



**NODRINT  
EDUCANT**  
SOBERANIA ALIMENTÀRIA EN FP

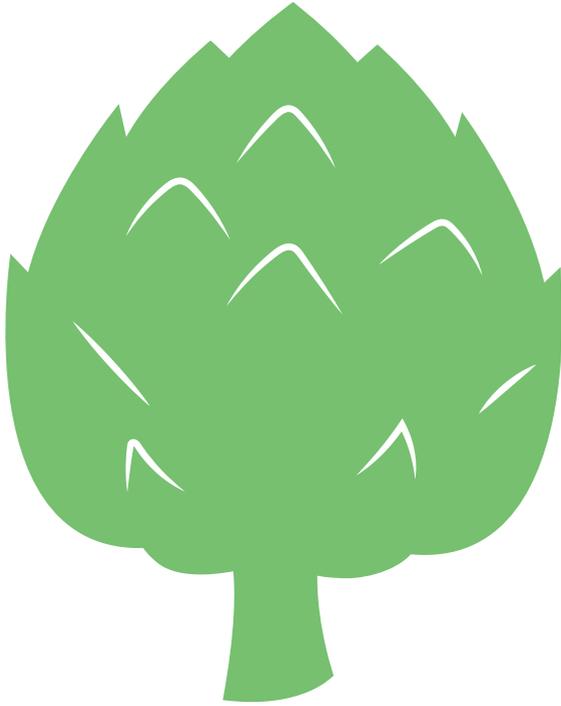
**GUIA DIDÀCTICA PARA  
TRANSVERSALIZAR LA  
SOBERANÍA ALIMENTARIA  
CON PERSPECTIVA DE  
GÉNERO**

En la Familia Sanitaria  
de Formación Profesional

*Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana.  
El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y  
no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.*

# Índice

<b>MÓDULO 0. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
0.1. ¿Quiénes somos? .....	3
0.2. Enfoques teóricos y pedagógicos.....	4
Soberanía alimentaria .....	4
Enfoque de género .....	4
Sostenibilidad .....	5
Pedagogías críticas .....	6
0.3. ¿Cuál es el objetivo de esta guía? .....	7
0.4. ¿Qué te vas a encontrar? .....	7
<b>MÓDULO 1. ¿ES POSIBLE COMER SANO, SOSTENIBLE Y JUSTO SIN MORIR EN EL INTENTO? .....</b>	<b>8</b>
1.1 ¿Qué significa comer sano?.....	8
1.2 ¿Qué significa comer sostenible? .....	10
1.3. ¿Qué significa comer justo?.....	13
1.4 Situación de aprendizaje y actividades para trabajar el módulo.....	15
<b>MÓDULO 2. DESAPRENDER A COMER .....</b>	<b>17</b>
2.1 ¿Quién nos enseña a comer?.....	17
2.2 Las mentiras que comemos: <i>greenwashing, bluewashing, healthwashing, woke washing</i> .....	18
2.3 10 TIPS para conseguir una alimentación saludable, sostenible y justa: .....	20
2.4 El papel de las personas nutricionistas - dietistas (N-D): .....	21
2.5 Situación de aprendizaje y actividades para trabajar el módulo .....	22
<b>MÓDULO 3. UNA MIRADA FEMINISTA A NUESTRA ALIMENTACIÓN..</b>	<b>23</b>
3.1 Cuestionando nuestra normatividad corporal .....	23
3.2 ¿Qué son los TCA y cómo nos afectan? .....	25
3.3 Situació d'aprenentatge i activitats per a treballar el mòdul .....	26



## Módulo 0. Introducción

### 0.1. ¿Quiénes somos?

Justicia Alimentaria es una ONG que desde 1987 trabaja por una alimentación saludable, local, justa y sostenible para las personas y el planeta; una asociación formada por personas y entidades que defendemos que la alimentación es un derecho y no un privilegio, por lo que urge cambiar el sistema agroalimentario por uno nuevo basado en criterios de soberanía alimentaria.

ALIMENTACIÓN es un programa socioeducativo que nace en el 2010 por parte de Justicia Alimentaria y que desde 2014 comparte con Hegoa - Instituto de Desarrollo y Cooperación Internacional.

Esta iniciativa parte de la escuela como eje de actuación para reflexionar sobre nuestra alimentación y sobre la manera como esta afecta en el entorno, la salud y las condiciones de vida de las personas y de la comunidad. Desde Alimentaacion promovemos un modelo alternativo basado en los principios de la soberanía alimentaria con perspectiva de género y que apuesta por un mundo rural vivo.

## 0.2. Enfoques teóricos y pedagógicos

### Soberanía alimentaria

La soberanía alimentaria es una alternativa estratégica a un modelo dominante que considera la alimentación como otro objeto mercantil con el que especular, con el que obtener máximos beneficios aun a costa de la salud, de las vidas humanas y de la sostenibilidad del planeta.

Siguiendo la propuesta de *La Vía Campesina* la entendemos como “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”.

Esto apuesta nos lleva a defender la agroecología como la propuesta más adecuada para preservar la biodiversidad, hacer un uso sostenible de los recursos, promover la producción local y reconocer, recuperar y aplicar los saberes populares -que los modelos alimentarios hegemónicos han dejado de lado- y que, sin embargo, representan un conocimiento más pertinente para promover la sostenibilidad ambiental y social.

Nos parece importante acceder a la información que nos permita tomar decisiones adecuadas en cuestiones alimentarias, y reclamar el acceso físico y económico a una alimentación adecuada, suficiente, variada y completa obtenida mediante métodos sostenibles, justos y equitativos.

### Enfoque de género

Gracias a las luchas feministas sostenidas a lo largo del tiempo, se han logrado importantes avances en materia de equidad, pero esta constatación no debe eludir el hecho de que, todavía hoy, perviven esquemas y estructuras patriarcales en todos los ámbitos de nuestras vidas.

Un modelo social que sigue ubicando a las mujeres en una posición subordinada que limita su acceso a los recursos y al control de los mismos, incidiendo en la división sexual del trabajo, descargando sobre sus hombros el sostén de los hogares y el cuidado de las familias -lo que se conoce como el triple rol productivo, reproductivo y comunitario-, vulnerando sus derechos sexuales y reproductivos, sufriendo violencia machista... Las mujeres deben, pues, enfrentar las consecuencias derivadas de la escasez de políticas que favorezcan su empoderamiento, aumenten sus capacidades, mejoren su condición y posición e impulsen su participación activa y protagonista en todas las esferas,

política, social, económica y cultural. La agricultura, en especial la agricultura familiar, ha estado históricamente en manos de mujeres, no así la propiedad de la tierra. Ellas han sido las encargadas de producir alimentos, conservar las semillas, vender los excedentes en mercados locales... Sin embargo, también en este caso, el papel de las mujeres ha sido considerado poco relevante, cuando no directamente invisibilizado.

Por todo ello, con la incorporación del enfoque de género pretendemos visibilizar y reconocer el papel de las mujeres en la alimentación y en los cuidados imprescindibles para la reproducción y la sostenibilidad de la vida. Al tiempo, impulsando procesos de innovación educativa, procuramos promover las transformaciones -educativas, sociales y culturales- necesarias que nos permitan a todas y todos participar de esta responsabilidad.

## Sostenibilidad

El extractivismo y la hiperexplotación de los recursos naturales en los que se sustenta el modo de producción capitalista nos ha sumido en una profunda crisis ecológica. Su impacto no se refiere solo a los efectos negativos en el medio ambiente, en la naturaleza y en los territorios, sino también a los efectos perversos que tiene sobre las personas y comunidades, especialmente aquellas que se encuentran en situación de mayor riesgo y vulnerabilidad. El antropocentrismo que ha caracterizado nuestro modelo de desarrollo ha despreciado el hecho de que somos seres ecodependientes que habitamos un planeta finito. La clave ecológica permite establecer una nueva relación entre medio humano y medio físico que no pase por la dominación del primero sobre el segundo. Nos permite también repensar cómo podemos recuperar el equilibrio que sostenía el vínculo de las comunidades con sus territorios.

El aprendizaje más relevante que nos deja el enfoque de sostenibilidad es el de la necesidad de poner en el centro la sostenibilidad de la vida y la ética de los cuidados. La ética de los cuidados cuestiona las bases del capitalismo que mercantiliza la vida. Una ética que reconoce la interdependencia que liga entre sí la vida de los seres humanos y que alude a la responsabilidad que tenemos todas las personas, como seres sociales que vivimos en comunidad, de procurarnos un ambiente en el que se satisfagan las necesidades básicas materiales -alimentación, vivienda, vestido...- al tiempo que las relacionales -afecto, cariño, seguridad, amor...- entre otras. Nos habla de la corresponsabilidad en el cuidado mutuo y de la necesidad de transitar hacia otros modelos de justicia social y ambiental que garanticen la sostenibilidad de la vida.

## Pedagogías críticas

Las pedagogías críticas abarcan un conjunto de enfoques que proponen una visión social y política de los sentidos, procesos y sujetos implicados en la relación educativa. Desarrollan capacidades para analizar críticamente las problemáticas que enfrentamos, para establecer las conexiones entre lo local y lo global y para emprender acciones individuales y colectivas comprometidas con la justicia social, la equidad y la sostenibilidad.

Los procesos de innovación educativa nos acercan al logro de esos objetivos: i) al complejizar nuestra mirada sobre el mundo, incorporando enfoques feministas y ecosociales; ii) al destacar la necesidad de producir un conocimiento socialmente relevante, organizando los contenidos desde enfoques interdisciplinarios; iii) al hacer de las y los estudiantes sujetos críticos capacitados para promover el cambio social desde su acción social y ciudadana.

Las pedagogías críticas son prácticas pedagógicas situadas. Esto es, arraigadas en los territorios, que responden a las necesidades e intereses de la comunidad educativa, que toman en cuenta las condiciones del contexto y que aprovechan las oportunidades que este ofrece para vincular a la acción educativa a los agentes sociales del entorno.

La innovación educativa nos ayuda a establecer estas conexiones. Y lo hace mediante la incorporación de metodologías que facilitan un aprendizaje integral -ético y político, desde las emociones y los cuerpos...-, que buscan la implicación activa de las y los jóvenes -desde sus experiencias y biografías-, que promueven la investigación, el análisis de la realidad y la creación de alternativas mediante la articulación con otros sujetos, colectivos y movimientos sociales.

Ahora bien, como nos recuerda Henry Giroux <sup>1</sup>, “la pedagogía crítica no se limita a comunicar técnicas y metodologías, sino que se centra en comprender qué ocurre realmente en el aula y en otros espacios educativos, lanzando preguntas sobre cuál es la relación entre el aprendizaje y el cambio social, qué conocimiento tiene más valor o qué significa conocer algo. Pone el énfasis en la reflexión crítica, crea un puente entre el aprendizaje y la vida cotidiana, entiende la conexión entre poder y aprendizaje y amplía los derechos democráticos y la identidad.

Por eso, el objetivo final no es solo una nueva educación, sino una nueva sociedad. Necesitamos comprender que con la pedagogía no solo estamos modificando el conocimiento, sino que estamos influyendo en la consciencia y la percepción, y tenemos el poder de crear nuevas subjetividades que no se definan a sí mismas por el precio de mercado”.

1 Disponible en: <https://www.aulaplaneta.com/2017/10/30/recursos-tic/henry-giroux-vision-educativa-diez-puntos/>

### 0.3. ¿Cuál es el objetivo de esta guía?

La guía que tienes en las manos es un material que contempla diversos objetivos, entre los que se encuentran:

- a) Problematicar el sistema agroalimentario industrializado aportando una visión crítica sobre los procesos de producción, venta, distribución y transformación de los alimentos.
- b) Aportar una mirada feminista a nuestra alimentación, revisando como los canones de belleza y los roles de género se relacionan con la relación que tenemos con la comida.
- c) Visibilizar los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como un problema social relevante que se debe abordar de manera sistémica en el ámbito sanitario y comunitario.
- d) Visibilizar las estrategias de marketing que utiliza la industria alimentaria para influir en nuestras compras.
- e) Ofrecer consejos básicos al personal sanitario para fomentar una alimentación saludable, sostenible y justa.

Esta guía pretende ser una herramienta dirigida al profesorado del Ciclo Superior de Dietética, aunque consideramos que se puede utilizar en diversos módulos de los ciclos de la Familia Sanitaria de Formación Profesional.

### 0.4. ¿Qué te vas a encontrar?

La guía se estructura en cuatro módulos en los cuales vamos a desarrollar una serie de contenidos que pretenden dar respuesta a los objetivos anteriormente mencionados. La estructura de cada módulo se compone de una parte donde exponemos una serie de contenidos teóricos y otra parte final en la cual proponemos una situación de aprendizajes y algunas ideas para desarrollar actividades.

Los módulos son los siguientes:

**Módulo 0. Introducción**

**Módulo 1. ¿Es posible comer sano, sostenible y justo sin morir en el intento?**

**Módulo 2. Una mirada feminista a nuestra alimentación**

**Módulo 3. Desaprender a comer**

# Modulo 1. ¿Es posible comer sano, sostenible y justo sin morir en el intento?

En este módulo vamos a analizar qué significan estos tres conceptos que probablemente has escuchado en muchas ocasiones pero con diferentes significados.

## 1.1 ¿Qué significa comer sano?

Alimentarse, más allá de ser una necesidad básica del ser humano, es un acto social, cultural, gastronómico y emocional. Muchas veces cuando hablamos de comer sano lo asociamos con las calorías que ingerimos. Pero comer sano va mucho más allá. En primer lugar tenemos que reconocer que para muchas personas comer también es un placer. Un momento de disfrute que puede estar relacionado con muchas cosas: los sabores, la compañía, la cultura, los alimentos, las celebraciones... Por ello en este módulo nos gustaría hablar de alimentación desde una mirada holística. Nos queremos preguntar qué implica nuestra alimentación desde lo más individual, a lo colectivo y lo global.

Comer sano es comer alimentos nutricionalmente adecuados para nuestro organismo pero también es comer alimentos que se hayan producido de manera respetuosa con nuestro entorno y con las personas que lo producen. A lo largo de la historia han ido ocurriendo sucesivos cambios en los patrones alimentarios de la población, pero... ¿Qué es lo que puede haber ocurrido con nuestra dieta para que los alimentos, en lugar de ser nuestra fuente de nutrientes, sean una de las principales causas de enfermedad? Dentro de las diferentes transiciones nutricionales por las que ha pasado la humanidad, la que estamos viviendo en estas últimas décadas presenta una serie de características que la hacen única: la rapidez del cambio y la gran cantidad de población a la que afecta. La actual transición alimentaria, se fundamenta en que las dietas tradicionales han sido reemplazadas por otras con una mayor densidad energética, lo que significa más grasa y más azúcares añadidos en los alimentos. Asimismo, el aumento del consumo de carne y alimentos procesados y la disminución en la dieta de carbohidratos complejos, fibra, legumbres, hortalizas y granos está provocando un impacto notable en nuestra salud. Actualmente, sólo un 30% de los alimentos que comemos son frescos mientras que el 70% son procesados y ultraprocesados. Sin embargo, esto no siempre ha sido así, ya que hace unos 50 años la situación era a la inversa: se consumían muchos más alimentos frescos que procesados. Actualmente podemos decir que la dieta mediterránea se está perdiendo, mientras los productos insanos ultraprocesados e insostenibles se están abriendo camino.

Muchas de las consecuencias de una mala alimentación son ampliamente conocidas, como la relación entre alimentación y obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Según datos del Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 1 de cada 4 personas muere a causa de una dieta insana, siendo la mala alimentación la principal causa de enfermedad en el mundo. Es evidente que hay una relación entre la aparición de enfermedades y la pobreza alimentaria en el mundo. Según la FAO en 2022 alrededor del 29,6 % de la población mundial, que equivale a 2 400 millones de personas, no tenía acceso constante a los alimentos, a juzgar por la prevalencia de la inseguridad alimentaria moderada o grave. Entre ellas, unos 900 millones de personas se enfrentaban a una situación de inseguridad alimentaria grave.

Entretanto, la capacidad de las personas para acceder a dietas saludables se ha deteriorado en todo el mundo: más de 3100 millones de personas en el mundo, esto es, el 42 % de la población mundial, no podían permitirse una dieta saludable en 2021. Esto representa un incremento global de 134 millones de personas en comparación con 2019<sup>2</sup>. Sin embargo hay alimentos disponibles en el mundo como para alimentar a todas las personas de forma adecuada.

Frente a este problema diferentes investigaciones, entre las que destacamos el trabajo de la comisión EAT-Lancet<sup>3</sup>, nos llevan a afirmar que una dieta saludable debería optimizar la salud, definida en términos generales como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad. En conclusión una alimentación saludable es aquella que es **suficiente, completa y equilibrada** cuando cubre, en las cantidades y proporciones idóneas, las necesidades nutritivas y calóricas que requiere el organismo en las diferentes etapas de la vida. Estos nutrientes tienen que provenir, sobre todo, de alimentos frescos, poco o nada procesados y principalmente vegetales, y hay que evitar los alimentos con baja calidad nutricional y las bebidas alcohólicas. Una alimentación saludable se tiene que poder **adaptar a las características individuales y también sociales, culturales y del entorno**. Pero, además, la alimentación tiene que ser satisfactoria, agradable y aportar placer sensorial. Por supuesto, tiene que ser segura, es decir, no tiene que contener contaminantes ni tóxicos que comporten un riesgo para la salud. Finalmente, tiene que ser respetuosa con el medio ambiente, y preservar los recursos, generar el mínimo de residuos posible y potenciar el

2 <https://peru.un.org/es/239705-informe-sofi-2023-hay-122-millones-de-personas-m%C3%A1s-que-en-2019-afectadas-por-el-hambre>

3 [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report\\_Summary\\_Spanish-1.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_Spanish-1.pdf)

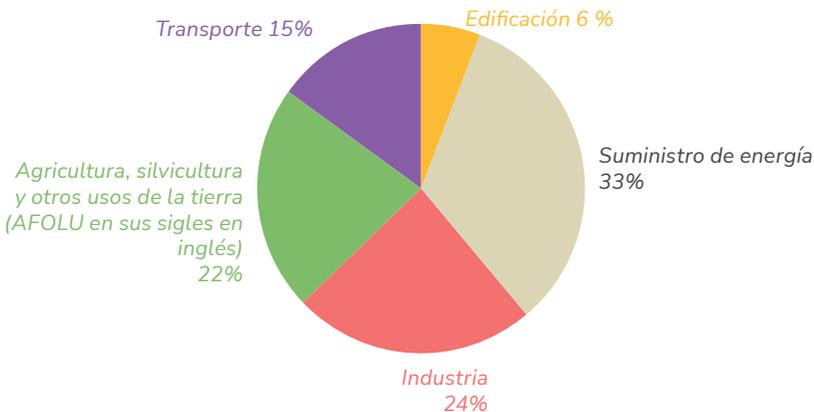
desarrollo agroalimentario local y los productos de temporada. Y todo esto, tiene que ser una propuesta viable con un presupuesto razonable, que no excluya a nadie<sup>4</sup>.

Así pues vemos que en nuestro contexto la **dieta mediterránea** cumple con todos estos requisitos ya que se basa en el consumo mayoritario de frutas frescas y hortalizas del tiempo, legumbres, frutos secos, cereales integrales y tubérculos como la patata, el aceite de oliva virgen extra y, en menos cantidad y frecuencia, lácticos, pez y huevos, seguido de carnes (preferentemente blancas y magras). En la alimentación mediterránea el agua es la bebida principal y la más saludable. En este punto, convendría preguntar-nos **cuánto sobrevive de la dieta mediterránea en nuestra dieta actual si el 70% de lo que comemos son productos procesados en grandes industrias alimentarias?**

## 1.2 ¿Qué significa comer sostenible?

Si nos hacemos esta pregunta es porque actualmente el sistema agroalimentario es uno de los principales emisores de gases con efecto invernadero. Un tercio de las emisiones de gases con efecto invernadero están relacionadas con la industria agroalimentaria. El último informe publicado por el IPCC, en concreto en el trabajo realizado por el grupo de trabajo n.º III, centrado en trabajar sobre el cambio climático analiza el origen de las emisiones de GEI y concluye con la siguiente gráfica:

**Emisiones globales de GEI por sectores 2019**



Fuente: Elaboración propia a partir del Informe del Grupo de Trabajo III del IPCC (2022).

4 [https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/](https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/)

La agricultura, la silvicultura y los usos de la tierra representan un 22% de las emisiones de GEI. Pero tenemos que tener en cuenta que dentro del sistema agroalimentario intervienen otros sectores como la industria, el transporte o la energía. Por lo tanto, el número de emisiones de GEI relacionadas con el sistema agroalimentario es muy significativo.

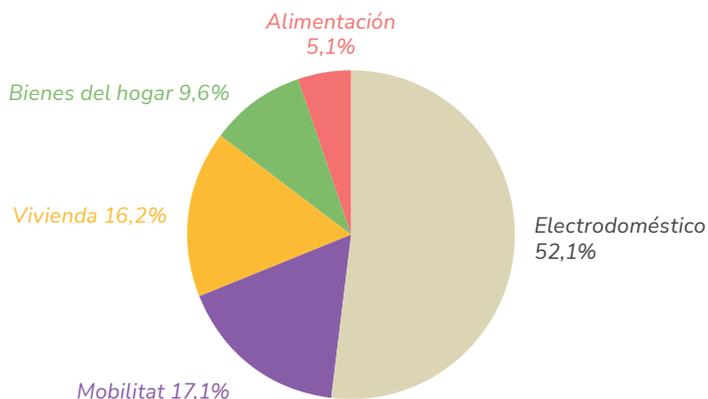
De hecho, el Informe 'Emisiones de gases de invernadero en el sistema agroalimentario y huella de carbono de la alimentación en España' realizado por la Real Academia de Ingeniería va en la misma línea y explica cómo han aumentado el impacto ambiental del sistema agroalimentario. La huella total de carbono de la alimentación en el Estado español se ha multiplicado por 3,9 en términos totales y por 2,5 en términos per cápita entre 1960 y 2010, pasando de 1,5 a 3,6 toneladas CO<sub>2</sub>e per cápita al año.

La mayor parte de las emisiones derivadas de la producción de alimentos consumidos por la población española están asociadas a alimentos de origen animal (81% del total), destacan la carne de cerdo y vacuno, la leche y el pescado.

Las fases de la cadena agroalimentaria posteriores a la producción agropecuaria también aumentaron en estas emisiones destacando la gestión de residuos y el transporte.

En este sentido el Ministerio de Consumo desarrolló el informe 'Sostenibilidad del consumo en España: evaluación del impacto ambiental asociado a los patrones de consumo mediante el análisis del ciclo de vida'. Dentro del capítulo dedicado a la alimentación encontramos un dato muy significativo, la huella ambiental más grande en el consumo de la población española se produce en la alimentación, un 51% del total. Lo podemos observar en la siguiente imagen:

### Huella de Consumo de España por áreas de consumo, índice ponderado (2018)



Este informe también analiza los diferentes ámbitos de consumo relacionándolos con 16 categorías de impacto del análisis del ciclo de vida. Los datos por categoría de impacto muestran una influencia importante de la alimentación en cuanto a la eutrofización terrestre (81,6%) y marina (79,6%), el agotamiento de la capa de ozono (79,6%), los usos del suelo (76,7%), siendo también importante su contribución en cuanto a la acidificación (73,7%) y el uso de agua (72,3%). Esto se debe, al carácter altamente intensivo e industrial que presenta nuestro sistema agroganadero, muy dependiente del uso de combustibles fósiles, de fertilizantes químicos y de grandes cantidades de agua.

Frente a esta situación es fundamental caminar hacia dietas más sostenibles basadas en la temporalidad de los alimentos, los canales cortos de distribución, los productos frescos y una dieta a base de frutas y verduras en la que se reduzca de manera significativa el consumo de carne y alimentos procesados.

Cómo indica el estudio 'Planeta, Alimentos, Salud'<sup>5</sup>, los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad ambiental en la Tierra. Sin embargo, los alimentos amenazan actualmente tanto a las personas como al planeta. La humanidad se enfrenta al inmenso desafío de proporcionar dietas saludables de sistemas alimentarios sostenibles en una población mundial en crecimiento. Actualmente, la producción mundial de alimentos amenaza la estabilidad climática y la resiliencia del ecosistema y constituye el mayor impulsor de degradación medioambiental y transgresión de los límites planetarios. Además no podemos olvidar que un tercio de los alimentos que se producen, y que son aptos para el consumo humano, se tiran o desperdician. Con ellos toda la energía, el trabajo y los recursos naturales se pierden. Como vemos, el resultado es grave. Se necesita urgentemente una transformación radical del sistema alimentario global.



5 [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report\\_Summary\\_Spanish-1.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_Spanish-1.pdf)

### 1.3. ¿Qué significa comer justo?

Probablemente este sea el elemento más invisible de una dieta, pero consideramos que es igual de importante que el resto. Cuando hablamos de comer justo intervienen muchos factores: la vulneración del Derecho a la Alimentación, las condiciones laborales que se producen en el sistema alimentario o el expolio de recursos a los que se ven sometidos muchos países del sur global.

Vamos por partes, cuando hablamos de la **vulneración del Derecho a la Alimentación** nos referimos a que recientemente se ha presentado el informe Alimentando un futuro sostenible, un estudio sobre la inseguridad alimentaria en hogares españoles antes y durante la COVID-19 <sup>6</sup>. Este estudio muestra que la inseguridad alimentaria ha crecido: un 13,3% de los hogares españoles experimentan inseguridad alimentaria, mientras que antes de la pandemia, el número de hogares que sufrían dicha inseguridad era de un 11,9%. La inseguridad alimentaria grave se ha duplicado, es decir, se ha duplicado el número de hogares que han tenido que reducir su ingesta de alimentos por falta de recursos. Estas cifras conviven de manera grotesca con las cantidades y cantidades de alimentos que acaban en el cubo de la basura o que no llegan nunca a ingerirse.

Además, es probable que la inseguridad alimentaria seguirá en aumento mientras sigan subiendo los precios. Según datos del INE, la variación del Índice General Nacional según el sistema IPC desde enero de 2022 hasta enero de 2023 es del 5,9%. Detrás de este repunte hay un cóctel de factores como la escalada de precios de la electricidad, la cotización disparada del petróleo y del gas, las consecuencias de la guerra de Ucrania, los elevados márgenes a los alimentos que imponen las cadenas de distribución, etc. Todo ello ha desencadenado un efecto dominó que presiona sobre los precios de los alimentos y supone una losa cada vez más pesada para las finanzas de los hogares.

Si cogemos la definición de la FAO sobre Derecho a la Alimentación se refiere a “garantizar que cada persona pueda alimentarse con dignidad, esto quiere decir tener acceso continuo a los recursos que le permitirán producir, ganar o poder comprar suficientes alimentos, y no solamente para prevenir el hambre sino también para asegurar la salud y el bienestar”

6 Moragues-Faus, Ana y Magaña-González, Claudia R. (2022). Alimentando un futuro sostenible: Estudio sobre la inseguridad alimentaria en hogares españoles antes y durante la COVID-19. Informe del proyecto “Alimentando un futuro sostenible”, Universidad de Barcelona, financiado por la Fundación Daniel y Nina Carasso. Barcelona.

Para abordar los problemas laborales que se dan en el sistema agroalimentario queremos hacer referencia al informe de Justicia Alimentaria “El ingrediente secreto”<sup>7</sup>. En este informe se habla de diversas situaciones gravísimas que se están produciendo en sectores clave en el sistema agroalimentario del estado Español. Por una parte, la situación de las temporeras de Huelva, donde se produce el 95% de toda la fresa del estado. La patronal fresera estima que se necesitan unos 100.000 trabajadores en cada campaña. Las mujeres son el 80% de la plantilla. Existe un andamiaje legal que posibilita esta situación, se llama contratación en origen y consiste en una contratación en el país de origen que permite a las trabajadoras desplazarse al estado solo por el tiempo de la campaña. Para la selección del personal los criterios que se buscan se puede resumir en la idea “cuanto más vulnerable mejor” así pues se busca a mujeres que tengan hijas e hijos a su cargo y que vivan en regiones empobrecidas. Esto sumado a su falta de conocimiento del idioma sitúa a las trabajadoras en una situación de máxima vulnerabilidad para ser explotadas. Esta explotación se resume en las palabras que pronunció el relator especial de la ONU, Philip Alston, “he visto las peores condiciones de trabajo que jamás había visto en ningún lugar del mundo”.

Por otro lado, nos gustaría hablar sobre la situación de los mataderos, ya que en este sector hay muchas personas trabajando sin documentación y eso supone trabajar sin derechos. Según datos de CCOO, la industria cárnica empleaba a 21.000 falsos autónomos en todo el país. Entre las empresas que tenían a su plantilla sin los derechos que les correspondían, podemos citar a Argal, UVESA, Covap, Disavasa, Coren, SADA, Vall Companys, Guissona, Grupo Jorge o Campofrío. vemos que estas prácticas están totalmente generalizadas en el sector.

También queremos hacer referencia a la situación de los cítricos, las condiciones laborales de este sector están marcadas por la explotación y las irregularidades. La contratación se encuentra mayoritariamente en manos de empresas de trabajo temporal (ETT) que contratan día a día a las personas trabajadoras y les pagan muy poco por su trabajo, según la *Coordinadora d’Organitzacions d’Agricultors i Ramaders*, el kilo de naranja se vende a las grandes superficies a 1,40 euros y a la persona que cosecha se le paga a 0,068€.

Estos son algunos de los ejemplos pero hay muchos más, en el informe podréis encontrar la situación de las conserveras en Galicia o de los *riders*.

Por último, nos gustaría hacer una breve referencia a los impactos sociales que tiene el sistema agroalimentario en el sur global. Hemos de tener en cuenta que gran parte de los recursos que necesitamos para sostener el modelo de vida en los países occidentales no los tenemos a disposición en nuestro territorio. Esta situación tiene un fuerte impacto en el ámbito de la alimentación. Así pues, para dar de comer a la cantidad de animales que se están criando en las

7 <https://justiciaalimentaria.org/wp-content/uploads/2022/10/ingredientesecreto.pdf>

granjas y macro granjas del Estado español se está deforestando el bosque del Amazonas, las cifras nos dicen que la expansión de la frontera agrícola para la creación de pastos destinados a ganadería y cultivo de soja es la principal responsable de este problema. La mayor parte de la soja que se produce se transforma en piensos para alimentar a los animales que se destinan al consumo humano. Para que esto suceda muchas personas son expulsadas de sus territorios y sus formas de vida y su cultura se ven aniquiladas por las empresas transnacionales que van a hacer negocio.

Otros dos ejemplos que han sido estudiados por la Coordinadora Estatal de Comercio Justo son la producción de café y cacao convencionales. Ambas comparten características similares: se trata de negocios millonarios. El café genera al año 200.000 millones de dólares mientras que la industria del chocolate factura unos 103.000 millones de dólares, con un crecimiento anual de un 7%. Sus cadenas de producción tienen múltiples intermediarios, aunque el mayor valor añadido se genera en los últimos eslabones, los que se realizan en los países del Norte, mientras que en la base de ambos se encuentran millones de personas de América Latina y África, principalmente. En el caso del café se calcula que lo cultivan 25 millones de personas mientras que en el cacao son entre 5 y 6 millones aunque unos 50 millones viven de la producción de cacao. Mientras que el valor generado al final de la cadena no deja de crecer, la proporción para los productores y productoras es cada vez menor<sup>8</sup>.

## 1.4 Situación de aprendizaje y actividades para trabajar el módulo

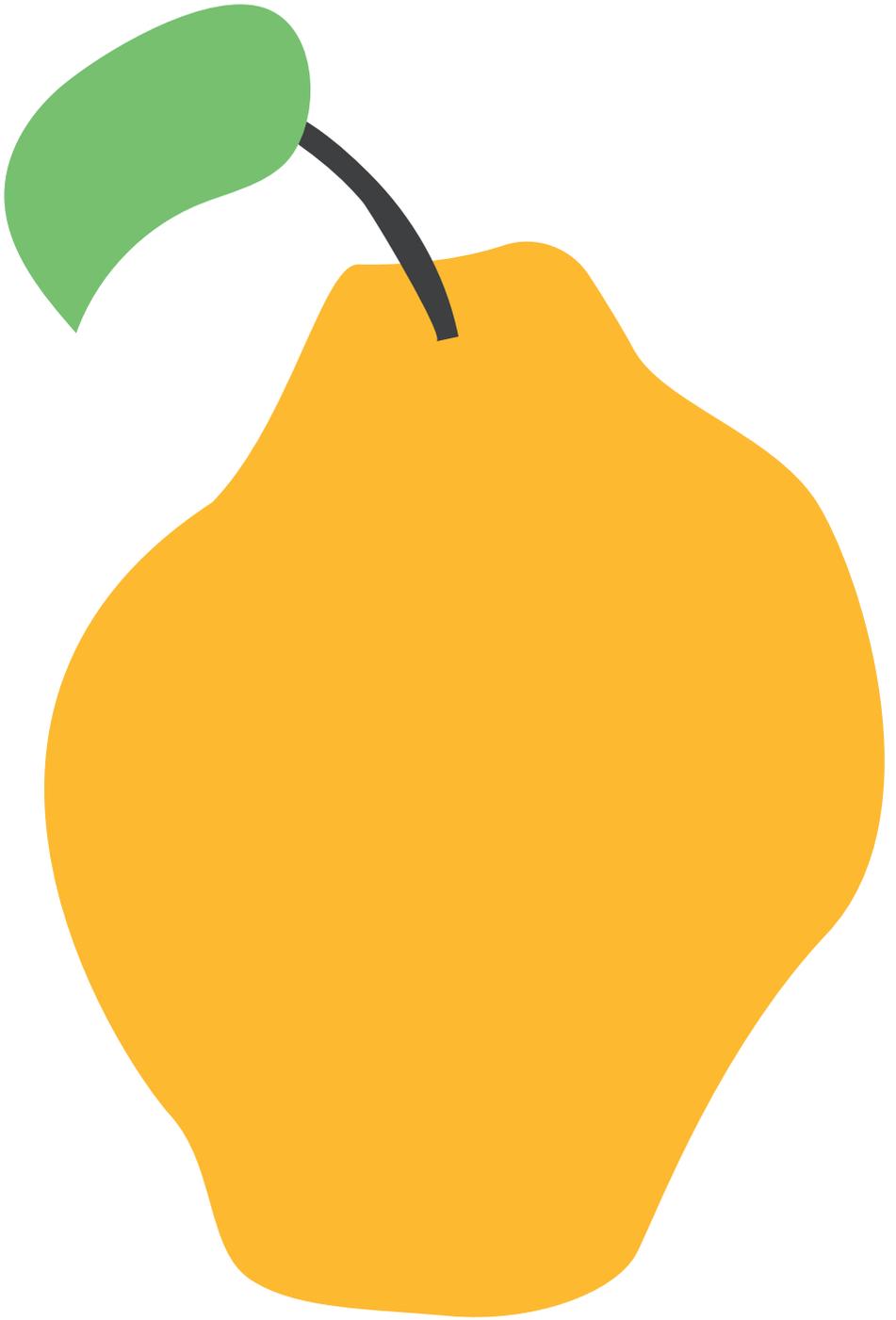
Iniciamos la situación de aprendizaje con una pregunta que nos llevará a investigar sobre la temática propuesta:

¿Es posible comer sano, sostenible y justo sin arruinarte y no morir en el intento?

Proponemos una secuencia de actividades para poder responder a la pregunta:

- › **Actividad 1.** Diseñar un menú semanal con criterios de salud, justicia social y sostenibilidad.
- › **Actividad 2.** Mapear lugares de nuestro entorno donde podamos adquirir alimentos con estos criterios.
- › **Actividad 3.** Diseñar un plan culinario eficiente (batch cooking) para realizar el menú
- › **Actividad 4.** Producto final: exponer al resto del centro o a familias del entorno el menú desarrollado y cómo elaborarlo.

8 <https://comerciojusto.org/cafe-cacao-y-medio-ambiente/>



## Módulo 2. Desaprender a comer

### 2.1 ¿Quién nos enseña a comer?

Somos cerca de 8.000 millones de personas en el mundo, tenemos muchas diferencias, pero también tenemos cosas importantes que nos conectan y una de ellas es la comida. Nos vincula a todas y a todos. La necesitamos, dependemos de ella, sobrevivimos gracias a ella y nos aporta felicidad. Por eso, tener una educación alimentaria adecuada es clave en nuestro desarrollo físico y emocional.

Los alimentos son energía y nutrientes. Como hemos visto en el módulo anterior consumir demasiada comida en general o comida de un solo tipo puede conducir a la obesidad, a carencias o a enfermedades. La mala alimentación causa muertes relacionadas a dolencias cardiovasculares, a casos de diabetes y a algunos tipos de cánceres.

Si comer sano reduce la mortalidad, ¿por qué no nos obligan a hacerlo? Pese a los riesgos para la salud pública de muchos alimentos, el respeto a la libertad de elegir o el peso de la industria alimentaria provocan que no haya soluciones simples.

Entonces, ¿no somos libres cuando decidimos qué comer?, ¿por qué comemos lo que comemos?, ¿quién nos enseña a comer? Históricamente, la mujer ha asumido la responsabilidad de la educación alimentaria de su familia. Nuestras madres, abuelas y tatarabuelas se han encargado de buscar los precios más económicos, inventar recetas para hacer los platos más apetecibles, cocinar a diario con los alimentos más beneficiosos para nuestra salud y sobre todo, educar nuestra forma de alimentarnos. Con la incorporación de la mujer al mercado laboral remunerado y al no contar con un relevo o corresponsabilidad en esta tarea, el espacio dedicado a la educación alimentaria se ha visto reducido por falta de tiempo. ¿Quién ha asumido ese vacío? La industria alimentaria ha sabido aprovecharlo, siendo en la actualidad uno de los grandes «educadores alimentarios». A través del despliegue de estrategias de marketing y publicidad, hoy día, la industria alimentaria tiene una enorme influencia en nuestras preferencias y pautas de consumo.

## **2.2 Las mentiras que comemos: *greenwashing, bluewashing, healthwashing, woke washing...***

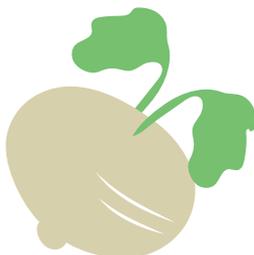
Hay muchos tipos de washing. Esto es el lavado que hace una empresa, a través de técnicas publicitarias y estrategias de marketing para vendernos una idea, que en realidad no sólo no cumplen, sino que además son parte del problema. El marketing verde para manifestar el compromiso medio ambiental y ecológico de las empresas alimentarias, la moda de lo natural, artesanal, casero, enriquecido y tantas otras narrativas que aluden al cuidado de la salud y la responsabilidad de quienes consumen en su alimentación diaria, el marketing pro social para señalar la implicación con causas marginales... Se trata de características que la ciudadanía valora y que influyen, cada vez más, en las decisiones de compra. Eso la industria lo sabe y lo aprovecha, pero... ¿qué hay de cierto en ellas? Aunque la publicidad engañosa es un delito y existen diferentes normativas y legislación que la prohíben, su aplicación es difícil por la complejidad que supone demostrar ese engaño. Si como sociedad hemos decidido que queremos una alimentación con ciertos atributos en salud, medio ambiente, clima y derechos humanos, serán las políticas públicas adecuadas quienes impulsarán esa alimentación y no el entramado de sellos y certificaciones privados. Y entre tanto, ¿Cómo podemos llevar a cabo una alimentación saludable sin lugar a engaños? ¿Cómo saber lo que estamos comiendo?

Seguramente esa pregunta no nos la haríamos si nuestra dieta se basara preferentemente en alimentos frescos. Sin embargo en nuestra alimentación, cada vez más, hay mayor proporción de alimentos procesados y ultraprocesados (70%) frente a frescos (30%). Hay alimentos, especialmente los ultraprocesados, formados por un listado de ingredientes extenso y con los que no es fácil hacerse a la idea de si lo que vamos a consumir es más o menos saludable. Por ese motivo, para arrojar luz en la composición nutricional de este tipo de alimentos, surgen aplicaciones y herramientas, como los perfiles nutricionales, para identificar componentes en los alimentos, para saber qué comemos. Los perfiles nutricionales són un sistema de clasificación de los alimentos que permite diferenciarlos en función de si son más o menos saludables. En un primer momento la industria agroalimentaria negó que alguno de los alimentos que producía fueran insanos, años después y con la evidencia científica de que eso no era así, decidieron crear sus propios sistemas de clasificación con la idea de cerrar el debate antes de que los organismos públicos intervinieran. Uno de los sistemas que ha tenido mayor éxito y que ya

podemos encontrar en las estanterías de los supermercados es el NutriScore. Consiste en un semáforo que categoriza los alimentos a través de una escala de cinco colores del verde al rojo. Cada color lleva asignada una letra de la A a la E. Es un sistema gradual que se basa en cálculos a través de algoritmos que ha creado la propia industria alimentaria. Este tipo de sistemas son bastante subjetivos y tienen posibilidad de ajuste a través de la modificación de la receta. Algunos de los problemas que encontramos en el NutriScore son los siguientes:

- › Compara alimentos del mismo grupo y estos son siempre alimentos procesados y ultraprocesados. Es decir, no compara los beneficios de una fruta con respecto a las galletas.
- › No distingue entre la calidad de otras grasas, más allá de las saturadas, no valora los micronutrientes, ni las vitaminas ni los minerales.
- › No contempla la cantidad de fibras, antioxidantes, probióticos o prebióticos.
- › No valora los aditivos alimentarios.
- › No tiene en cuenta el grado de transformación industrial que ha sufrido un alimento.
- › No incluye a productos de un solo ingrediente.

Debemos ser conscientes de que los más sanos, son casi siempre los productos que no precisan etiqueta, especialmente las verduras, hortalizas, frutas, pescados, frutos secos... Estos deben de ser la base de nuestra alimentación para garantizarnos tener la cantidad adecuada de nutrientes y que todo funcione de la manera más óptima posible.



## 2.3 10 TIPS para conseguir una alimentación saludable, sostenible y justa:

(TIPS para tomarlos en las medidas de nuestras posibilidades, sin estrés).

- 1) Pon en práctica el **plato saludable** para orientarte en qué comer en un día: amplía la variedad de alimentos, al menos la mitad debe estar compuesto por alimentos de origen vegetal, cereales integrales y alimentos mínimamente procesados. Recuerda, cuantos más frescos, ¡mejor! Hidrátate con agua, mejor si no es envasada y cocina con aceites saludables, como el aceite de oliva.
- 2) **Reduce el consumo de azúcar añadida y sal** (la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar la ingesta a menos de 25 gramos al día de azúcar y cinco de sal en el caso de adultos).
- 3) **Limita los alimentos de origen animal**, especialmente la carne roja. Los países de la OCDE consumen de media una cantidad mucho mayor de carne y productos cárnicos de los niveles que se recomiendan. Un consejo es sustituir la proteína animal por la vegetal (legumbres, semillas, frutos secos...), y si se come carne, que sea buena. Opta por productos de ganadería extensiva, es decir, de aquellas granjas que aprovechan los recursos naturales y hacen compatibles la producción y la sostenibilidad. Los animales criados en pequeñas explotaciones impactan positivamente en el entorno y la trashumancia contribuye a limpiar los pastos, lo que ayuda a prevenir incendios. Una carne que procede de estos lugares es más sabrosa y saludable.
- 4) **Consume alimentos de temporada**. Los alimentos de temporada son aquellos que se producen siguiendo los ciclos climatológicos de la naturaleza en cada territorio. Normalmente son productos más cercanos i que se producen con menos impacto ambiental. Además nos aportan los nutrientes que nuestro cuerpo necesita en cada estación del año.
- 5) **Compra alimentos locales**. Los canales cortos de comercialización permiten un intercambio más directo entre quienes consumen y quienes producen, precios más justos y la reducción tanto de los desperdicios alimentarios como de la huella medioambiental asociada a las cadenas de suministro largas.
- 6) **Busca alimentos producidos de manera agroecológica**. El modelo de producción agroecológico defiende un sistema de producción que procura integrarse en el ecosistema, favoreciendo la biodiversidad, la recuperación de semillas y variedades locales y manteniendo un equilibrio ambiental. El manejo es ecológico, diverso y aterrizado a las características del territorio.

- 7) **Cuidado con los envases.** No solo genera CO2 en su fabricación, el envasado suele ser una fuente de contaminación por plástico. La alternativa es el uso de envases reutilizables o la compra de productos a granel..
- 8) **Planifica por adelantado** qué comerás y guarda lo que no se come para evitar el desperdicio de alimentos.
- 9) **Cocina tus propios platos** es muy importante para tener una buena alimentación y tener una dieta saludable i variada. Sólo cocinando en casa con alimentos frescos podremos tener el control real de nuestra alimentación. Además preparar alimentos es un acto fundamental de cuidado hacia nosotras y nuestra comunidad.
- 10) **Disfruta mientras comes** con los cinco sentidos, respeta los alimentos, en el sentido de valorar la historia que hay detrás de cada uno de ellos y, si puedes comer en compañía, conversa y comparte.

## 2.4 El papel de las personas nutricionistas - dietistas (N-D):

Las nutricionista- dietistas deben adoptar un papel activo para lograr un mayor impacto sobre la importancia de una buena alimentación en la población.

Es necesario que trabajen conjuntamente con los profesionales de la educación, de la comunicación y de la psicología, así como con las administraciones y toda la cadena agroalimentaria, para sensibilizar a la sociedad hacia un sistema alimentario más saludable, sostenible y también más afectivo, emocional y humano. D-N deben comunicar basándose en la honestidad y la evidencia científica, y ayudando a combatir la difusión errónea.

Trabajando de esta manera, D-N pueden

- › Fortalecer la acción comunitaria: gestionar y capacitar a quienes trabajan apoyando programas orientados a poblaciones vulnerables (adolescentes, embarazadas, personas mayores, grupos de personas desfavorecidas) y en programas para promover la selección, preparación, almacenamiento de alimentos seguros.
- › Fortalecer el equipo de atención primaria en el consejo de alimentación saludable y sostenible. Participar en la formación continuada en temas de consejo alimentario actualizado basado en evidencia, de los profesionales

(medicina, enfermería, etc.) y profesionales de otros sectores (servicios sociales, profesores, etc.). Papel en la prevención y tratamiento de los TCA.

- › Colaborar en políticas públicas saludables. Promover políticas de 'comunidad saludable' en diferentes sectores para garantizar el acceso de selección de opciones alimentarias saludables, por ejemplo en comedores escolares, restaurantes laborales y en todo tipo de colectividades...
- › Difundir y desarrollar sesiones de educación, materiales y recursos educativos para promover sobre consejo alimentario y estilos de vida saludables.

## 2.5 Situación de aprendizaje y actividades para trabajar el módulo

### ¿Yo elijo lo que como?

Proponemos una secuencia de actividades para poder responder a la pregunta:

- › **Actividad 1.** Discutir en plenaria la necesidad de la publicidad en el sector de la alimentación. Valorar si nos sentimos "bombardeados" por este tipo de publicidad y analizar dónde la encontramos.
- › **Actividad 2.** Buscar y compartir tres anuncios.
- › **Actividad 3.** Reflexionar en plenaria:
  - › ¿Qué tipo de personas publicitan y por qué están legitimadas para hacerlo?
  - › No hablan de las características del producto. ¿Qué nos están vendiendo?
  - › ¿A qué público va dirigido? ¿Dónde se emite principalmente?
  - › ¿Qué logos salen y por qué creéis que son importantes reflejarlos en el anuncio?
  - › ¿Cómo creéis que influye la publicidad en vuestro consumo?
  - › ¿Cuáles creéis que son los intereses de estas empresas?
  - › En vuestro caso, ¿habéis comprado algún producto que hayáis visto anunciado? ¿Cuáles? ¿
- › **Actividad 4.** Producto final: crea tu propia publicidad.

## MÓDULO 3. Una mirada feminista a nuestra alimentación

### 3.1 Cuestionando nuestra normatividad corporal

Vivimos en una sociedad en la que el culto al cuerpo es uno de los principales elementos de valoración social. Estamos rodeadas de mensajes, imágenes y TIPS que nos instruyen sobre cuál debería de ser nuestro peso ideal, nuestro porcentaje de grasa, el número máximo de Kcal que debemos ingerir o qué productos podemos escoger en el supermercado con menor índice de grasa y/o azúcares. Todos estos mensajes nos inundan a través de los medios de comunicación, las redes sociales, la publicidad o el cine y calan muy profundo en nuestra cultura y en consecuencia, en nuestra manera de relacionarnos. Seguro que muchas veces habéis escuchado comentarios como “¡qué guapa, has adelgazado!” “me sobran un par de kilos”, “a partir de mañana empiezo la operación bikini”, “tiene mucho mejor aspecto que antes, ha adelgazado mucho”, “madre mía, cómo se ha puesto”. Aunque muchos de estos comentarios están totalmente normalizados en nuestra sociedad, no dejan de contribuir al imaginario común en el que ser una persona delgada es un elemento de éxito social y un objetivo vital para muchas personas, con especial impacto en las mujeres. Según un estudio realizado por Ipsos, en el año 2021 el 44% de las personas a nivel mundial declaraba que quería perder peso. El informe nos ofrece el mismo porcentaje para el Estado español y la manera de conseguir este objetivo era a través de la dieta. Los datos no hacen más que reafirmar nuestra idea de partida: perder peso y ser una persona delgada es un objetivo a alcanzar por un número muy importante de la población. El problema es que los estándares de belleza cambian con la moda, la moda cambia para que en algún momento tu cuerpo deje de estar de moda y tengas que consumir (dietas, gimnasios, cirugías, prótesis, postizos, cremas, centros de estética...) para volver a estar a la moda. Así que aunque quieras nunca vas a tener el cuerpo que impone la sociedad.

La obsesión por el peso, el afán por adelgazar o la búsqueda de una figura perfecta se han convertido en patrones psicológicos y conductuales de la juventud adolescente occidentales. De esta forma la delgadez aparece como un signo externo del logro de dos metas impulsadas por la sociedad: la belleza y el autocontrol.

Según el INE el 46,12% de las mujeres que hacen dieta la hacen con el objetivo de perder peso, frente a un 28,75% de los hombres. Por lo que podemos concluir que además existe una razón de género, las mujeres sienten más necesidad de adelgazar que los hombres, aunque ellas tienen índices de sobrepeso y obesidad menores que ellos. Aún así cabe señalar que los hombres se ven influenciados por otros cánones de belleza más centrados en la musculación y que por lo tanto no están tan vinculados a la pérdida de peso.

Seguro que muchas de las personas que estáis leyendo esta guía os habéis preguntado, más de una vez en vuestra vida, cuando os habéis mirado al espejo si vuestro cuerpo estaba bien. Cuando os hacíais esa pregunta, probablemente no estabais pensando en términos de salud, es decir no pensabais si os encontrabais bien (respiro bien, no me duele nada, estoy descansada...). La pregunta real probablemente fuera ¿Mi cuerpo encaja con los estándares de belleza del momento? La respuesta más habitual sería no. Vivimos en una sociedad donde la imagen, lo estético y el “postureo” mueven muchos likes, pero sobre todo mueven dinero y ahí está el quid de la cuestión: en 2023 la industria cosmética generará 800.000 millones de dólares y el sector del fitness aportará 91.220 millones de dólares al año al PIB mundial.

El IMC juega un papel enorme en ese autocontrol de los individuos: en primer lugar, ofrece un parámetro objetivado con el que podemos calibrarnos continuamente. En segundo lugar, se encuentra legitimado por las administraciones de salud, que suelen utilizarlo, no siempre con precauciones, como barómetro del avance de un sobrepeso y una obesidad considerados indiscutiblemente mórbidos. El IMC es una suerte de “moneda” de la belleza: nos asegura la delgadez, testimonia la salud y el símbolo de las persona que se mide y se cuida diariamente. En todo esto, las redes sociales, por su parte, permiten ampliar el público del exhibicionismo corporal y presionan a las personas para que adapten sus cuerpos a la norma. Buena parte de la interacción de las personas en las redes sociales consiste en testarse a sí mismos y en chequear a los demás respecto del capital erótico.

Existe una clara voluntad de transmitir que el éxito personal está ligado con el dinero, la belleza y la juventud. Mensajes como “los ocho mejores ejercicios para un vientre plano en 30 minutos” “operación bikini, para presumir de cuerpo en semana santa y verano” nos bombardean cada día. Las mujeres españolas gastan de media 37€ al mes en productos o servicios de belleza

En este punto pensamos que es interesante citar a Naomi Wolf que en su libro “El mito de la belleza” nos dice que la idea de que la “belleza” es universal y objetiva. En este sentido, las mujeres deben aspirar a personificarla y los hombres deben aspirar a poseer mujeres que la personifiquen. Dicha personificación es un imperativo para las mujeres, pero no para los hombres.

Un acontecimiento fundamental que se produjo a finales del siglo XIX fue la estandarización de un modelo de delgadez que, primero, asocia belleza, salud y responsabilidad moral y, segundo, invita a los sujetos a adquirirla por medio del esfuerzo individual ya que se les dice que está al alcance de cuantos se esfuerzan en adquirirla. Un ejemplo es que 33.000 mujeres estadounidenses manifestaron en las encuestas que preferían perder entre cinco y siete kilos de peso antes que alcanzar cualquier otra meta.

Cómo hemos podido ver en este apartado la presión estética sobre nuestro cuerpo es muy alta y forma parte de nuestra vida cotidiana. Es importante ser conscientes de ello y desarrollar una perspectiva crítica frente a los mensajes que recibimos para así poder decir con mayor libertad sobre nuestros cuerpos.

### 3.2 ¿Qué son los TCA y cómo nos afectan?

Según la *Guía de Trastornos Alimentarios* del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, los trastornos alimenticios se presentan cuando una persona no **recibe la ingesta calórica que su cuerpo requiere para funcionar** de acuerdo con su edad, estatura, ritmo de vida, etcétera. Los principales trastornos alimenticios son la anorexia, la bulimia y la compulsión para comer.

La **anorexia** se caracteriza por una gran reducción de la ingesta de alimentos indicada para el individuo en relación con su edad, estatura y necesidades vitales. Esta disminución no responde a una falta de apetito, sino a una resistencia a comer, motivada por la preocupación excesiva por no subir de peso o por reducirlo. En la **bulimia** el consumo de alimento se hace en forma de atracón, durante el cual se ingiere una gran cantidad de alimento con la sensación de pérdida de control. Son episodios de voracidad que van seguidos de un fuerte sentimiento de culpa, por lo que se recurre a medidas compensatorias inadecuadas como la autoinducción del vómito, el consumo abusivo de laxantes, diuréticos o enemas, el ejercicio excesivo y el ayuno prolongado.

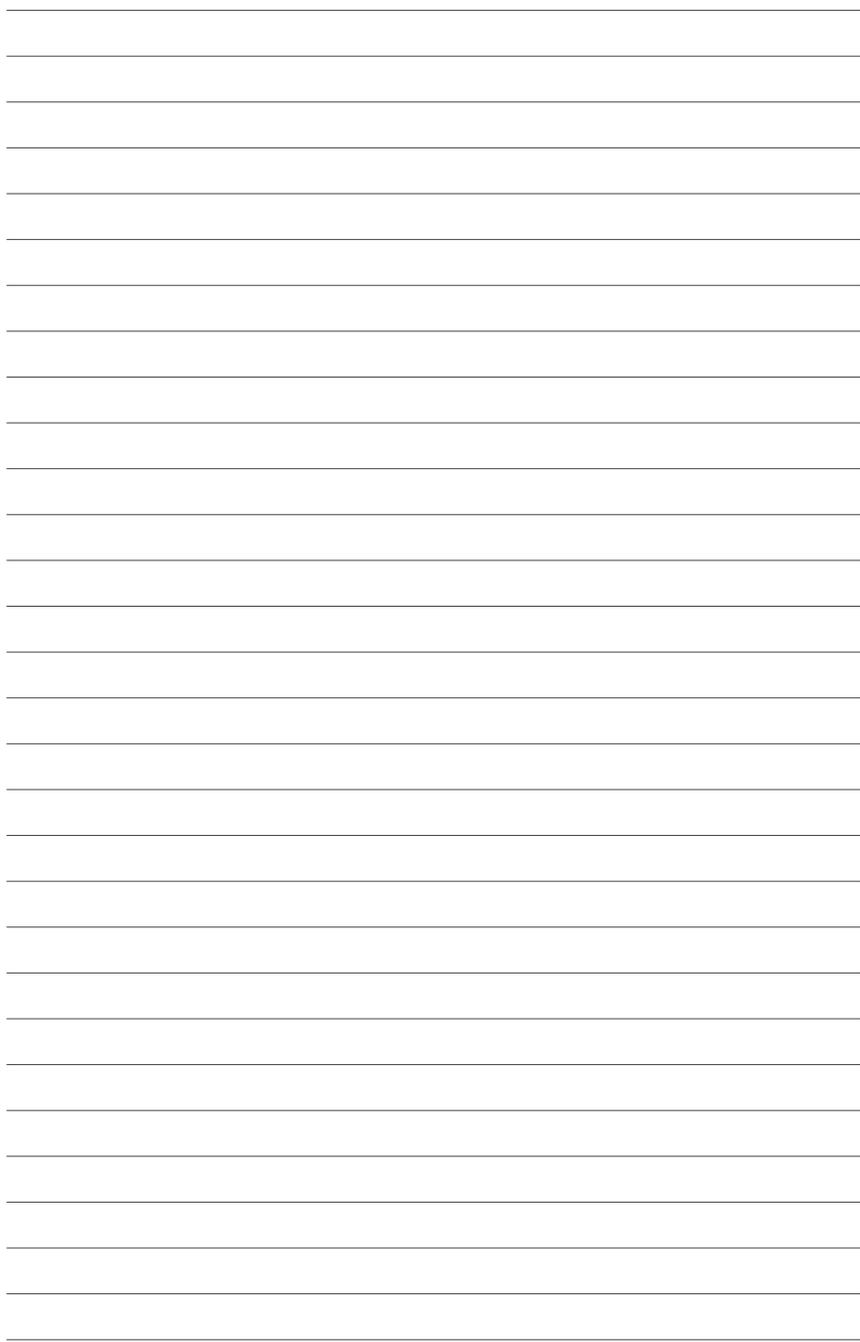
### 3.3 Situación de aprendizaje y actividades para trabajar el módulo

Iniciamos la situación de aprendizaje con una pregunta que nos llevará a investigar sobre la temática propuesta:

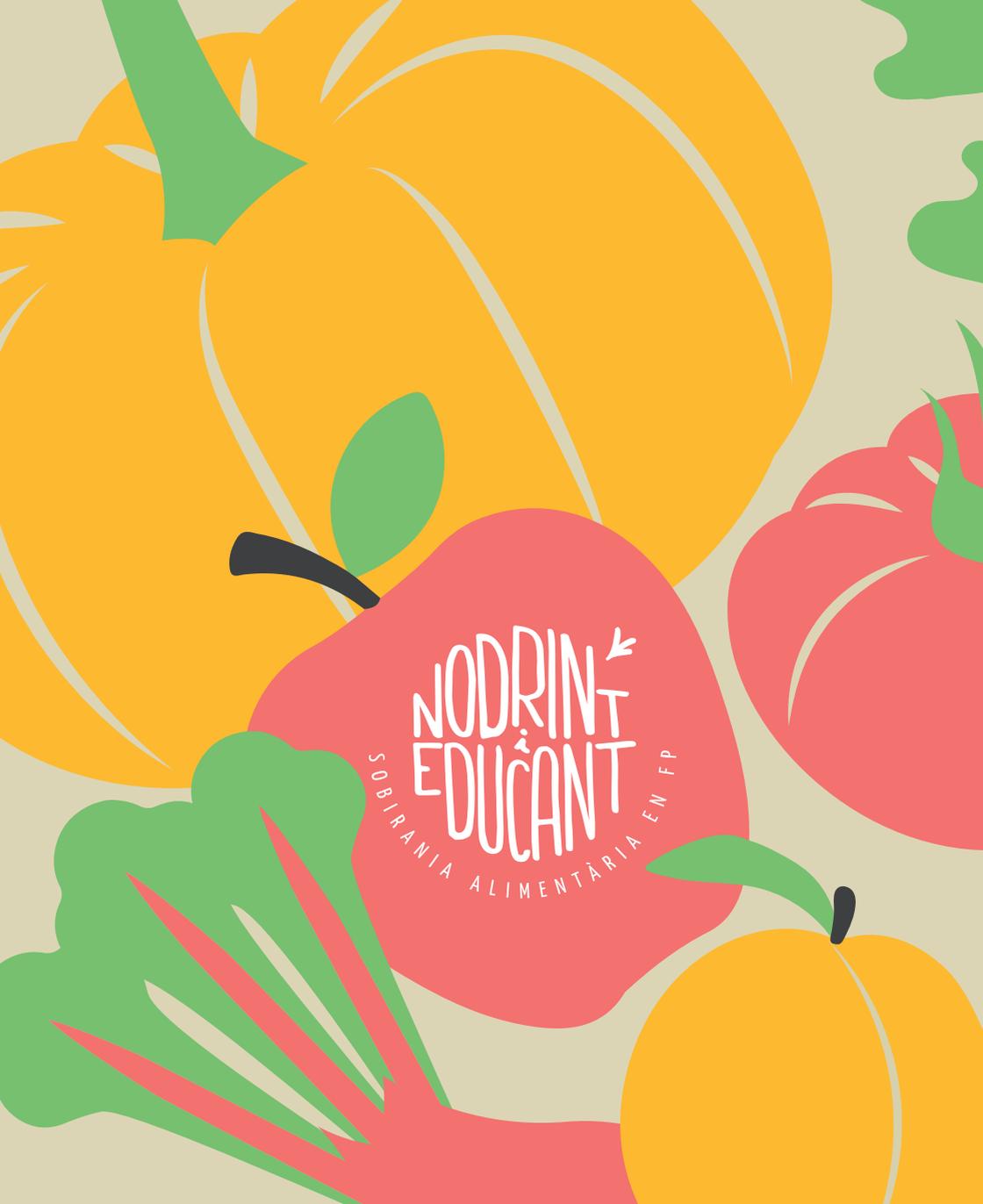
#### ¿Tu cuerpo está de moda?

- › **Actividad 1.** Analizar cuáles son los cánones de belleza en la actualidad en diferentes partes del mundo y buscar imágenes sobre diferentes cánones de belleza en la historia de la humanidad.
- › **Actividad 2.** Reflexionar sobre la existencia o no del vínculo entre los cánones de belleza y la salud.
- › **Actividad 3.** Realizar una exposición con fotografías con una perspectiva crítica sobre los cánones de belleza.
- › **Actividad 4.** Realizar una visita guiada a la exposición con las reflexiones extraídas del proceso de aprendizaje.









NODRINT  
EDUCANT  
SOBERANIA ALIMENTARIA EN FP



Agencia Andaluza de Cooperación  
Internacional para el Desarrollo  
Consejería de la Presidencia, Interior,  
Diálogo Social y Simplificación Administrativa