre 2012 COAG

Para finalizar la sesión, los subgrupos deberán realizar un menú, teniendo en cuenta la ficha anexada . Esta ficha la tendrán que traer rellena de cara a la próxima sesión.

SESIÓN 2:

Al iniciar esta segunda sesión, cada uno de los grupos deberá exponer el menú que ha realizado y cuáles son las principales diferencias encontradas.

Una vez todos los grupos hayan expuesto, la docente o el docente realizara un pequeño debate, donde él o ella ira tratando temas relacionados con la temática como, por ejemplo; la dificultad para acceder a determinados productos, como la alimentación afecta de forma diferente ya sea por género, clase social, etc.

Actividad 3.6 Dos Tomates y Dos destinos. Dos formas de ver la agricultura (1º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector

Áreas de adaptación: Lenguas. Ciencias Sociales. Ciencias Naturales

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

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda leer el punto 1: **Vinculación entre la mala alimentación y la mala agricultura** (Pág. 161-164), del capítulo 4 del informe '**Dame Veneno**': https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Al inicio de la sesión se visualizará la siguiente cuadrícula:

	Mauricio	K44
Edad		
Origen		
Destino		
¿De dónde provienen?		
¿Cómo se criaron?		
Tipo de agricultura		
¿Qué tomate ha viajado más?		
¿Cuáles son las razones?		
Diferencias en el gusto		
¿Cómo quieren criar a sus hijos?		

Y se les explicara que estos son los ítems que deben ir contestando mientras ven el video de "**Dos Tomates y Dos Destinos**".



'Dos tomates y dos destinos':

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

Se recomienda ir parando el video, para poder trabajar los temas con mayor profundidad y que los alumnos y alumnas tengan tiempo de apuntar las respuestas.

Para finalizar la sesión, se establecerá un pequeño debate sobre los dos modelos de producción de alimentos que representan cada uno de los tomates y sus impactos sociales, ambientales y en nuestra salud, a través de diferentes preguntas como:

- ¿Qué diferencias veis entre Mauricio y K44?
- ¿Tienen la misma edad? ¿El mismo origen?
- ¿Cómo se ha criado cada uno?
- ¿Tiene el mismo sabor?
- Si fuerais un tomate, ¿quién os gustaría ser?

Este pequeño debate servirá como síntesis de lo trabajado durante la sesión y para que los alumnos pongan en común los aspectos que han rellenado en la cuadrícula y debatan sobre ello.

Actividad 3.7 ¿Qué tiene que ver el top manta con la mala alimentación? (2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector, Anexos

Áreas de adaptación: Lenguas. Ciencias Sociales. Ciencias Naturales

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

Preparación previa:

Profesorado: Se recomienda leer el punto 1: *Vinculación entre la mala alimentación y la mala agricultura* (Pág. 161-164), del capítulo 4 del informe '*Dame Veneno*': https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Además, lectura sobre la relación entre la mala agricultura y la mala alimentación (**anexo 3.7A**).

1º parte de la sesión (30 min)

Al inicio de la sesión se visualizará el vídeo "*Dos Tomates y Dos Destinos*".
<https://www.youtube.com/watch?v=OLWE3aiJ2FI>

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

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

- **K44:** Monocultivo, uso intensivo de químicos y maquinaria, exportación y alimentos kilométricos no de temporada. Manipulación genética de las semillas. Desaparición del oficio de campesina y de la vida en el campo. Impactos sociales, ambientales y en nuestra salud negativos.

Se termina dándoles el dato de que el 90% de nuestra alimentación responde al modelo de K44, y recordando que el 70% de nuestra alimentación se basa en productos procesados.

2ª parte de la sesión (30 min)

Utilizando una presentación (**anexo 3.7B**), se expondrán diferentes diapositivas donde se mostraran diferentes imágenes, que permitirán hacer una comparativa entre, los productos de la agricultura con los del top manta, asociando ambas cosas con los siguientes términos:

- **Ilegal** (la industria introduce en España ingredientes como el aspartamo que en otros países están prohibidos)
- **Imitación** (de los productos de calidad de los pequeños agricultores/as)
- **Barato** (es más barata la alimentación procesada que la fresca y natural)
- **Mala calidad** (ya hemos visto la calidad de la alimentación procesada y cómo el azúcar, la sal y las grasas afectan a nuestra salud)



- **Mafias** (a veces los top manta son dominados por mafias, y la agroindustria, con engaños y haciendo lobby para favorecer sus intereses también actúan como una mafia).

Empezamos: ¿Qué les viene a la cabeza cuando piensan en el top manta?

Procuramos que salgan los términos citados más arriba. Y les preguntamos si compran alguna vez en el top manta y por qué (habitualmente dicen que no porque es de mala calidad, pero depende del tipo de alumnado). Por último, se proyectaran imágenes de comida basura y se realizara la siguientes preguntas:

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

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

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

Actividad 3.8 ¿Quién cuida de la alimentación en tu casa? (2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo individual / Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector

Áreas de adaptación: Lenguas. Geografía e Historia. Tutoría

Preparación previa:

Profesorado: Recomendamos los siguientes recursos para preparar la actividad:

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

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

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

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

- Para entender cómo empeora más la alimentación (y por tanto la salud) de las mujeres durante la edad reproductiva que la de los hombres, ver pp.79 informe **‘Dame Veneno’:** https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

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

Proponemos una dinámica de Yayo Herrero sobre las tareas productivas y reproductivas -la cual toma como metáfora un iceberg-, con el objetivo de reflexionar sobre qué valor damos a las tareas de cuidado de la vida (reproductivas-la base) frente a las retribuidas por el mercado laboral (productivas- la punta del iceberg). Dividiremos al alumnado en tres grupos que tendrán que clasificar las tareas entre visibilizadas (la punta del iceberg) e invisibilizadas (la base):

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

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

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

TAREAS (poner cada una en una tarjeta):

- Preparar la comida (a la familia)
- Hacer mensajería en bicicleta
- Pilotar un avión de RyanAir
- Construir una central nuclear
- Construir una casa
- Ser coordinador de una empresa de infraestructuras (carreteras, vías del AVE)
- Ser cirujano cardiovascular
- Dirigir una empresa de construcción de viviendas de lujo
- Cuidar de una persona enferma
- Hacer las camas

- Consolar a una persona que está triste
- Hablar con la tutora de la hija
- Tejer ropa de abrigo en casa para la familia
- Plantar patatas en agricultura industrial
- Mediar en un conflicto familiar
- Participar en un movimiento social de lucha contra la especulación
- Cantar
- Vender carne
- Ser gerente de una empresa de telefonía móvil
- Ser paparazzi
- Crear una base de datos
- Vender televisores
- Atender a un bebé de tres meses
- Limpiar una casa
- Plantar patatas en agricultura ecológica
- Encargarse de la agricultura familiar
- Limpiar el wc de casa

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

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



Actividad 3.9 Master Chef Saludable (Presentación spot) (1° y 2° Ciclo)

Duración: 2 sesiones

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Fichas, Proyector, Pantalla, Mesas

Preparación previa: Preparan presentaciones

Áreas de adaptación: Lenguas. Tutoría

Previamente a la sesión:

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

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

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

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

SESIÓN 1:

Esta sesión se dedicará a que las y los estudiantes preparen el spot (puesta en escena, guión, atrezzo), para poder presentarlo en la siguiente sesión. Además habrá que recordarles que deberán llevar el plato elaborado a la próxima sesión y, que por grupos deberán traer algunos alimentos y bebidas (saludables) para realizar la merienda final.

SESIÓN 2:

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

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

Observaciones:

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

5.4

¿Qué alternativas tenemos desde la Soberanía Alimentaria?

Objetivos didácticos

- Construir una acción colectiva como grupo para fomentar cambios.

Contenidos

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

Introducción teórica

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

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

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

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

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

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

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

GLOSARIO:

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

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

ACTIVIDADES UNIDAD DIDÁCTICA 4

Actividad 4.1 Nuestras alternativas (2º Ciclo)

Actividad 4.1 Nuestras alternativas (2º Ciclo)

Duración: 1 sesión

Espacio: Aula

Metodología: Trabajo grupal

Recursos Materiales: Presentación, Proyector, Pizarra

Áreas de adaptación: Lenguas

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

Preparación previa:

Al inicio de la sesión se recomienda que la docente haga un breve recordatorio sobre los temas trabajados hasta el momento.

4º Curso

El alumnado de este ciclo, tendrá que recordar los temas trabajados y ver cuáles son los que les ha resultado más injusto y consideran deberían hacer algo para cambiarlo: alimentación insana, mala salud, etiquetado, publicidad, precio de los alimentos, reparto de tareas, etc.

Tendrán que elegir tres y entre todas y todos realizar un argumentario con aquellos elementos que quieran trabajar para erradicar o transformar. Una vez realizado este documento, pasamos a la acción y pedimos colaboración al alumnado de 5º y 6º curso.

5º y 6º Curso

Cada curso (3 temas/3 cursos) tendrá que coger uno de los temas para buscar una PNL o alternativa para paliar esta problemática. En este enlace se puede ver un breve ejemplo:

Registro de la PNL contra las reválidas de la ESO y Bachillerato.

<https://www.youtube.com/watch?v=q7rGYP3f0nM>

Para finalizar, se realizará un pequeño debate reflexivo sobre las temáticas trabajadas durante las anteriores sesiones, y que permitirá hacer una síntesis de lo trabajado, así como sacar conclusiones sobre ello. Además, se recomienda, llevar a la dirección del centro el trabajo que se está haciendo desde el aula, poniendo así en valor su potencial como motor de cambio. Y enseñar este trabajo a las familias para que vean el trabajo realizado por sus hijos y, de este modo puedan participar en todo lo trabajado.

06

EVALUACIÓN

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

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

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

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

Las acciones de evaluación que se utilizarán serán las siguientes:

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

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

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

07

CUADRO FINAL DE RELACIONES

A continuación se ofrece el cuadro general donde se relacionan los principales elementos de esta propuesta didáctica.

UNIDAD DIDÁCTICA 1	UNIDAD DIDÁCTICA 2
¿Por qué conviven hambre y obesidad en nuestro mundo?	¿Cuáles son los alimentos que nos ayudan a estar sanos y cuales los que nos enferman?
Objetivo general	Objetivo general
Romper las concepciones preestablecidas de lo que entendemos por pobreza alimentaria.	Tomar consciencia de qué tipos de alimentos afectan más a nuestra salud.
Contenidos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Conceptualización del termino Pobreza Alimentaria. - Conocer la actual transición nutricional. - Relación entre la transición nutricional y los cambios económicos, sociales y demográficos. - Mitos sobre la pobreza alimentaria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los Alimentos transformados y procesados. - Ingredientes críticos y su relación con los problemas de salud. - Los perfiles nutricionales.
Objetivos didácticos	Objetivos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar entre subnutrición y mala alimentación. - Conocer la realidad de la subnutrición y la mala alimentación actual, tanto en el contexto cercano como en el global. - Conocer en qué consiste la actual transición nutricional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer la diferencia entre alimentos transformados y procesados. - Relacionar el consumo de sal, azúcar y grasa con los problemas de salud. - Identificar qué son los perfiles nutricionales y su utilidad. - Conocer las características de la producción artesanal de alimentos y los beneficios de los alimentos poco transformados.
Actividad aprendizaje	Actividad aprendizaje
<p>Actividad 1.1 Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno</p> <p>Actividad 1.2 ¿Cómo se comía antes y cómo comemos ahora?</p> <p>Actividad 1.3 ¿Desayunamos como nuestras abuelas y abuelos?</p> <p>Actividad 1.4. Verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación</p> <p>Actividad 1.5. Master Chef Saludable (Creación de recetas)</p>	<p>Actividad 2.1 Nuestro consumo: ¿Alimentos frescos o procesados?</p> <p>Actividad 2.2 ¿Sabemos en realidad lo que consumimos?</p> <p>Actividad 2.3 Conocemos a una persona artesana</p> <p>Actividad 2.4 Los ingredientes invisibles que nos enferman</p> <p>Actividad 2.5 ¡Experimento! Azúcar ¿moreno o no?</p> <p>Actividad 2.6 Analizamos nuestra dieta: los perfiles nutricionales</p> <p>Actividad 2.7 Master Chef Saludable (Elaboración de recetas)</p>

UNIDAD DIDÁCTICA 3

¿Por qué comemos tan mal?

Objetivo general

Identificar aquellos factores que influyen en nuestras decisiones alimentarias.

Contenidos

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

Objetivos didácticos

- Identificar las estrategias publicitarias de la industria alimentaria y su impacto en nuestro consumo.
- Conocer las dificultades de acceso a una alimentación sana de la población más pobre, así como la diferencia de precios entre alimentos sanos e insanos. Analizar las dificultades de acceso a una alimentación sana de la población con menos poder adquisitivo.
- Establecer vínculos entre la buena alimentación y la buena agricultura.

Actividad aprendizaje

- Actividad 3.1** ¿Qué vende la publicidad? Propuestas de contrapublicidad
- Actividad 3.2** ¿Qué vende la publicidad?
- Actividad 3.3** Analizamos el etiquetado
- Actividad 3.4** Jugamos al Precio Justo ¿Es más cara la comida sana que la insana?
- Actividad 3.5** ¿Cuánto cuesta comer bien?
- Actividad 3.6** Dos Tomates y Dos Destinos. Dos formas de ver la agricultura
- Actividad 3.7** ¿Qué tiene que ver el top-manta con la mala alimentación?
- Actividad 3.8** ¿Quién cuida de la alimentación en tu casa?
- Actividad 3.9** Master Chef Saludable (Presentación de spot)

UNIDAD DIDÁCTICA 4

¿Qué alternativas tenemos desde la Soberanía Alimentaria?

Objetivo general

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

Contenidos

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

Objetivos didácticos

- Construir una acción colectiva como grupo para fomentar cambios.

Actividad aprendizaje

- Actividad 4.1** Nuestras alternativas

08

ANEXOS

1.1

Presentación: Investigando la pobreza alimentaria en nuestro entorno

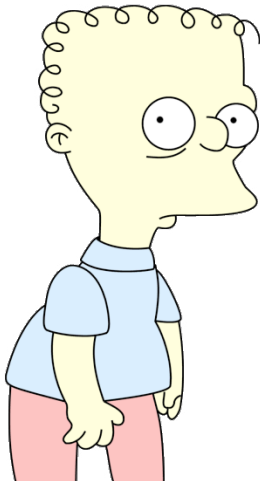
Fotografía 1



Fotografía 2



Fotografía 3



Fotografía 4



Fotografía 5



Fotografía 6



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

1.2

Entrevista: ¿Cómo comíamos antes y cómo comemos ahora?

Nombre y apellidos

Sexo

Edad

Parentesco

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

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

2. ¿Qué cambios ves?

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

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

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

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

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

1.3

¿Comemos como nuestras abuelas y abuelos?





1.4

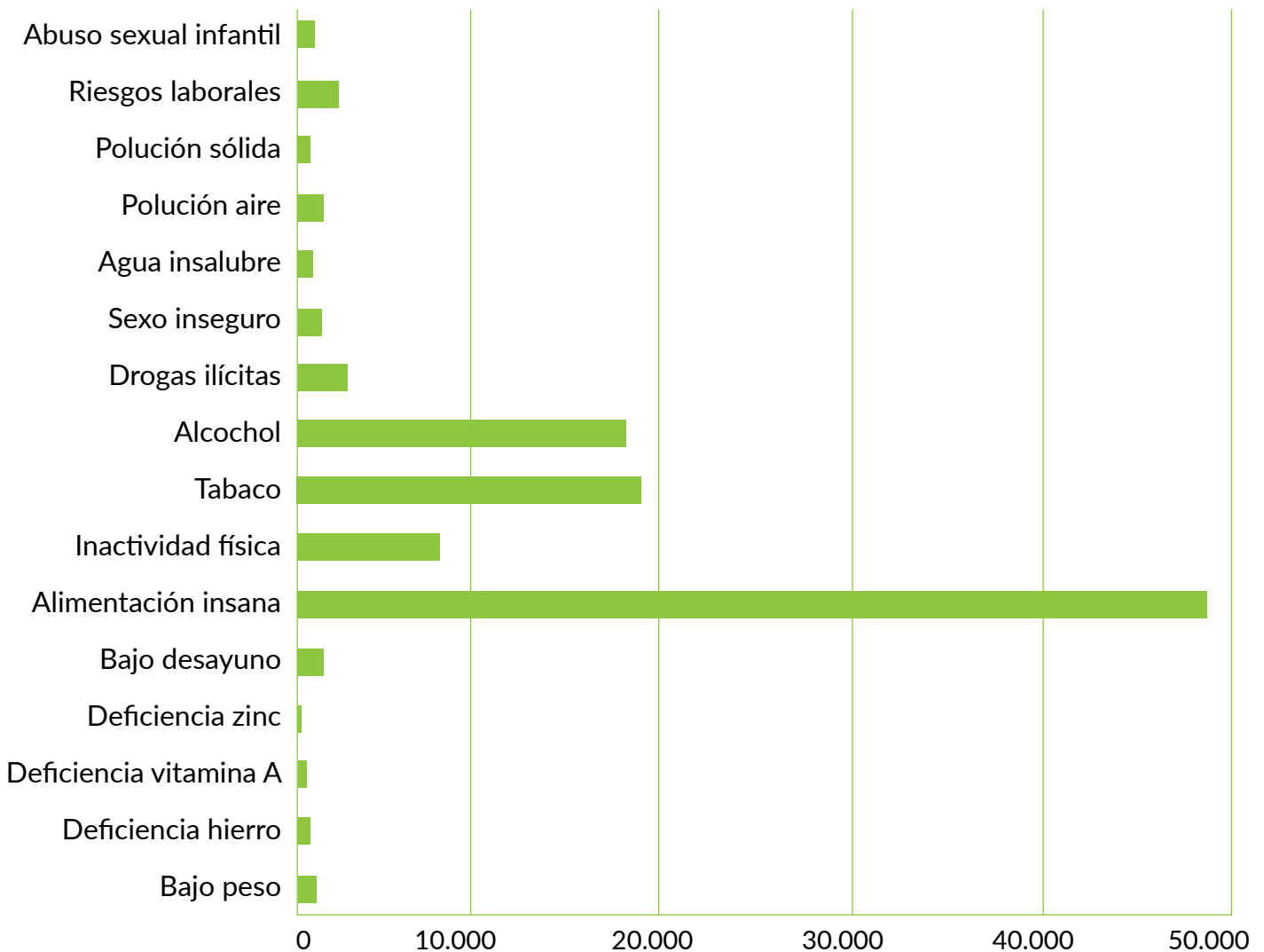
Presentación: Jugamos a verdadero o falso sobre las causas de la mala alimentación

1. Comer nos enferma

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

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

*Riesgos y su impacto en la salud (AVAD , 000s) **



* Indicadores de salud: <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/124>

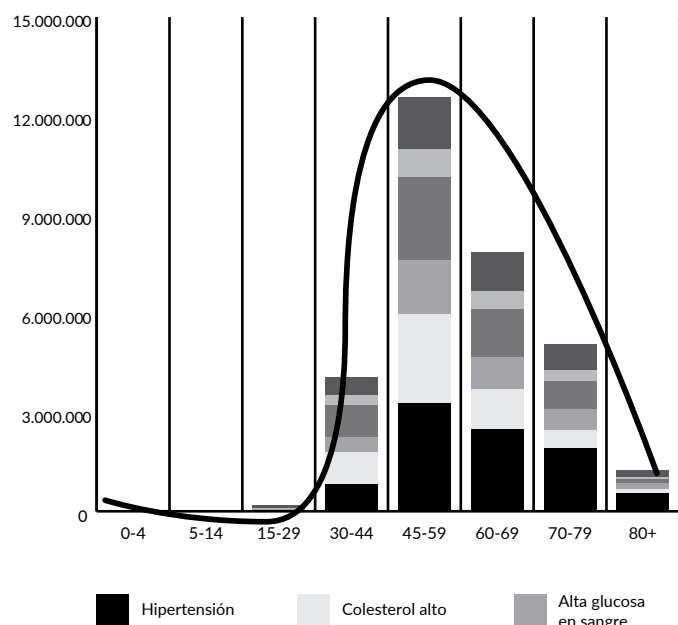
2. Las mujeres viven más que los hombres y lo hacen con mejor salud

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

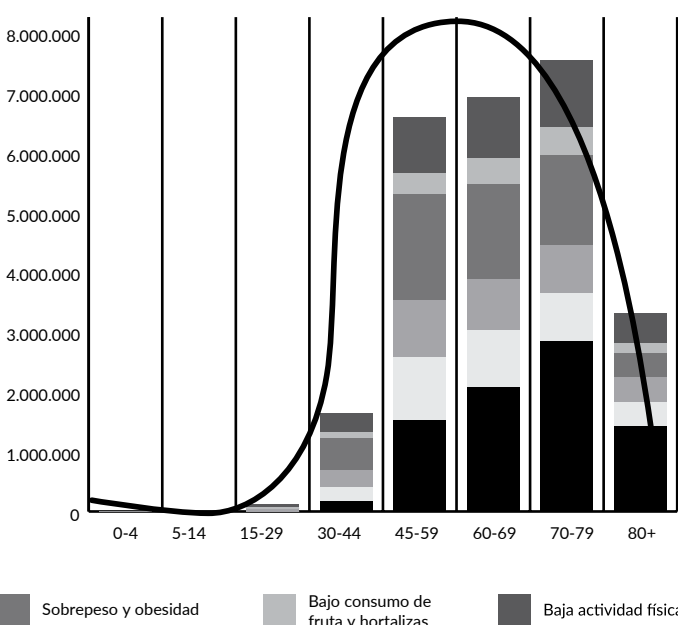
-Comer no nos enferma por igual a todo el mundo (hay un gradiente social y de género).

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

HOMBRES



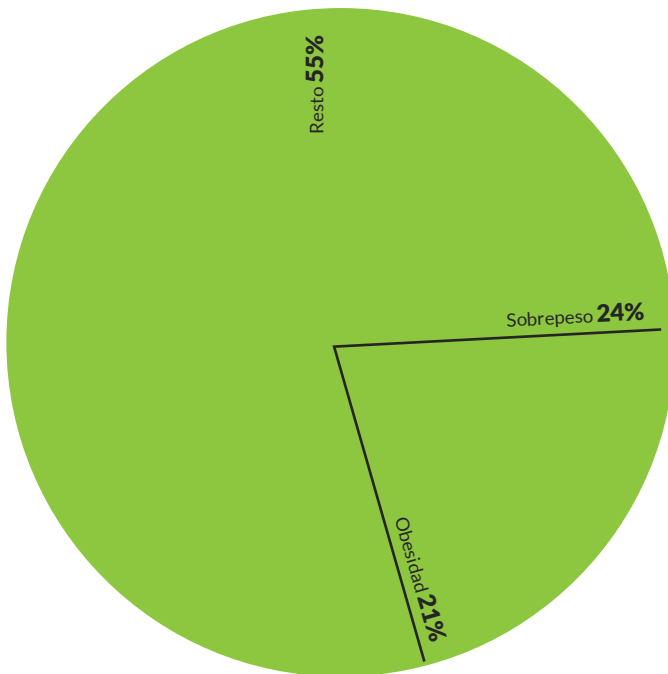
MUJERES



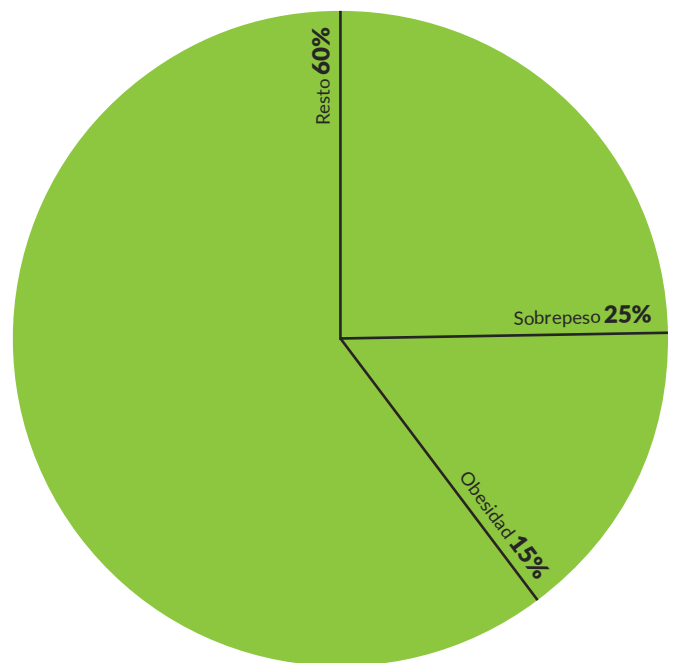
3. Un 60% de los ciudadanos españoles tiene sobrepeso, de los cuales un 20% tiene obesidad

- Los últimos datos indican que el Estado español es uno de los líderes de esta afectación, con un 60% de ciudadanos con sobrepeso, de los que casi un 20% tiene obesidad.
- Si nos centramos en la población infantil, el 45,5% de niñas y niños entre 6 y 10 años tiene exceso de peso.

NIÑOS



NIÑAS



4. Un 60% de lo que gastamos en alimentación se destina a alimentos frescos, el resto a alimentos procesados

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

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

Evolución del consumo alimentario (1964-2012)



1.5

Master Chef Saludable. Ficha elaboración receta

Nombre y apellidos

Plato seleccionado

Persona que te enseñó la receta

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

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

3. ¿Cuál es el ingrediente principal?

Teniendo en cuenta el ingrediente principal responde los siguientes apartados:

4. Historia de vida del ingrediente.

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

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

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

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

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

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

Paso 1

Paso 2

Paso 3

Paso 4

7. Describe cómo se debe presentar el plato seleccionado.

2.1

Nuestro consumo: ¿Alimentos sin transformar, transformados o procesados?

Jamón serrano



SIN TRANSFORMAR	TRANSFORMADO	PROCESADO

Manzanas



SIN TRANSFORMAR	TRANSFORMADO	PROCESADO

Melocotón en almíbar



SIN TRANSFORMAR	TRANSFORMADO	PROCESADO

Yogur



SIN TRANSFORMAR	TRANSFORMADO	PROCESADO

Café



SIN TRANSFORMAR	TRANSFORMADO	PROCESADO

Azúcar



SIN TRANSFORMAR	TRANSFORMADO	PROCESADO

Comida rápida



SIN TRANSFORMAR	TRANSFORMADO	PROCESADO

Cereales



SIN TRANSFORMAR	TRANSFORMADO	PROCESADO

Huevo frito



SIN TRANSFORMAR	TRANSFORMADO	PROCESADO

Canelones precocinados



SIN TRANSFORMAR	TRANSFORMADO	PROCESADO

2.2

Lectura: ¿Qué son los alimentos procesados?

La legislación define así los alimentos transformados y sin transformar:

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

1. ¿Qué son los alimentos transformados? Pon algún ejemplo.

2. ¿Qué entendemos por productos sin transformar? Pon algún ejemplo.

3. ¿Define con tus palabras que son los productos procesados? Pon algún ejemplo.

2.3

Conocemos a una persona artesana

Nombre y apellidos

Curso

Fecha

1. Nombre y localización del comercio.

2. ¿Qué tipo de productos comercializan?

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

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

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

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

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

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

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

OBSERVACIONES

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

2.4A

Presentación: Los alimentos invisibles que nos enferman

1. ¿Qué se entiende por alimentos procesados?

Son aquellos alimentos sometidos a transformaciones industriales que los hacen especialmente ricos en sal, azúcares y grasas poco saludables.

2. Teniendo en cuenta que la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda no superar los 25 gramos de azúcares añadidos al día, ¿Por qué crees que en España la media es de 80 gramos?

Más del 75% del azúcar que ingerimos nos llega incorporado a los alimentos elaborados. El azúcar o sus derivados suelen añadirse a los alimentos procesados para mejorar su sabor, aspecto, textura, etc. o también para conservarlos.

3. ¿Qué tipo de alimentos mantiene el mayor % de azúcar añadidos?



4. La sal está compuesta por dos componentes ¿Cuál de ellos es el problemático? ¿Qué problemas conlleva el consumo excesivo de sal?

El componente problemático es el sodio, porque eleva la presión arterial, con el riesgo de desarrollar hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares relacionadas, como infartos, anginas de pecho, ictus y hemorragia cerebral; además de insuficiencia renal o deterioro cognitivo.

5. ¿Cuál es la dificultad para limitar el consumo de sal recomendada por la OMS?

La dificultad para limitar nuestro consumo está en que casi el 80% de la sal que ingerimos está oculta.

6. ¿Qué tipo de grasas son las más perjudiciales para nuestra salud?

La adición de grasa suele ayudar a que los alimentos conservados sean más estables y menos perecederos, al tiempo que les da una cierta textura y untuosidad normalmente apetecibles. Pero hay distintos tipos y conviene distinguirlas. Las más perjudiciales son las grasas trans y las saturadas.

7. Para qué se utilizan las grasas trans? ¿Qué problemas de salud conllevan el consumo de este tipo de grasas? ¿Por qué es difícil evitar este tipo de grasas?

La industria manipula los aceites con el fin de conservar el producto, adaptarlo a la temperatura o mejorar su textura. Además de que le permite abaratar costes.

Con la ingesta de aceites hidrogenados aumentan los niveles en sangre del colesterol malo (colesterol LDL) y caen en picado los niveles del bueno (colesterol HDL), aumentando el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Evitarlas es difícil, ya que en la UE no es obligatorio etiquetarlas. Para identificarlas podemos fijarnos en los alimentos cuya lista de ingredientes incluya grasas (o aceites) vegetales hidrogenados (o parcialmente hidrogenados).

8. ¿Cuáles son los alimentos más comunes por los cuales ingerimos grasas saturadas?

Las fuentes más importantes son quesos, embutidos y carnes procesadas, leche y productos lácteos, pastelería, bollería y galletas. Otras fuentes importantes de grasas saturadas en alimentos no procesados son las carnes rojas y los aceites vegetales.

9. ¿Por qué crees que la sal, azúcar y grasas están en todas partes pero no las vemos?

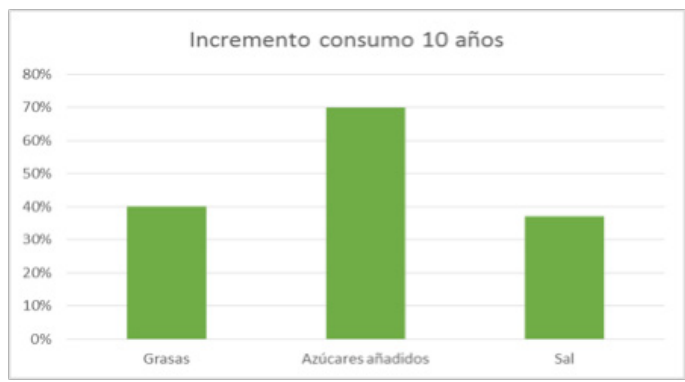
Son ingredientes que están en todas partes, pero nadie los ve. Están en la sombra, son los ingredientes B.

2.4B

Lectura: Los alimentos invisibles que nos enferman

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

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

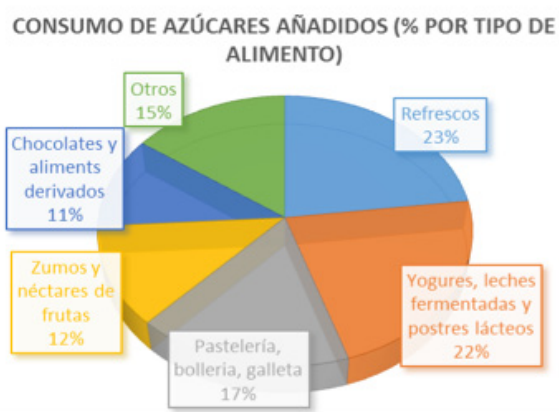


EL AZÚCAR B

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

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

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



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

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

LA SAL B

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

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

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

LAS GRASAS

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

Grasas trans:

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

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

Las grasas trans se han hecho omnipresentes. Podemos encontrarlas en frituras, bollería industrial, galletas, margarinas, patatas fritas de bolsa y congeladas, productos precocinados (empanadillas, croquetas, canelones o pizzas), hamburguesas, cereales o palomitas. Evitarlas es difícil, ya que en la UE no es obligatorio etiquetarlas. Para identificarlas podemos fijarnos en los alimentos cuya lista de ingredientes incluya grasas (o aceites) vegetales hidrogenados (o parcialmente hidrogenados). Serán firmes candidatos a aportar una importante cantidad de este tipo de grasas. En junio de 2015, la Agencia Alimentaria de Estados Unidos (FDA) anunció que prohibía las grasas artificiales trans y daba tres años a la industria alimentaria para sacarlas de sus productos. Sin embargo, la UE ni siquiera tiene una legislación específica. Algunos países como Dinamarca, Austria, Suiza, Islandia, Hungría y Letonia han establecido un marco legal que obliga a la industria a limitar la cantidad de grasas trans. En Dinamarca, donde la regulación ha hecho que prácticamente desaparezcan de los alimentos, las enfermedades coronarias se han reducido.

Grasas saturadas:

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

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

PREGUNTAS

Una vez realizada la lectura, contesta las siguientes cuestiones, teniendo en cuenta lo que has leído anteriormente:

1. ¿Qué se entiende por alimentos procesados?

2. Teniendo en cuenta que la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda no superar los 25 gramos de azúcares añadidos al día, ¿Por qué crees que en España la media es de 80 gramos?

3. ¿Qué tipo de alimentos mantiene el mayor % de azúcar añadidos?

4. La sal está compuesta por dos componentes ¿Cuál de ellos es el problemático? ¿Qué problemas conlleva el consumo excesivo de sal?

5. ¿Cuál es la dificultad para limitar el consumo de sal recomendada por la OMS?

6. ¿Qué tipo de grasas son las más perjudiciales para nuestra salud?

7. ¿Para qué se utilizan las grasas trans? ¿Qué problemas de salud conlleva el consumo de este tipo de grasas? ¿Por qué es difícil evitar este tipo de grasas?

8. ¿Cuáles son los alimentos más comunes por los cuales ingerimos grasas saturadas?

9. ¿Por qué crees que la sal, azúcar y grasas están en todas partes pero no las vemos?

2.6A

Analizamos nuestra dieta. Ficha observación semanal dieta

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

	Fecha
Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	
OTROS	

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

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

2.6B

Presentación: Analizamos nuestra dieta. Los perfiles nutricionales

¿Cómo evaluar si una alimentación es saludable?

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

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

Perfiles Nutricionales

¿Qué son?

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

¿Que se función tienen perfiles nutricionales?

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

¿Quién promueve su uso?

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

Tabla de perfiles nutricionales para alimentos sólidos

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

Tabla de perfiles nutricionales para bebidas

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

IAS

¿Qué es?

Es el Índice de Alimentación Saludable.

¿Que se función tiene el IAS?

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

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

Criterios de puntuación del IAS

3.0

Presentación: Publicidad. ¿Qué sabemos?

¿Qué es la publicidad?

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

¿Qué son los medios publicitarios?

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

Medios convencionales:

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

Medios no convencionales:

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

¿Cuál es el medio más utilizado por la industria?

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

Publicidad en España

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

El público infantil

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

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

3.1

¿Qué vende la publicidad?

Anuncio 1



Coca-cola 'Familias':

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

Anuncio 2



Nocilla 'Bocadillos de felicidad':

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

Anuncio 3



Actimel Kids 'La vuelta al cole':

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

Anuncio 4



Kalise 'Helados que ilusionan':

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

Anuncio 5



Chicfy 'Chic para mí':

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

Anuncio 6



Burger King 'Yo soy un hombre':

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

Anuncio 7



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

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

3.5

¿Cuánto cuesta comer sano?

Ficha elaboración menú

Grupo

Nombre y apellidos

ENTRANTE: SOPA

Gran superficie	Mercado
Sopa preparada lista para comer (€)	Carcasa pollo (€)
Carcasa pollo (€)	Verduras (€)
Verduras (€)	

1º PLATO: ENSALADA

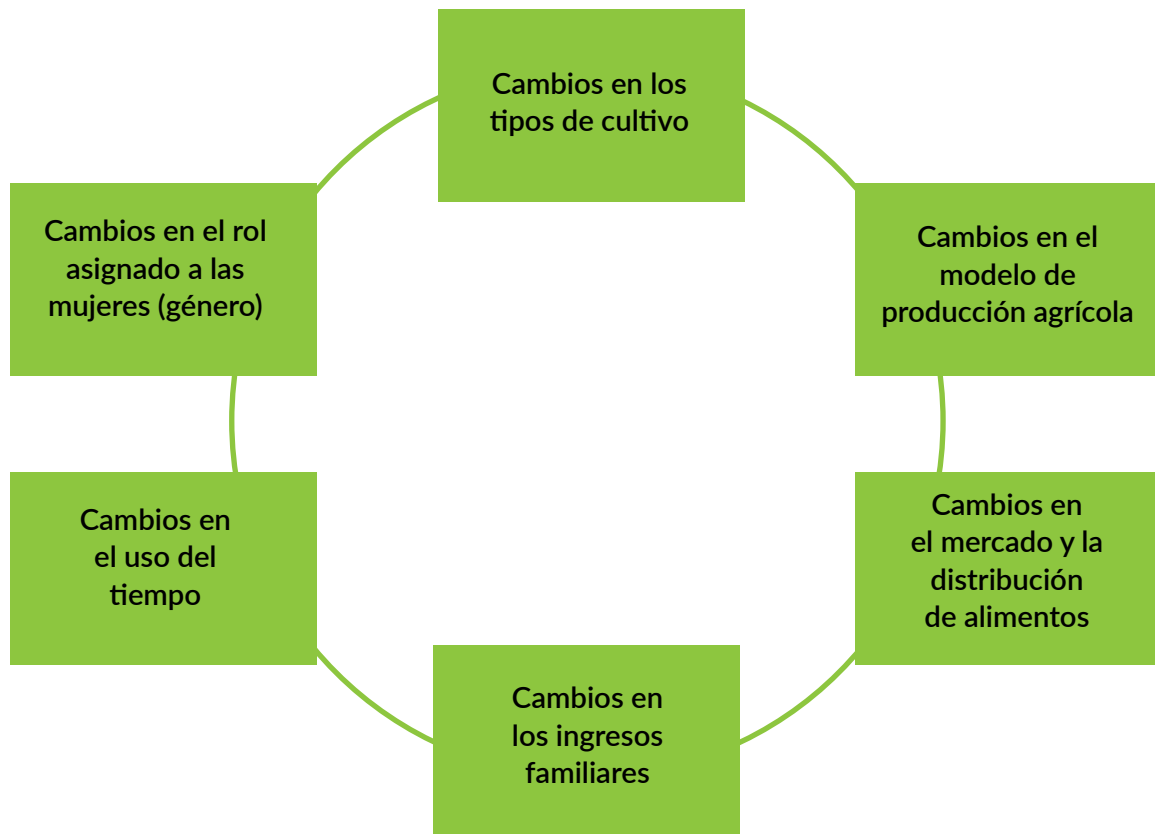
Gran superficie	Mercado
Ensalada lista para comer (€)	Ensalada (€)
Tomate (€)	Tomate (€)
Zanahoria (€)	Zanahoria (€)

2º PLATO: CARNE CON SETAS

Gran superficie	Mercado
Plato preparado de carne con setas (€)	Carne (€)
	Setas (€)

3.7A

Lectura. Vinculación entre la mala alimentación y la mala agricultura



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

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

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

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

3.7B

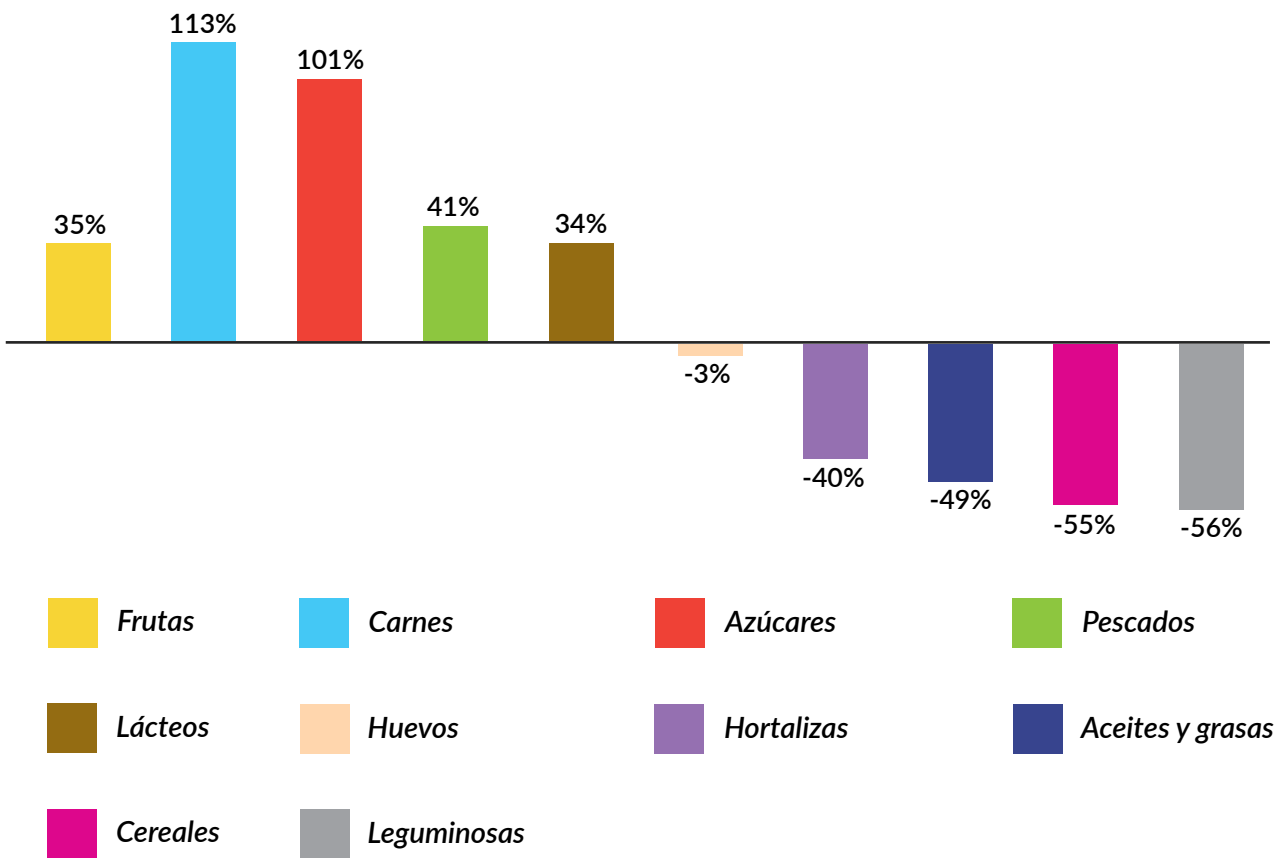
Presentación. ¿Qué tiene que ver el top-manta con la mala alimentación?





Transición nutricional

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

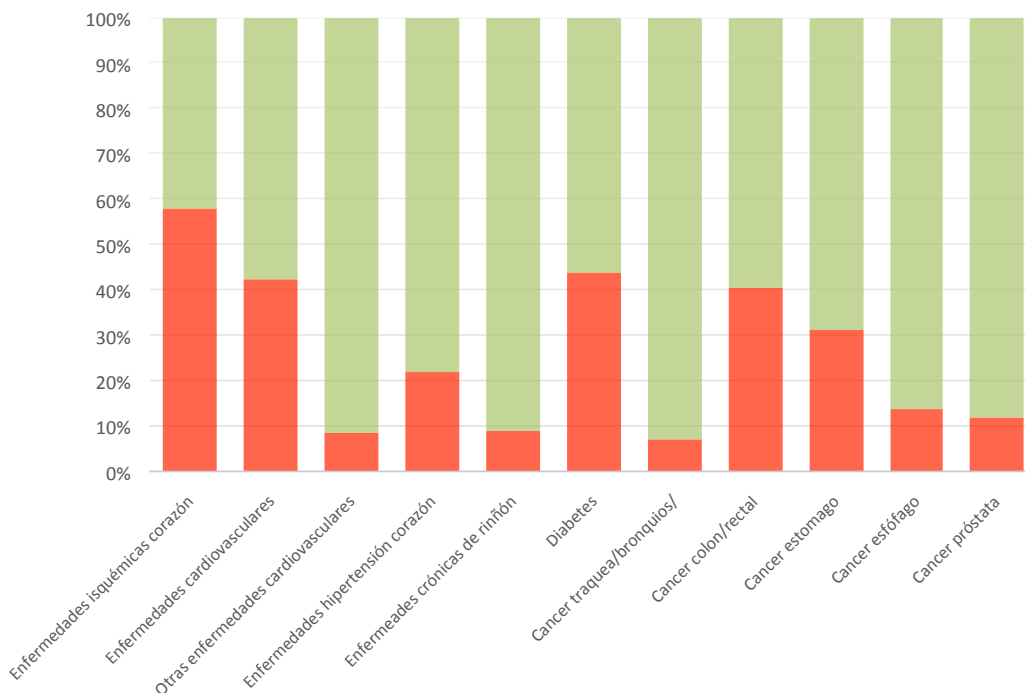


Fuente: http://www.fao.org/fileadmin/templates/esa/Papers_and_documents/WP_13-02_Gomez_et_al.pdf

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

Enfermamos cada vez más a causa de la mala alimentación

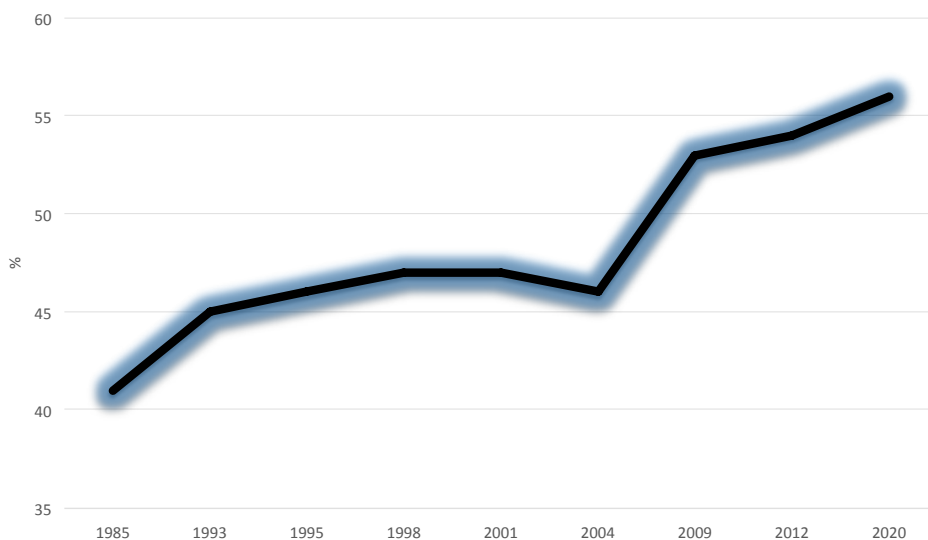
Porcentaje atribuido a la alimentación



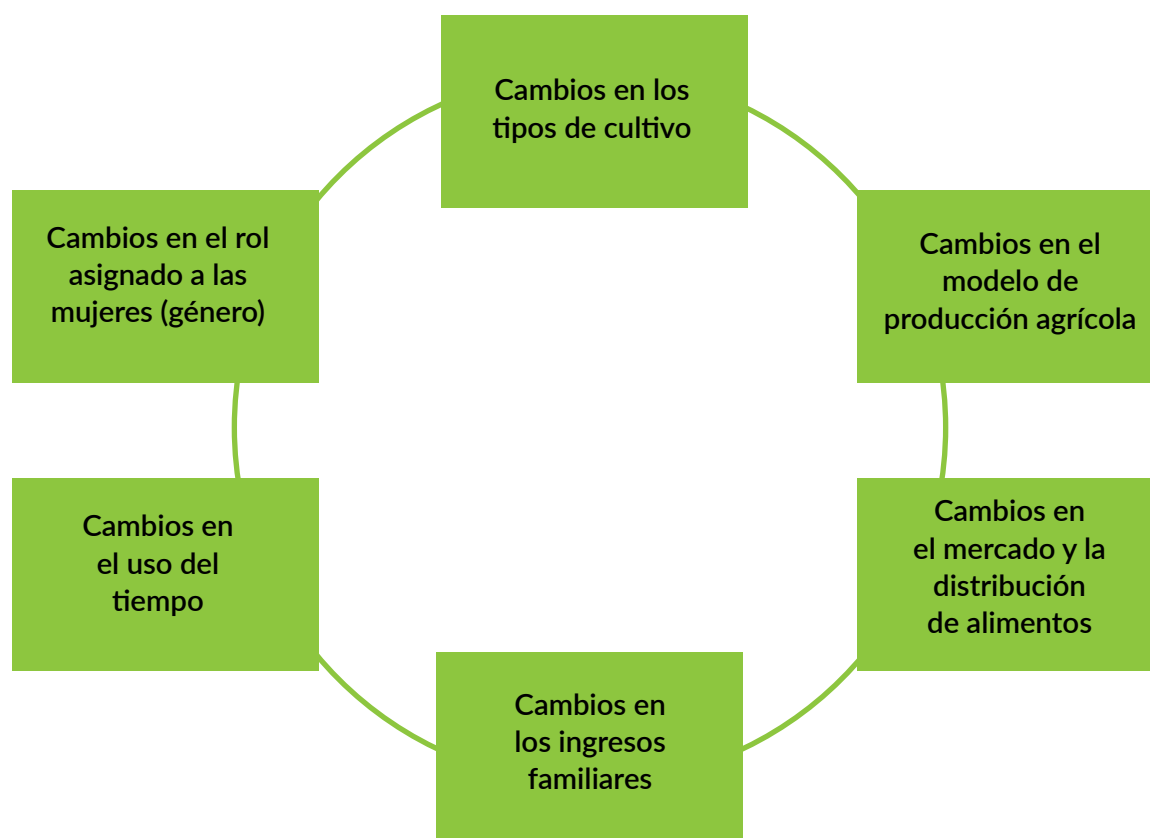
Fuente: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), la mayor base de datos independiente

La magnitud del problema

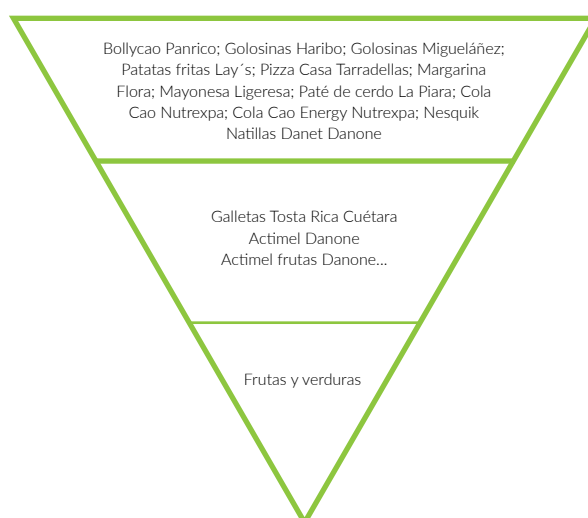
Porcentaje de sobrepeso en la población española



¿Por qué comemos tan mal?



La pirámide invertida de la alimentación infantil



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

Docente:

Institución:

1. Muy en desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Indeciso 4. De acuerdo 5. Muy de acuerdo

	1	2	3	4	5
Objetivos					
Claridad de los objetivos					
Coherencia de los objetivos					
Cumplimiento de los objetivos generales					
Cumplimiento de los objetivos específicos					
Metodología					
Claridad de los contenidos					
La información trabajada en los contenidos es adecuada a los destinatarios					
Cumplimiento de las competencias					
El número de sesiones es adecuado a las temáticas trabajadas					
Aplicabilidad de los contenidos trabajados en relación al contexto de los destinatarios					
Actividades					
Adecuación de las actividades a los destinatarios					
Coherencia entre los objetivos y las actividades					
Coherencia entre los contenidos y las actividades					
Coherencia entre los anexos y las actividades					
Buena utilización y aplicación de los recursos utilizados					
Sistema de evaluación					
Se evalúan los tres momentos evaluativos					
Se evalúan los conocimientos previos					
Se evalúan los aprendizajes a lo largo del proceso					
Se evalúa el producto final					
Adecuación de la evaluación a las actividades					
Utilización de multivariad de estrategias metodológicas					

CONCLUSIONES:

PUNTOS FUERTES	PUNTOS DÉBILES CON PROPUESTAS DE MEJORA

Realización de las tareas grupales

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

Responsabilidad individual

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

Expresión oral y escrita

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

Asimilación de los conceptos

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

Participación

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

Actitud y valores

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

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

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

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

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

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

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

unidad didáctica de manera práctica a través de la elaboración de un plato de inicio a fin: ingredientes, receta, cocinado, etc.

ALIMENTACIÓN: RED DE ESCUELAS POR UN MUNDO RURAL VIVO

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

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

Si quieres tener más información, puedes visitar nuestra web: www.alimentacion.net. También nos puedes encontrar en Facebook: www.facebook.com/alimentacion.

Con la financiación de:



cooperación
española

