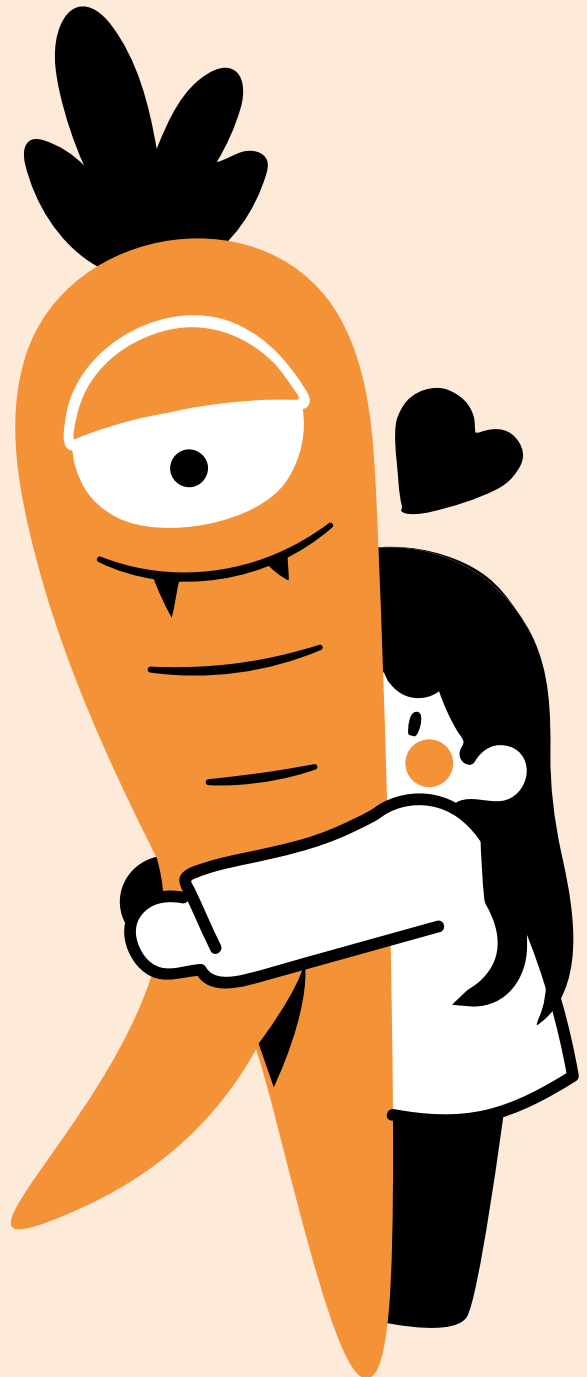


Guía para trabajar el desperdicio alimentario en el aula



Es un proyecto de:



Financiado por:





Esta publicación ha sido realizada dentro del proyecto "Escoles que Aprofiten" 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 entidad financiadora.

Es un proyecto de:



Financiado por:



ÍNDICE

1.

INTRODUCCIÓN P.05

3.

OBJETIVOS Y SABERES P.23

3.1 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA
DIDÁCTICA / P.23

3.2 SABERES BÁSICOS / P.25

2.

MARCO TEÓRICO DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO P.07

2.1 CIFRAS GROTESCAS / P.07

2.2 EL COSTE DEL DESPERDICIO
ALIMENTARIO / P.10

2.3 PARADOJAS ALIMENTARIAS / P.15

2.4 EL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN EL
ENTORNO ESCOLAR / P.17

2.5 CÓMO TRABAJAR EL DESPERDICIO
ALIMENTARIO EN EL AULA / P.20

4.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS PARA TRABAJAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO P.27

4.1 DESCUBRIMOS EL TEMA:
UN VIDEO PARA COMPARTIR IDEAS / P.27

4.2 ANALIZAR EL DESPERDICIO
ALIMENTARIO DEL PATIO / P.29

4.3 JUEGO DEL LINCE, EL JUEGO
PARA VALORAR LAS VERDURAS
IMPERFECTAS / P.33

4.4 PUBLICIDAD ENGAÑOSA / P.36

4.5. PUBLICIDAD CONTRA EL
DESPERDICIO / P.38

4.6. EL ARTE COMO HERRAMIENTA
DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA EL
DESPERDICIO ALIMENTARIO / P.44

4.7. DIARIO DE UNA COMIDA
OLVIDADA / P.50



1. Introducción

El desperdicio alimentario es un problema global que impacta directamente en la sostenibilidad del planeta, afectando la economía, el medioambiente y la seguridad alimentaria. A pesar de la gran cantidad de alimentos producidos a nivel mundial, millones de toneladas terminan en la basura cada año, mientras una parte significativa de la población enfrenta inseguridad alimentaria.

Este documento busca analizar en profundidad el problema del desperdicio alimentario, abordando sus causas, consecuencias y posibles soluciones desde una perspectiva educativa. A través de un enfoque teórico y práctico, se proporcionan herramientas y estrategias para trabajar este tema en el aula, con el objetivo de sensibilizar a las nuevas generaciones sobre la importancia de un consumo responsable y sostenible.

La educación desempeña un papel fundamental en la lucha contra el desperdicio de alimentos. Con un enfoque didáctico, este documento propone actividades y metodologías para que los centros educativos promuevan prácticas más conscientes entre el alumnado y la comunidad escolar. Se busca no solo reducir el desperdicio en el ámbito escolar, sino también generar un impacto positivo en los hogares y en la sociedad en general.

Con esta guía, esperamos contribuir a la creación de hábitos alimentarios más sostenibles, alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), fomentando una mayor responsabilidad y conciencia sobre el valor de los alimentos y los recursos que conlleva su producción.



2.

Marco teórico del desperdicio alimentario

2.1 Cifras grotescas

Las pérdidas y el desperdicio alimentario es un problema que atañe a todos los eslabones de la cadena alimentaria, desde el campo hasta la mesa.

No existe un consenso para una definición unitaria del concepto de pérdidas y desperdicio. En la ley de 3 de marzo de 2020 sobre la prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario de Cataluña se toma como base dividir la definición entre **pérdidas** (food loss) y **desperdicio** (food waste). La principal diferencia es que las pérdidas tienen que ver con la disminución de alimentos comestibles que se producen en las etapas de producción, postcosecha, elaboración y distribución. Son causadas fundamentalmente por un funcionamiento ineficiente de las cadenas de suministro. Sin embargo, el desperdicio tiene que ver con el descarte de alimentos aptos para el consumo humano y está más relacionado con malos hábitos de compra y consumo, así como por una inadecuada gestión y manipulación de los alimentos.

PÉRDIDAS ALIMENTARIAS



Tienen lugar en etapas de producción, postcosecha, y procesamientos de alimentos. Son especialmente altas en los países menos desarrollados.

DESPERDICIO ALIMENTARIO



Incluyen los alimentos desechados durante la comercialización y el consumo. Es mayor en los países de ingresos altos.

La FAO¹ calculó en el 2011 que a escala mundial aproximadamente el 33% de los alimentos producidos para el consumo humano se pierden o desperdician en algún punto de la cadena agroalimentaria, lo que equivale a aproximadamente la mitad de la cosecha mundial de cereales. Con datos numéricos se calcula que alrededor de 1.300 millones de toneladas son los alimentos desperdiciados en el mundo.

A nivel de la UE, las pérdidas y el desperdicio alimentario se originan especialmente en dos eslabones de la cadena: el 37% proviene de la producción agrícola y el 42% de la distribución y el consumo. Se considera que en la Unión Europea se desperdician alrededor de 132 kg de alimentos por persona y año².

En España, se tiraron a la basura 7,7 millones de toneladas anuales, una media de 179 kg por persona al año, según cifras del MAPA.

1 FAO. 2011. **Global Food Losses And Food Waste: Extent, Causes and Prevention**. Rome. <https://www.fao.org/4/mb060e/mb060e00.pdf>

2 Eurostat, 2024. [Food waste and food waste prevention - estimates - Statistics Explained](#)



Fabricación

39%



Restauración

14%



Distribución

5%



Hogares

42%



Habitantes

179Kg

2.2 El coste del desperdicio alimentario

El impacto ambiental asociado a la problemática de las pérdidas y el desperdicio es muy grande: a nivel mundial equivale al 8-10% del total de las emisiones antropogénicas de gases de efecto invernadero. Si fuese un país, sería el tercer país más contaminante después de EEUU y China. Este desperdicio cuesta alrededor de 1 trillón de dólares por año y está calculado que casi el 30% de la tierra agrícola del mundo se utiliza para producir alimentos que nunca serán consumidos³. De hecho, la superficie cultivada para producciones que acaban siendo desperdiciadas, tendría una extensión como el segundo país más grande el mundo (solo por detrás de Rusia).

Por tanto, el desperdicio tiene una serie de consecuencias sociales, ambientales y económicas que hay que remarcar y difundir, pues son totalmente desconocidas.



CONSECUENCIAS SOCIALES: para el sector primario el desperdicio supone una pérdida de valor de sus productos. El sector agrícola es un sector castigado, que no tiene recambio generacional, que le cuesta vivir de su trabajo porque no se le paga unos precios justos, y que se enfrenta a múltiples amenazas. Las pérdidas de cosechas por cuestiones estéticas o porque no cumplen los estándares comerciales para la distribución son un riesgo más al que se enfrentan nuestros agricultores y agricultoras que devalúan todavía más sus duras condiciones de vida.

³ <https://cordis.europa.eu/project/id/101059849/reporting/es>



CONSECUENCIAS ECONÓMICAS: según la FAO, el coste económico de la pérdida y el desperdicio de comida es de unos 1.000 millones de dólares, a los que hay que sumar 700 mil millones en costes ambientales y unos 900 mil millones en costes sociales. El valor de este desperdicio equivale al PIB de países como Suiza o Turquía. Este desperdicio representa una inversión monetaria y de recursos malgastada que puede reducir los exiguos ingresos que tienen ya las personas productoras y puede aumentar el gasto de las personas consumidoras.



CONSECUENCIAS MEDIOAMBIENTALES: uno de los mayores impactos es la emisión innecesaria de gases de efecto invernadero y el uso ineficiente del agua y la tierra. Para hacernos una idea gráfica de su impacto medioambiental, podemos recurrir a la infografía⁴ de la página siguiente.

4 Infografía extraída de la estrategia: Más alimento, menos desperdicio. Ministerio de agricultura, alimentación y cambio climático. Gobierno de España.

¿SABÍAS QUE...?

ALIMENTOS QUE SE PIERDEN AL AÑO

1.300 millones

de toneladas en el
MUNDO

89 millones

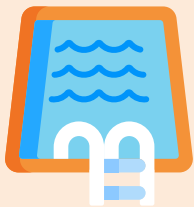
de toneladas en
EUROPA

7,7 millones

de toneladas en
ESPAÑA

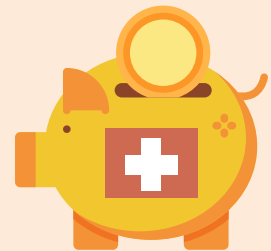
EN EL MUNDO LOS ALIMENTOS QUE SE TIRAN
SERÍAN SUFICIENTES PARA ALIMENTAR A

**2.000.000.000
de personas**



Huella hídrica

En los alimentos desperdiciados se
gasta tanta agua como 100 MILLONES
DE PISCINAS OLÍMPICAS



Coste económico

El valor del desperdicio equivale al
PIB DE UN PAÍS COMO SUIZA O TURQUÍA.



Huella de carbono

El desperdicio genera emisiones
como 2.532 MILLONES DE COCHES
AL AÑO



Uso de suelo

Se dedica una superficie equivalente a
1.400 MILLONES DE CAMPOS DE FÚTBOL
AL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Informes científicos más recientes como el DrawDown Project o el Food Waste Index Report 2021 apuntan a que reducir el impacto del desperdicio alimentario sería una acción clave en la lucha contra el cambio climático. Giovanni Colombo, del European Institut of Innovation and Technology Food, durante la conferencia Future of Food (2020) afirmó: *“La forma en que podemos contribuir a la lucha contra el cambio climático es evitando la pérdida y el desperdicio de alimentos, haciendo que el sistema alimentario sea más circular y promoviendo un cambio en la dieta”*.

Además, el desperdicio de alimentos, supone un lastre muchas veces inadvertido para la política ambiental, ya que los alimentos desperdiciados generan mucha huella hídrica y carbónica. Según un informe reciente⁵, el desperdicio de alimento es responsable de la cuarta parte de las emisiones totales del sistema agroalimentario, lo que en términos absolutos representa en torno a 1 tonelada de CO₂ per cápita al año. Los alimentos desperdiciados añaden un inasumible coste de oportunidad en recursos empleados, ya que absorben una ingente cantidad de insumos que no fructificarán e impiden el uso del suelo para otros fines (dos millones de hectáreas se han deforestado para producir alimentos que no se han consumido).

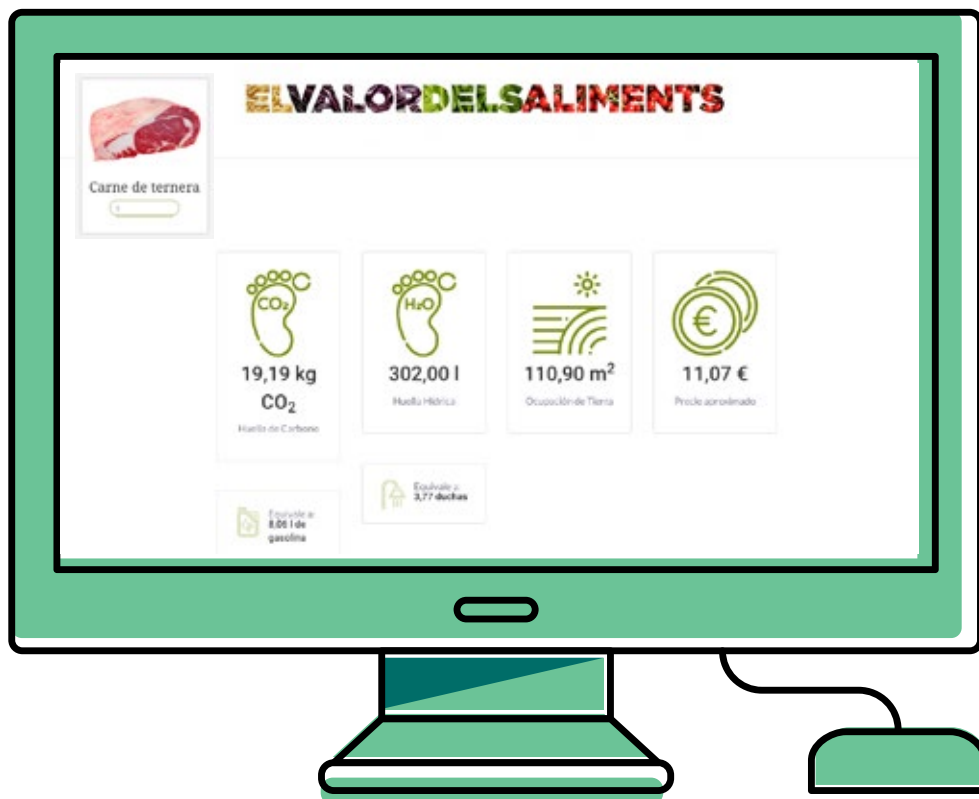
5 Aguilera, E., Piñero, P., Infante Amate, J., González de Molina, M., Lassaletta, L., Sanz Cobeña, A., 2020. Emisiones de gases de efecto invernadero en el sistema agroalimentario y huella de carbono de la alimentación en España. https://www.raing.es/pdf/publicaciones/libros/emisiones_de_gases_efecto_invernadero.pdf

6 Naciones Unidas. 2018. El desperdicio de comida, una oportunidad para acabar con el hambre.

El 45% de las frutas y verduras que se cosechan en todo el mundo se desperdician. Esta cantidad equivale a 3.700 millones de manzanas. También se desperdician el 30% de cereales, que equivalen a 763.000 millones de cajas de pasta y se pierde el 20% de la producción de carne, lo que equivale a 75 millones de vacas⁶.

Por lo tanto, la pérdida y el desperdicio alimentario suponen un irreparable quebranto en términos de justicia social, de protección ambiental y de crecimiento económico, y todo ello en vano.

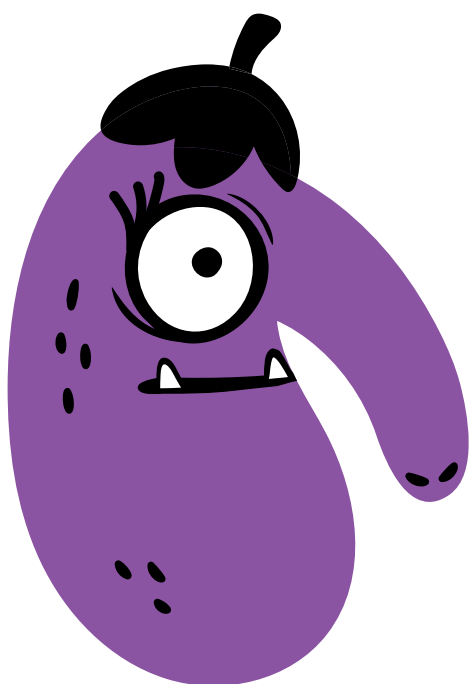
Existe una iniciativa de la Fundación ENT que se llama "[la calculadora de alimentos](#)". Con esta calculadora se pueden calcular 3 indicadores ambientales asociados a la producción de una determinada cantidad de alimento, así como su valor económico aproximado. Es bastante útil para poner en valor todo lo que se desperdicia cuando tiramos alimentos frescos a la basura antes de ser consumidos y cocinados y es capaz de calcular la huella de carbono, la huella hídrica, la ocupación de la tierra y el precio de venta aproximado. Nos parece una buena herramienta educativa para conocer los impactos económicos y sociales del desperdicio.



2.3 Paradojas alimentarias

Producimos un 60% más de los alimentos que necesitamos, pero cada día 40.000 personas mueren de hambre. Alrededor de 795 millones de personas no tienen suficientes alimentos para llevar una vida saludable y activa, lo que supone 1 de cada 9 personas en el mundo. Se estima que 8.500 niños y niñas mueren al día a causa de desnutrición severa.

En el informe Alimentando un futuro sostenible, un estudio sobre la inseguridad alimentaria en hogares españoles antes y durante la COVID-19⁷ se 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.



7 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. https://www.ub.edu/alimentandounfuturosostenible/documents/informe-alimentacion_una-pag.pdf

Por otro lado, nuestro estado de salud se está deteriorando como consecuencia de cómo nos alimentamos. En el Estado español, pueden atribuirse a la alimentación insana entre un 40-55% de las dolencias cardiovasculares, un 45% de los casos de diabetes y entre un 30-40% de algunos tipos de cáncer, como el de estómago y colon.

Una de las caras más visibles, aunque no la única, del problema de la mala alimentación es la obesidad y el sobrepeso y sus enfermedades asociadas. Según datos de la OMS, la pandemia del sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. El sobrepeso y, en especial, la obesidad son los mayores factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Por tanto, nos enfrentamos ante la gran paradoja del sistema agroalimentario. Por un lado, tenemos personas que sufren hambre y desnutrición. Por otro lado, tenemos personas con obesidad y sobrepeso. Y por último, se producen más alimentos de los que se necesitan, por lo que se deduce que el gran problema no es la escasez, sino el acceso a esos alimentos que están en los mercados internacionales pero que no llegan a la mesa ni a la boca de los y las que tienen hambre. En definitiva, no se está garantizando **el derecho a una alimentación adecuada** a nivel mundial.

Y si además de todas estas cifras atendemos a las enormes cantidades de pérdidas y desperdicio alimentario que se producen en todos los eslabones de la cadena, especialmente el de los hogares (42%), nos lleva a la conclusión de que abordar esta problemática es muy necesario y que la sensibilización, sobre todo a las nuevas generaciones y en el ámbito educativo, puede ser un factor clave para atajar este problema.

2.4 El desperdicio alimentario en el entorno escolar

En la Comunitat Valenciana existen aproximadamente 1.500 centros educativos, donde se sirven unos 176.986 menús diarios⁸. De todos los centros, aproximadamente el 74% tiene cocina propia, aspecto que consideramos muy positivo cuando se quiere incidir en las prácticas de manipulación de alimentos que se realizan en cocina. La mayoría de colegios tiene el servicio externalizado en una empresa de restauración colectiva que se encarga de la gestión y de la provisión de los alimentos.

Según la Ley 03/2020, de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario de Catalunya⁹, el desperdicio alimentario en los comedores escolares se refiere a todos aquellos alimentos comestibles, crudos o cocinados, que no llegan a ser ingeridos por los comensales y acaban en la basura. Puede ser porque no se han cocinado bien, no se han aprovechado correctamente o no se han consumido por diferentes motivos.

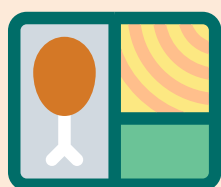
8 CERAI, 2022. Guía para la transición de la restauración colectiva. Hacia la sostenibilidad en los comedores escolares públicos de la GVA.

9 https://residus.gencat.cat/web/.content/home/consultes_i_tramits/normativa/normativa_catalana_en_materia_de_residus/llei_3_2020_es.pdf

DESPERDICIO ALIMENTARIO DE LOS COMEDORES ESCOLARES



Restos en la cocina



Restos en las bandejas



Comida preparada no servida



Lo que no es comestible

Para tener cifras concretas y poder darnos cuenta de la magnitud del problema, podemos citar un estudio piloto¹⁰ realizado en 7 centros del sur de la provincia de València, sobre 4.241 menús escolares de infantil y primaria, donde se cuantificó una media de 113,44 gramos de desperdicio alimentario por persona y día, lo que supone aproximadamente el 25% de la fracción comestible. Si dimensionamos esa cifra con los 176.986 menús diarios servidos, se pueden llegar a desperdiciar cada día unas 20 toneladas de alimentos aptos para el consumo humano en los comedores de los centros educativos de la Comunitat Valenciana.

En el mismo estudio también se valoró la tipología de plato que acababa en la basura, siendo el entrante, que suele ser la ensalada, la que porcentualmente más se desperdicia, casi el 34% de lo servido, y el segundo plato el que menos, con aproximadamente el 21%. Entre tipos de alimentos la diferencia fue grande, los potajes de legumbres, cremas de verduras o pescados suelen ser los más rechazados, mientras que croquetas, patatas fritas o pastas tenían menos desperdicio.

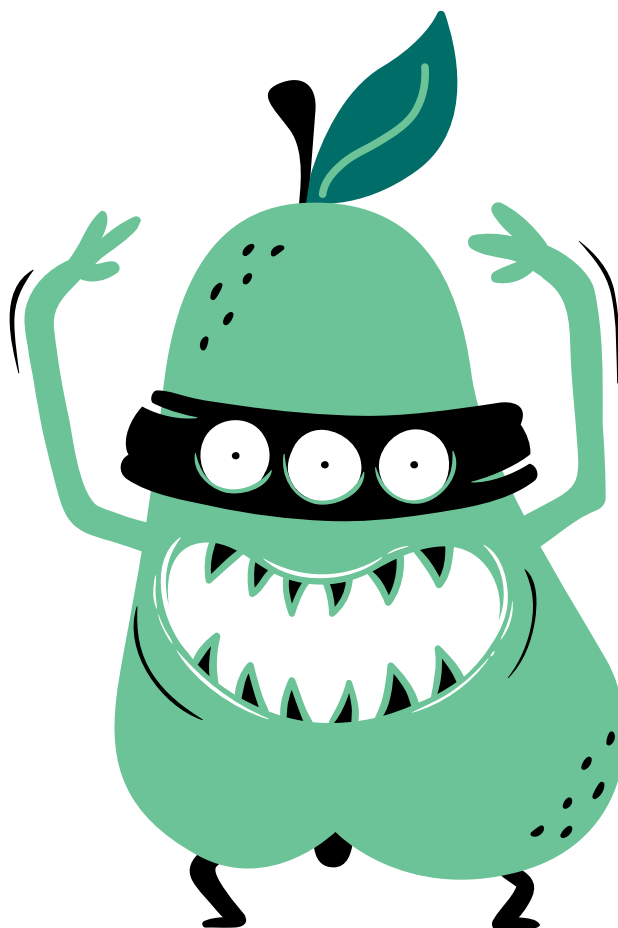
En sondeos que se hicieron al alumnado, se demostró rotundamente que los y las comensales no reconocen que tiran alimentos, ya que el 50% de los niños y niñas participantes respondieron que *"no tiran nunca"* los alimentos del comedor. Tan solo un 33% reconocían tirarlos algunas veces y un 17% tirarlos siempre. Las razones que daban eran: *"por falta de hambre"* o *"porque no les gustaban los sabores"*.

Cuando se les preguntaba por las consecuencias de ese desperdicio, un 25% las relacionó con aspectos sociales (*"que la gente se quede sin comida"*), en torno al 24% los vinculó a aspectos económicos (*"tirar dinero"*) y solo un 9% mencionó que tiene relación con aspectos ambientales (*"que hace daño al medioambiente"*). Pero de

10 Fernandez Zamudio y Pina, 2020. El desperdicio alimentario en comedores escolares y su percepción entre el alumnado y las familias.

todos ellos, tan solo un 7% supo explicar que existe una conexión de las tres dimensiones: social, económica y ambiental. El resto de alumnado, hasta un 35%, no supo catalogar ninguna de estas dimensiones o las desconocía totalmente.

Por tanto, una de las principales conclusiones que podemos extraer de estudios como este es que la falta de conciencia sobre el desperdicio alimentario es una problemática real en el ámbito escolar. Que afecta fundamentalmente al comedor escolar, pero que también sucede en otros espacios como los almuerzos y los patios. Y que es un tema que se debe introducir en el aula, para que se reconozca la importancia que tiene el desperdicio alimentario en las tres dimensiones de la sostenibilidad. Pensamos que la sensibilización y conocimientos que se adquieren en las escuelas van a marcar el comportamiento futuro del alumnado, y desde ellos se puede llegar fácilmente a los hogares y al conjunto de la ciudadanía.



2.5 Cómo trabajar el desperdicio alimentario en el aula

El desperdicio alimentario es un tema que se puede introducir en el aula desde múltiples perspectivas. Hay que trabajar intensamente la sensibilización y la concienciación para empezar a abordarlo, ya que la gran mayoría de la gente no es consciente de lo que desperdicia, y es en la fase de consumo cuando se produce más despilfarro. Creemos que la educación y la sensibilización son herramientas clave para generar actitudes y comportamientos sostenibles en el alumnado y que es la base para prevenir y reducir el desperdicio alimentario.

En general, aunque la población percibe que el desperdicio alimentario es un grave problema que se da en familias de toda condición social y económica, a nivel individual no siente responsabilidad sobre el mismo, predominando la creencia de que es un problema que lo generan otras personas. Y si bien los hábitos dentro del hogar o de los centros educativos son mejorables, falta realmente tomar una mayor conciencia del problema, valorar los alimentos más allá de su precio, ampliar la mirada y conocer que al tirarlos a la basura se está desperdiciando también el agua, la energía, los abonos, productos fitosanitarios, y todo el trabajo que se necesitó para producirlos, y a todo esto habría que sumar numerosas cuestiones éticas y sociales.

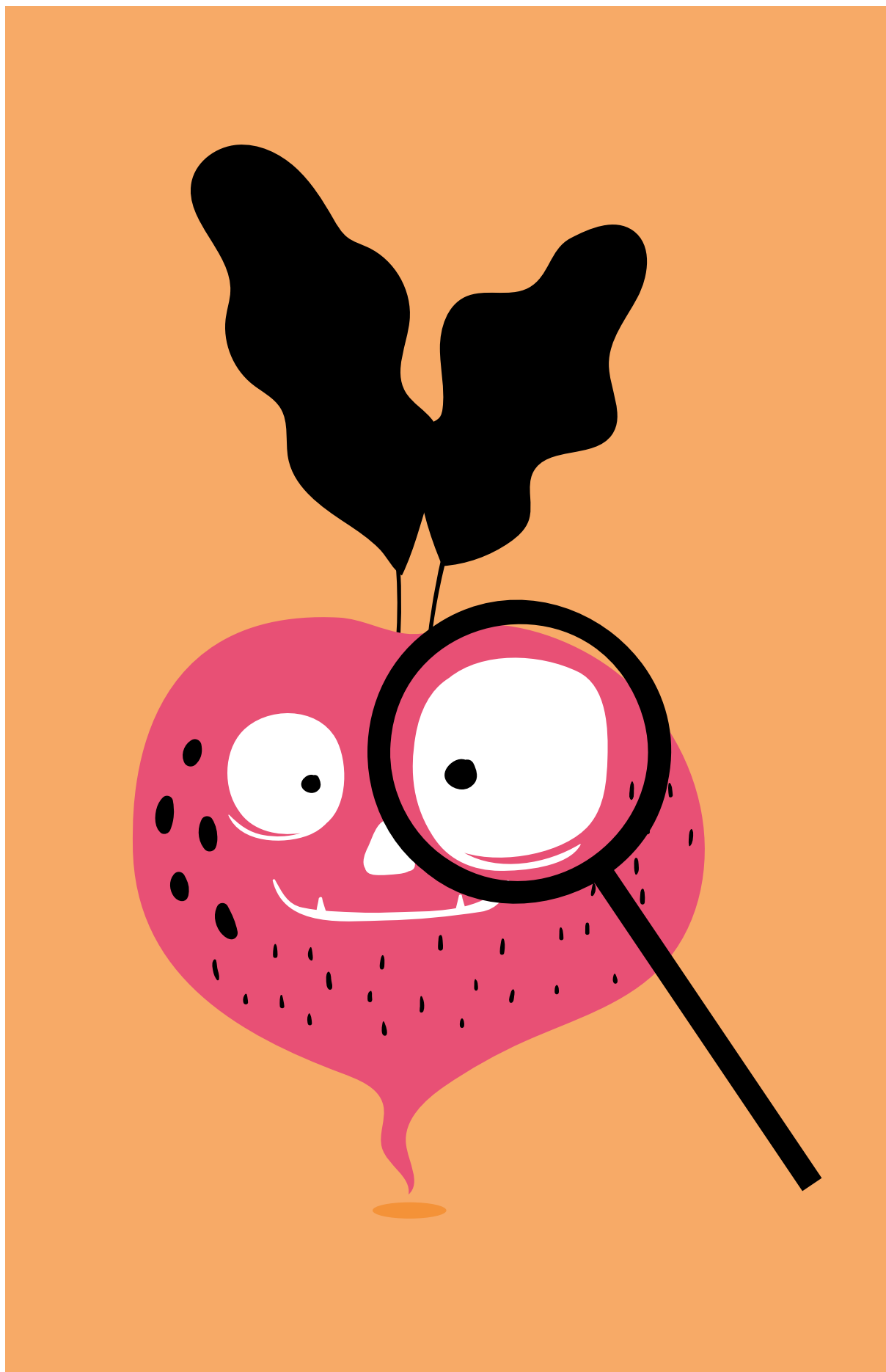
Por tanto, pensamos que la sensibilización debe ser el primer paso para prevenir y reducir el desperdicio, ya que permite incorporar prácticas diarias para evitar que los alimentos acaben en el cubo de la basura. Los centros educativos son lugares con enorme potencial para educar, sensibilizar y prevenir el desperdicio alimentario derivado de la restauración colectiva. Con este programa, nos proponemos capacitar a los agentes que tienen que ver con el comedor escolar (profesorado, equipos de cocina y equipos de monitoras y monitores) para que desde su acción diaria se reduzca el desperdicio alimentario que se produce en los comedores escolares. También pretendemos sensibilizar a alumnado y familias para que sean agentes de cambio tanto en las escuelas, como en los hogares, en esta lucha anti-desperdicio, repitiendo una estrategia parecida a la que se siguió con el reciclaje, donde el trabajo con el alumnado en las escuelas permitió que en las casas se empezara a reciclar y separar residuos. Y que

se diseñen e implementen planes de acción en cada centro para reducir la cantidad de alimentos que no se aprovechan. Todas estas escuelas formarán parte de una red, la red “Escoles que aprofiten”, un entramado de centros educativos que trabajarán conjuntamente un proyecto interdisciplinar relacionado con el desperdicio alimentario.

Para tratar de concienciar a la ciudadanía de la gravedad de este problema global e implicarla en un cambio de hábitos dirigido a conseguir un consumo más responsable y sostenible, es imprescindible intervenir en los primeros niveles de su formación, esto es, en la etapa de Educación Primaria. Las metas y los fines de este programa están abalados por el Decreto 106/2022 de 5 de agosto del Consell, que tiene por objetivo la ordenación y el desarrollo del currículo de la etapa de educación primaria. En éste, dentro de la descripción de la competencia 1 aparece lo siguiente: *“Para el final del tercer ciclo y de la etapa, el alumnado debería mostrar que ha incorporado de forma autónoma algunos de los hábitos higiénicos, posturales, alimentarios y de actividad física, y que ha tomado conciencia de sus beneficios. Además, debe ser capaz de tomar la iniciativa en la promoción de hábitos saludables en su entorno escolar y familiar”*. La lucha contra el desperdicio alimentario forma parte de los conocimientos a adquirir en educación primaria. Así, el alumnado toma conciencia del impacto que tienen los productos que consumimos o los que desperdiciamos, no sólo en nuestra salud, sino también en el medio ambiente y en la sociedad.

Si bien las pérdidas y el desperdicio se producen a lo largo de toda la cadena, desde el campo a la mesa, en este programa nos vamos a centrar en las que se producen en el entorno educativo. Pensamos que la prevención en los comedores escolares puede resultar una herramienta educativa de fuerte impacto: la cuantificación y la generación participativa de acciones de prevención va a sensibilizar al alumnado, al profesorado y a las familias y a convertirlas en agentes de cambio hacia sistemas alimentarios más sostenibles y más justos, donde se desperdicia menos y se aprovechan mejor los recursos.

Tras analizar en profundidad los factores sociales, culturales, institucionales, etc. que definen el medio y el contexto de intervención, identificamos las siguientes necesidades de aprendizaje.



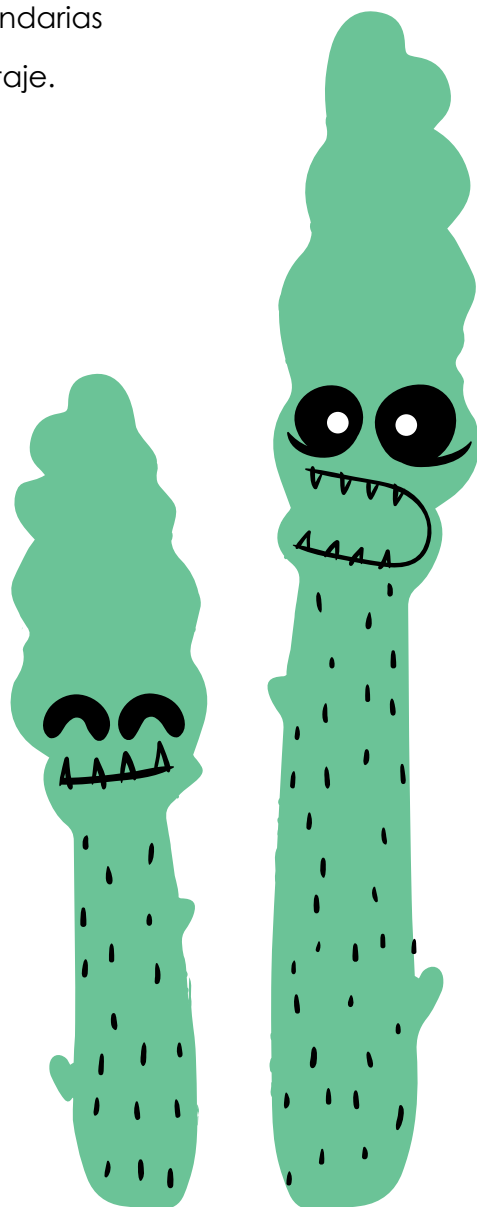
3.

Objetivos y saberes

3.1 Objetivos de la propuesta didáctica

- 1 Familiarización con los ODS y la Agenda 2030: Comprender los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), con especial énfasis en el ODS12 (producción y consumo responsables) y su meta 12.3 sobre el desperdicio alimentario, así como en el ODS4 (educación de calidad) y su meta 4.2 sobre educación para la sostenibilidad.
- 2 Concienciación sobre el desperdicio alimentario: Desarrollar una conciencia crítica sobre la magnitud del desperdicio de alimentos mediante su cuantificación en el comedor escolar y los patios y visibilización.
- 3 Sensibilización sobre los impactos del desperdicio: Analizar las consecuencias sociales, ambientales y económicas del desperdicio alimentario, destacando la pérdida de recursos y su relación con la crisis ecológica y climática.

- 4 Comprensión del concepto de desperdicio alimentario: Identificar que el desperdicio implica alimentos seguros y nutritivos rechazados a lo largo de la cadena de suministro, promoviendo su revalorización.
- 5 Relación del desperdicio con el hambre y la pobreza: Conectar la prevención del desperdicio con la lucha contra el hambre (ODS2), resaltando su papel en la seguridad alimentaria y el aprovechamiento de alimentos.
- 6 Conocimiento de la jerarquía de prevención del desperdicio: Interiorizar la jerarquía de acciones para combatir el desperdicio alimentario, priorizando la prevención sobre soluciones secundarias como la donación, el reciclaje o el compostaje.
- 7 Exploración de alternativas sostenibles: Presentar la soberanía alimentaria y la agroecología como modelos para reducir el desperdicio, garantizar el derecho a la alimentación y proteger los ecosistemas.
- 8 Análisis y reflexión sobre hábitos diarios: Examinar la presencia del desperdicio en la vida cotidiana y aprender estrategias efectivas para reducirlo.



3.2 Saberes básicos

En la educación primaria, los **saberes básicos** son los conocimientos fundamentales que los niños deben adquirir para desarrollar competencias esenciales en su formación académica y social. Estos saberes pueden agruparse en diferentes áreas del conocimiento que vamos a relacionar con las actividades que proponemos en el siguiente apartado.

SABER BÁSICO	CONTENIDO	AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7
Lengua y Literatura	Desarrollo de la lectura y escritura							
	Comprensión y producción de textos							
	Gramática y ortografía básica							
	Expresión oral y Comunicación							
Matemáticas	Números y operaciones básicas (suma, resta, multiplicación y división)							
	Resolución de problemas							
	Geometría y medición							
	Conceptos de estadística y probabilidad							
Ciencias Naturales	El cuerpo humano y la salud							
	El medio ambiente y su cuidado							
	La materia y sus propiedades							
	Fenómenos naturales y energía							
Ciencias Sociales	Historia y geografía básicas							
	Cultura y diversidad							
	Derechos y deberes ciudadanos							
	Organización social y económica							
Educación Artística	Expresión plástica (dibujo, pintura, modelado)							
Educación Física	Hábitos saludables							
Formación Cívica y Ética	Valores y normas de convivencia							
	Respeto a la diversidad							
	Responsabilidad y toma de decisiones							

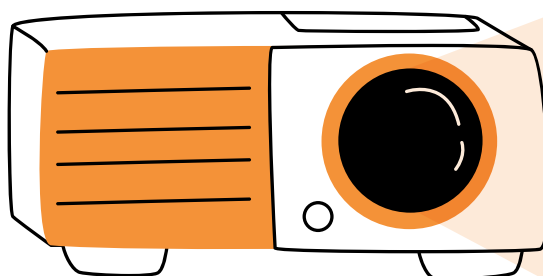


4.

Propuesta de actividades educativas para trabajar el desperdicio alimentario

4.1 Descubrimos el tema: un video para compartir ideas

CONTEXTUALIZACIÓN TEMÁTICA



La alimentación es una parte esencial de nuestras vidas, ya que necesitamos comer varias veces al día para mantenernos sanos y con energía. Además, alimentarse de forma adecuada es un derecho reconocido en el artículo 25 de la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948. En nuestra sociedad, el acceso a una alimentación variada y saludable ha mejorado mucho en las últimas décadas. Esto ha supuesto un gran cambio: si antes muchas personas sufrían por la falta de comida, hoy en día tenemos una gran cantidad de alimentos disponibles. Así, comer ha dejado de ser solo una necesidad para convertirse también en una experiencia placentera que puede enseñarnos a disfrutar y cuidar de nuestra salud.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, se visualiza el video [Menja Actua Impacta](#)¹¹, y a continuación se propone un debate con el alumnado, en el cual se pueden utilizar las siguientes preguntas para dinamizarlo:

- ¿Cómo influye nuestra alimentación en los grandes retos globales como el cambio climático, la pobreza o la pérdida de biodiversidad?
- ¿Qué opinas sobre la relación entre el desperdicio alimentario y la sostenibilidad?
- ¿Qué impacto tiene la producción de alimentos en el medio ambiente?
- ¿Cómo podríamos hacer nuestra dieta más sostenible sin sacrificar nutrición y sabor?
- ¿Qué cambios podrían implementar los supermercados y restaurantes para reducir el desperdicio de alimentos?
- ¿Crees que el acceso a una alimentación saludable es un derecho o un privilegio? ¿Por qué?
- ¿Cómo afecta nuestro modelo de producción alimentaria a comunidades vulnerables a nivel global?
- ¿Qué papel juegan las políticas públicas en garantizar una alimentación sostenible y justa?
- ¿Qué pequeñas acciones podemos llevar a cabo en nuestra vida diaria para reducir nuestro impacto en el sistema alimentario?
- ¿Es más efectiva la acción individual o la colectiva para cambiar el modelo alimentario? ¿Por qué?
- ¿Cómo podríamos concienciar a más personas sobre la importancia de una alimentación sostenible?

11 Proyecto DEMÀ, una iniciativa impulsada por Fundesplai.

4.2 Analizar el desperdicio alimentario del patio

CONTEXTUALIZACIÓN TEMÁTICA

El desperdicio alimentario es un tema preocupante que es importante trabajar desde las comunidades educativas, sensibilizando a alumnado y familias sobre esta problemática y mostrando acciones sencillas, con el fin de reducir la cantidad de alimentos que acaban en la basura.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Con un grupo o grupos de estudiantes se recoge la basura del patio después de un patio, se pesa y se mide la cantidad de alimentos que se han desperdiciado, poniendo todos los alimentos encontrados en una línea recta. Con todo ello, se hace una campaña de comunicación para sensibilizar a la comunidad educativa.



El objetivo es medir para conocer la cantidad de comida que se tira en la hora del patio y para hacernos conscientes de lo que descartamos y reducir el desperdicio. Estos resultados se pueden extrapolar a la cantidad de desperdicio que se genera a la semana, por comensal o incluso durante todo un curso escolar.

ORIENTACIONES PARA EL PROFESORADO

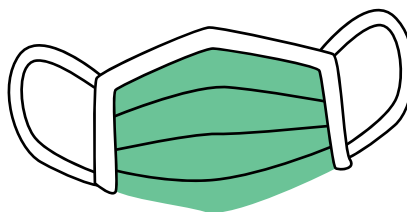
Seleccionar el día para medir el desperdicio alimentario generado tras el patio del almuerzo. Se puede hacer coincidir este día para hacer una acción en el *Día Mundial de las Pérdidas y el Desperdicio Alimentario* (29 de septiembre) o para el *Día Mundial de la Alimentación* (16 de octubre).

Se recomienda no informar al alumnado del día exacto de la acción, puesto que saber que se va a medir puede cambiar su comportamiento y distorsionar los resultados.

Es importante involucrar al alumnado en la medición y recogida de datos. Para ello se selecciona el grupo o grupos que pueden participar. Se recomienda hablar de la problemática del desperdicio alimentario unos días antes del día de la recogida.

El día elegido, tras la hora del almuerzo, estudiantes y docentes recogen los restos de almuerzos del patio: bocadillos, piezas de fruta, trozos de comida rechazados...para ello, se sacan todos los restos de las papeleras y de los espacios donde se tiran habitualmente las sobras del almuerzo, incluyendo los que hayan quedado en el suelo. Con todo ello se hace una pila de restos orgánicos, y una pila de restos inorgánicos si los hubiese (plásticos, envoltorios, papel, tetrabricks...). También puede servir para analizar la composición de los almuerzos del centro, y si se observa mucho resto inorgánico, promocionar el uso de fiambreras, de envases de varios usos, de almuerzos caseros que no contengan embalajes plásticos, etc.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD E HIGIENE



- Se recomienda el uso de guantes y si se considera necesario, de mascarillas.
- Se recomienda usar un plástico de base (bolsa de basura cortada y extendida en el suelo) sobre el que vaciar las papeleras y revisar los desechos.
- Separar los residuos orgánicos de los no orgánicos y hacer dos montañas de residuos, y fotografiarlas (visión cuantitativa).

RECOMENDACIONES PARA LAS MEDICIONES

Los resultados se miden en dos unidades de medida: gramos y metros lineales. Para ello se recomienda:

1. Volver a meter los restos orgánicos en una bolsa y pesarlos en una báscula. Se propone: pesar una persona sin la bolsa, y se vuelve a pesar con la bolsa llena de residuos. Sacando la diferencia de peso, se sabe el peso de la bolsa de restos orgánicos. Se fotografía el peso de la cantidad de alimentos desperdiciada.
2. Poner los restos orgánicos en una línea y medir los metros lineales que forman. Se fotografía los metros lineales.
3. Volver a poner en la basura todos los residuos, o llevarlos a una compostera si se tiene. Dejar el patio limpio.

Se puede escribir algún lema motivador con los restos de alimentos recogidos, una vez se hayan medido y depositado en formato de metro lineal. Algún ejemplo de lema motivador:

STOP DESPERDICIO, o 0 DESPERDICIO.

Se fotografía tomando una imagen del lema en altura.



PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN DESPUÉS DE LA MEDICIÓN

- ¿Qué tipo de residuos habéis encontrado en el patio?
- De la montaña de restos orgánicos, ¿qué tipo de alimentos habéis encontrado?
- ¿Cuánto pesan los alimentos desperdiciados?

Partiendo del peso recogido durante 1 día, calcula los siguientes datos para obtener la media semanal de residuos orgánicos desperdiciados en nuestro cole:

- ¿Cuántos kilos desperdiciamos a la semana?
- ¿Y en un curso, contando que hay alrededor de 180 días lectivos?
- ¿Cuántos metros lineales ocupan los residuos que habéis recogido en el patio? ¿Y cuantos centímetros?
- ¿Y en un curso, contando que hay alrededor de 180 días lectivos? ¿A cuántos kilómetros se llegaría? ¿Estos kilómetros de residuos equivalen a la distancia entre el centro y qué pueblo o ciudad?
- Teniendo en cuenta el total del alumnado del centro y el total de desperdicio en un curso escolar, ¿Cuánto se desperdicia por alumno/a anualmente?
- Si una ración media de almuerzo escolar suele pesar 130 gramos (bocadillo + pieza de fruta), ¿a cuantos alumnos/as podríamos invitar a almorzar con lo que se tira en un día? ¿Y en todo el curso?
- ¿Cómo pensáis que podríamos evitar que se generen estos residuos?



4.3 Juego del Lince, el juego para valorar las verduras imperfectas

Esta actividad es una propuesta de la Fundación Espigoladors, extraída de La Maleta Pedagógica EL MENJAR NO ES LLENÇA de la Diputación de Barcelona.



CONTEXTUALIZACIÓN TEMÁTICA

El clásico juego del Lince nos ayudará a empezar a hablar de los alimentos y a introducir uno de los temas que abordaremos para sensibilizar sobre la temática: cómo los cánones estéticos impuestos por el mercado son uno de los motivos de las pérdidas y el desperdicio de alimentos. Se trata de una actividad individual de identificación visual rápida. Cada alumno/a tiene un tablero de Lince con imágenes de diferentes frutas y verduras, algunas con la estética "normativa" y otras con colores, formas o medidas diferentes de los que es habitual encontrar en el mercado.

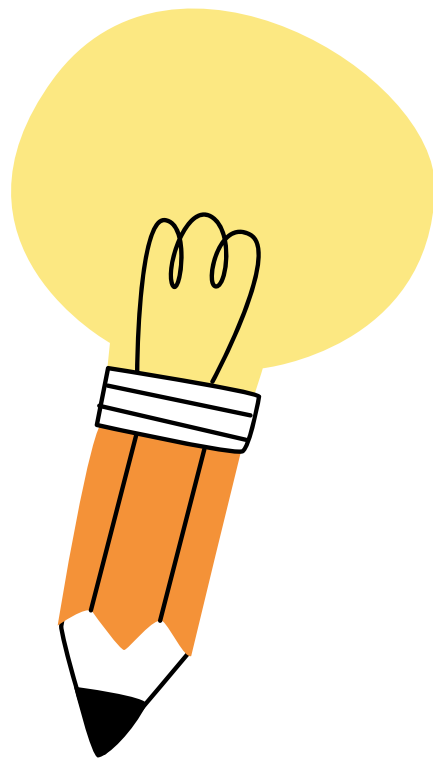
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se reparte a cada alumno/a un tablero-bandeja y tres fichas.
2. El/la docente coge los nombres de las frutas y verduras. Extrae cada vez un nombre y lo "canta".
3. Cada alumno/a tiene que identificar en su tablero-bandeja las tres imágenes que corresponden a la fruta o verdura anunciada y colocar una ficha encima. Hay imágenes de frutas y verduras con formas que quizás sorprendan al alumnado, puede ser que resulten más difíciles de identificar.
4. Cuando uno/a alumno/a haya encontrado las tres imágenes correspondientes gritará "Linx!", y el juego se parará.

5. Para ver si el Linx es correcto, el/la docente pedirá al niño o niña que identifique a través de la numeración del cuadro de doble entrada la situación de las imágenes. Siguiendo las indicaciones, toda la clase podrá comprobar, por un lado, si el Linx es correcto y, por otra, podrá identificar las imágenes que quizás no había tenido tiempo de descubrir o no había relacionado con esta fruta o verdura.
6. El juego continúa sacando una nueva palabra hasta acabarlas todas.
7. Acabamos el juego con la puesta en común.

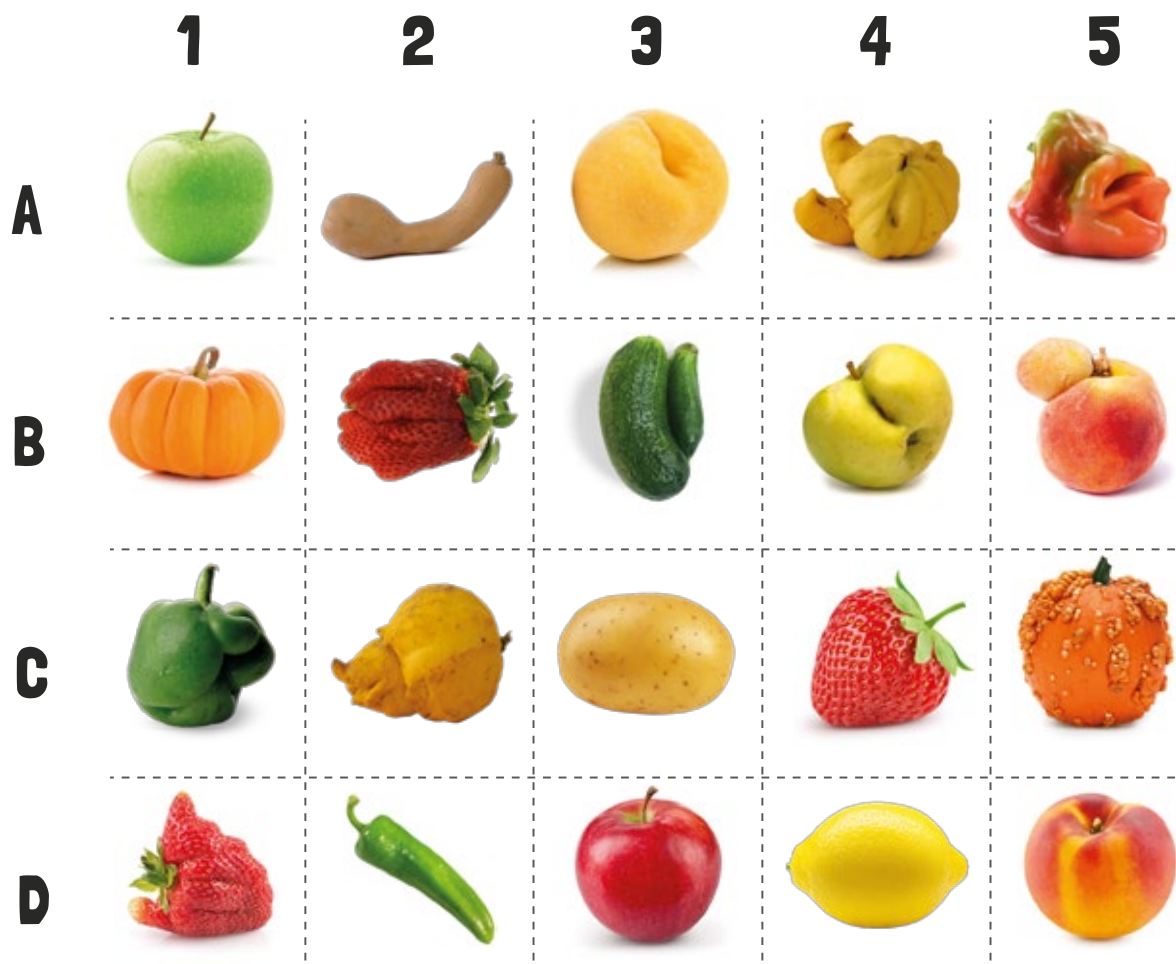
PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Nos ha sorprendido las formas de estas frutas y verduras?
- ¿Habías visto alguna vez formas parecidas? ¿Dónde?
- ¿Las has visto alguna vez en el supermercado?
- ¿Si fuéramos al campo a recoger las verduras/frutas, sería difícil encontrar estas formas diferentes?
- ¿Por qué pensáis que no las encontramos en las tiendas?
- ¿Pensáis que son igual de buenas que las otras?
- ¿Os gustaría comérselas?



MATERIAL NECESARIO

Tablero (una por cada alumno/a)



Fichas para poner encima (3 por alumno/a)

Carteles con el nombre de las frutas y verduras para el personal docente:

MELOCOTÓN-CALABAZA-MANZANA-PIMIENTO-FRESA-LIMÓN



Enlace al [ENTORNO ONLINE](http://bit.ly/DiBa_Malbaratament):

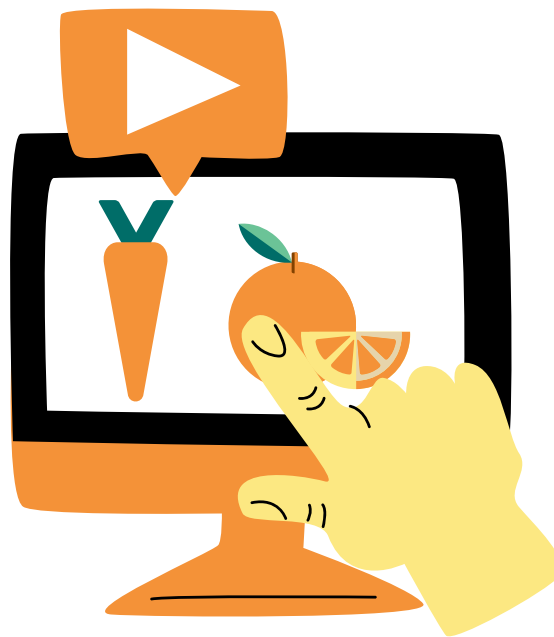
imágenes del tablero de Lince para proyectar (una con soluciones y la otra sin).

http://bit.ly/DiBa_Malbaratament

4.4 Publicidad engañosa

CONTEXTUALIZACIÓN TEMÁTICA

Es fundamental ayudar al alumnado a identificar y analizar cómo influye la publicidad en nuestras decisiones a la hora de comer y cómo esto puede llevar también al desperdicio de alimentos. La publicidad utiliza diferentes estrategias para llamar nuestra atención y convencernos de comprar ciertos productos, incluso cuando no son tan saludables como parecen.



Por ejemplo, muchas veces se presentan alimentos como “naturales” o “artesanos”, aunque en realidad tienen muchos ingredientes artificiales o están muy procesados. También es común ver en los anuncios personajes famosos, deportistas o dibujos animados que resultan atractivos para los niños y niñas, con el fin de que quieran consumir ese producto. Incluso muchas veces, se ofrecen regalos para incitar el consumo de los niños y niñas.

Esto forma parte de una tendencia que intenta hacernos creer que un producto es saludable porque tiene alguna característica positiva, como decir “sin azúcares añadidos”, “light” o “alimento artesano” aunque pueda tener otras que no lo son tanto. Este tipo de mensajes puede confundir, porque muestran solo una parte de la información.

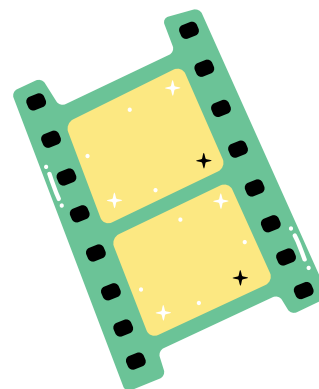
Por eso es tan importante enseñar al alumnado a mirar más allá de la publicidad: leer las etiquetas, conocer los ingredientes y priorizar alimentos frescos, de temporada y poco procesados.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad consiste en visualizar diversos videos publicitarios de alimentos con el objetivo de analizar cuáles son las estrategias publicitarias de la industria alimentaria y entender con qué elementos intenta convencernos para que consumamos sus productos. Después de visualizar cada video se plantean una serie de preguntas de análisis. Esta actividad se puede completar con el análisis de etiquetaje de los productos anunciados, para comprobar las diferencias entre lo que se anuncia y el aporte nutricional.

Los vídeos que proponemos son los siguientes:

- [Anuncio Galletas Princesa - Amigas y princesas](#)
- [Malas Prácticas - Vitalinea](#)
- [Kellogg's Special K Anuncio 2018 - Alimenta lo que eres](#)
- [Cola Cao con Galletas el Desayuno de los Atletas - Anuncio TV España](#)
- [Anuncio Nutella spot de televisión 2011 Alimentación](#)
- [Anuncio Bimbo Natural 100%: Messi y Punset - Enero 2012](#)
- [Monster Energy \(Commercial\)](#)



PREGUNTAS PARA EL DEBATE CON EL ALUMNADO

- ¿Qué nos venden estos productos?
- ¿Qué hay en realidad?
- ¿Qué estrategias emplean?
- ¿A quién va dirigido el anuncio?
- ¿Algo más que te ha llamado la atención?
- ¿Pensáis que estas estrategias tienen alguna relación con el desperdicio alimentario?



4.5 Publicidad contra el desperdicio

Actividad inspirada en el proyecto interdisciplinar UNA ESCOLA DE PROFIT, desarrollada por Florida secundaria.



CONTEXTUALIZACIÓN TEMÁTICA

En la publicidad siempre se intenta persuadir a otras personas, en este caso lo que buscamos es conseguir una sensibilización sobre el desperdicio alimentario, que genere un cambio de actitud entre las personas consumidoras. Este último será nuestro objetivo principal. En el ejercicio anterior ya hemos analizado e identificado las claves y los recursos que el mundo publicitario utiliza para hacer llegar sus mensajes de una forma eficaz. Ahora, que hemos desarrollado “nuestra mirada crítica”, es el momento de diseñar y crear una campaña publicitaria para difundir nuestra denuncia contra el desperdicio de alimentos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Proponemos una actividad para hacer una campaña publicitaria anti-desperdicio, para crear un material comunicativo que después podrá ser difundido entre la comunidad educativa, utilizando los canales de comunicación de cada centro.

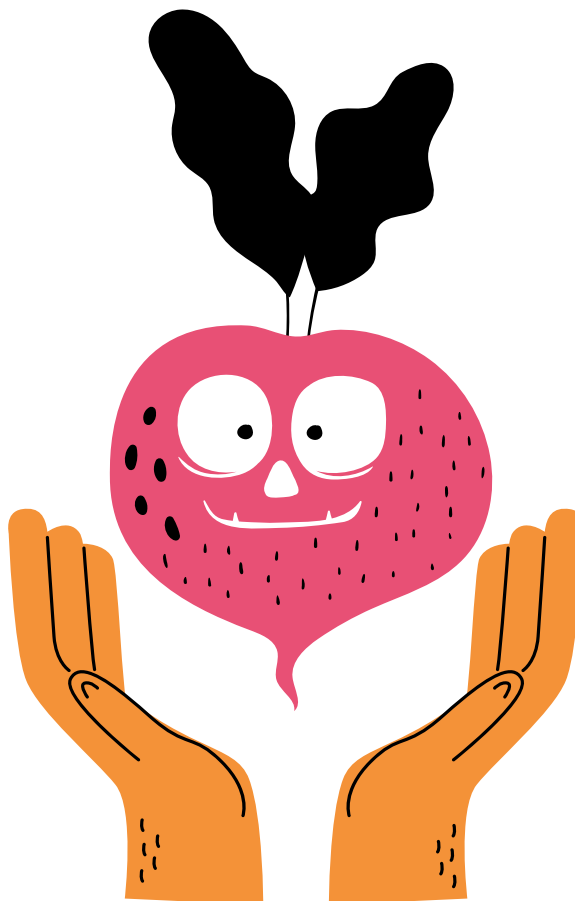
La campaña la podemos diseñar: o bien **elaborando carteles** para colgar en el comedor, patios o aulas, que contengan mensajes que ayuden a sensibilizar sobre el desperdicio, o bien ideando **un anuncio publicitario** contra el desperdicio en equipos de 3 o 4 personas con el que podamos concienciar a la comunidad educativa.

Como primer paso para elaborar nuestra campaña publicitaria es importante buscar fuentes de inspiración que sirvan de ejemplo de lo que podríamos hacer: aquí proponemos algunos vídeos que recogen mensajes similares sobre la temática.

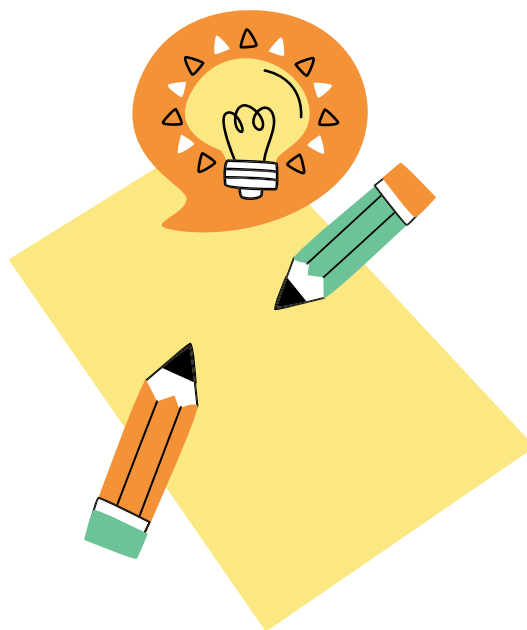
EJEMPLOS DE ANUNCIOS

- Campaña Decálogo contra el desperdicio alimentario:
<https://www.youtube.com/watch?v=ulKE8SkBp-o>
- Campaña Héroes:
<https://www.youtube.com/watch?v=LK-Ys6TWnLI>
- Campaña Aquí no se tira nada:
<https://www.youtube.com/watch?v=0s7-5Ba3QCM>
- Campaña contra el desperdicio alimentario del gobierno de Navarra:
<https://www.youtube.com/watch?v=UNa639ZjQkQ>
- Campaña #nomesobra:
https://www.youtube.com/watch?v=Vkm_l40pzY4
- Campaña Segones oportunitats:
<https://www.youtube.com/watch?v=Z7MRncIDIAk>
- Campaña Consum de proximitat:
<https://www.youtube.com/watch?v=qx0ovSWnduk>

Una vez analizados estos ejemplos, vamos a comenzar a diseñar nuestra propia campaña de sensibilización con el fin último de concienciar sobre la problemática del desperdicio alimentario y promover que todas y todos nos sintamos parte de este problema y elaborar conjuntamente estrategias para reducirlo.



OPCIÓN A: DISEÑO DE UNA CAMPAÑA PUBLICITARIA CON ELABORACIÓN DE CARTELES



PASO 1. Definición del objetivo de la campaña

- Explicar que la campaña debe concienciar a la comunidad escolar sobre la importancia de reducir el desperdicio de alimentos.
- Establecer el mensaje central: ¿Qué queremos que la gente aprenda o haga después de ver los carteles?

PASO 2. Diseño de los carteles publicitarios

- Formar equipos pequeños de 4 o 5 personas para diseñar distintos carteles en formatos adecuados.
- Definir el contenido de cada cartel:
 - Es importante que tenga un eslogan llamativo.
 - Definir un mensaje breve y directo.
 - Incluir imágenes o ilustraciones impactantes (montaña de restos orgánicos, plato completo que se tira a la basura, cubos completamente llenos, bandejas de comedor sin comer...)
 - Mostrar datos o consejos sobre cómo reducir el desperdicio, para promocionar la idea que cada persona puede ser parte de la solución (comunicación transformadora).
- Usar materiales como cartulinas, papeles brillantes, colores, títulos elaborados, revistas para collage o herramientas digitales si es posible.

PASO 3. Exposición y difusión de la campaña

- Elegir lugares estratégicos dentro del colegio para colocar los carteles elaborados por el alumnado (comedor, pasillos, aula).
- Explicar la campaña al resto del alumnado y profesorado mediante presentaciones breves.
- Ampliar la difusión en redes sociales, web del centro, canal de comunicación con las familias...

PASO 4. Evaluación y reflexión final

- Hacer una puesta en común sobre qué han aprendido con la actividad.
- Reflexionar sobre cómo pueden aplicar estos conocimientos en su día a día para reducir el desperdicio en el comedor escolar y en sus hogares.
- Plantear acciones futuras para continuar con la concienciación.

Para fomentar la motivación entre el alumnado, se puede hacer un concurso de carteles y las campañas más acertadas pueden premiarse de alguna manera simbólica, como que una imagen sea la portada de la agenda del cole, que se haga un librito o un montaje de imágenes de los carteles para difundir entre las familias, que los carteles se impriman en formato lona para decorar el comedor escolar, etc.

OPCIÓN B:

CREACIÓN DE UNA CAMPAÑA PUBLICITARIA EN FORMATO VIDEO SOBRE EL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN EL COMEDOR ESCOLAR



Se trata de elaborar un vídeo breve de máximo 60-90 segundos, en equipos de tres o cuatro personas, que denuncie la cantidad de alimentos que se convierten en desperdicio alimentario, invite a la reflexión y elabore propuestas de reducción de esta problemática. Recordemos que un anuncio publicitario debe ser persuasivo, es decir que sirva para convencer de un cambio de hábitos y actitudes.

PASO 1. Definición del objetivo y mensaje de la campaña

- Consensuar la meta: concienciar a la comunidad escolar sobre la importancia de reducir el desperdicio de alimentos.
- Establecer el mensaje clave: ¿Qué queremos transmitir? (Ej. "Nada de comida en la basura", "No consumas sin límite", "En la lucha contra el desperdicio, tu eres parte de la solución", "Somos una Escuela Zero desperdicio").

PASO 2. Planificación del video publicitario

- **Formar equipos pequeños** y asignar roles (guionistas, actores, directores, encargados/as del escenario).
- **Lluvia de ideas para construir un guion:**
 - ¿Cuál será la historia o idea principal?
 - ¿Qué situaciones mostrarán (por ejemplo: una bandeja de comedor llena de comida que se tira, basuras de los patios llenas de alimentos desperdiciados, cifras y comparativas sobre desperdicio)?
 - ¿Cómo terminará el video para dejar un mensaje claro?
- **Elaboración del guion y storyboard** (dibujar las escenas clave).

PASO 3. Grabación del video

- **Elegir los espacios de grabación** (comedor, aula, pasillos).
- **Preparar el vestuario, la escenografía**, las normas para la elaboración del video...
- **Utilizar recursos disponibles:** Móviles del profesorado, tablets del aula o cámaras sencillas del centro.
- **Grabar las escenas** con un enfoque creativo (diálogos, narración en off, música de fondo, efectos).

PASO 4. Edición y producción final

- **Revisar las tomas** y seleccionar las mejores escenas.
- **Editar el video** con herramientas accesibles (CapCut, iMovie, Canva, InShot).
- **Añadir efectos, música y textos** para reforzar el mensaje.

PASO 5. Difusión de la campaña

- **Proyectar el video en el aula y el comedor escolar.**
- **Publicarlo en las redes sociales, web del colegio** y canales de comunicación a las familias.
- **Hacer presentaciones a otros grupos** para explicar el mensaje de la campaña.

PASO 6. Reflexión y evaluación final

- **Debatir sobre lo aprendido:** ¿Cómo ha cambiado su visión sobre el desperdicio de alimentos?
- **Proponer acciones diarias** para reducir el desperdicio en el comedor escolar.
- **Valorar el impacto del video:** ¿Creen que ayudará a cambiar hábitos en el centro?

4.6 El arte como herramienta de sensibilización contra el desperdicio alimentario

*Esta actividad educativa es una propuesta creada por **VIRIDIAN**, un colectivo artístico con quien solemos colaborar.*



CONTEXTUALIZACIÓN TEMÀTICA

Realizar un proyecto de **arte ecológico** centrado en la importancia de **evitar el desperdicio alimentario** y en la toma de conciencia del papel que juega la estética de las frutas y verduras en esta cuestión. Se abordarán temáticas como los cánones de belleza por los que se rige la industria alimentaria, sus limitaciones y consecuencias sobre el desperdicio alimentario, y se pondrá en valor la diversidad que existe en las **frutas y verduras “no normativas”**.

Objetivos

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de **evitar el desperdicio alimentario**.
- Entender por qué conviene consumir **frutas y verduras locales y de temporada**.
- Hacer una **instalación artística colectiva** en relación a la temática para colocarla en algún lugar visible del centro educativo.
- Diseñar diferentes **juegos** a partir de la temática que permitan la diversión del alumnado al tiempo que se promueve el aprendizaje.
- Diseñar una actividad que sea replicable para otros centros y docentes como **recurso didáctico**.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El objetivo final es elaborar una instalación con cajas de cartón a modo de juego gigante con el que interactuar de diferentes maneras. En ella aparecerán dibujos con frutas y verduras divertidas e imperfectas creadas por el alumnado, donde también se incluirán palabras clave para denunciar la problemática del desperdicio alimentario. Finalmente, se hará una **acción de sensibilización mediante la instalación de la obra de arte** en algún evento de puertas abiertas previsto en el centro o en el patio, para que pueda impactar en toda la comunidad educativa.

Sesión 1 (45 minutos): iniciaremos con una breve introducción sobre el desperdicio alimentario. Reflexionaremos sobre los criterios estéticos que sigue la industria alimentaria para algunas frutas y verduras, lo que implica que muchos de estos alimentos no sean aptos para la venta simplemente por cuestiones estéticas y que se descarten para el consumo. Descubriremos la belleza de las frutas y verduras imperfectas y dibujaremos nuestras propias creaciones sobre estas verduras no normativas que habitualmente son descartadas por "feas". Cada estudiante podrá dibujar una fruta o verdura diferente y no normativa, para representar la cantidad de alimentos que se desperdician por los cánones estéticos. Otros estudiantes podrán encargarse de pensar en los lemas de la obra artística y de dibujar las letras, usando plantillas para escribir algunas frases y palabras clave relacionadas con el desperdicio alimentario.

Sesión 2 (45 minutos): acabaremos de colorear y pegaremos nuestros dibujos en unas cajas de cartón que nos servirán para realizar una composición colectiva tridimensional. Estas cajas serán los módulos que nos servirán también para realizar diferentes juegos y dinámicas de sensibilización, en la exposición final.

Sesión 3 (1:30 minutos): En esta última sesión, decidiremos entre todos y todas, la forma en la que queremos componer nuestra obra artística colectiva y la instalaremos en el patio o en la entrada del centro. Previamente a la instalación final de la obra de arte, utilizaremos las cajas para hacer diferentes dinámicas y juegos lúdicos con los que aprender jugando. Los juegos con las cajas se pueden desarrollar en el patio del centro educativo.

JUEGO 1: BELLEZA IMPERFECTA

Objetivo: Dibujar frutas y verduras divertidas y diferentes de forma colectiva.

Dinámica: Jugaremos al juego del cadáver exquisito dibujando frutas o verduras en tres partes de modo que vamos cambiándonos el papel para dibujar una fruta o verdura entre tres personas. Uno hace la parte de abajo, el otro la parte del medio con ojos y boca y el otro la parte de arriba. Dibujamos con el papel plegado en 3 partes, sin ver lo que ha hecho el otro, de modo que al abrirlo descubriremos la belleza diversa de nuestra creación colectiva. Antes de pasar el papel marcamos en la siguiente parte cuál es el ancho de nuestro dibujo para que nuestro compañero o compañera continúe dibujando a partir del mismo ancho.



JUEGO 2: VERDURAS DE TEMPORADA

Objetivo: Conocer a qué temporada pertenecen las frutas y verduras.

Dinámica 1: En el suelo dejaremos escritas con tiza las cuatro estaciones del año (primavera-verano-otoño-invierno). Jugaremos con las cajas que tienen pegadas los dibujos de las frutas y verduras imperfectas, para colocarlas en la estación que les corresponde, en función de la temporada de la cosecha.

Dinámica 2: Se ponen todas las cajas en una línea. Hay cuatro filas con pelotas de cuatro colores, un color por estación, y se trata de ir tirando la pelota para acertar a meterla en la caja de la verdura que crezca en esa temporada. Por parejas, uno se encarga de lanzar y el otro de recoger la pelota y comprobar si es correcta la estación de la verdura/fruta. Si acierta, ambas personas de la pareja cambian de temporada y se ponen en otra fila. Si no se acierta, se quedan en la misma temporada, pasa turno al siguiente de la fila y se cambian los roles, ahora tira la pareja que recogía las bolas.



JUEGO 3: EL VIAJE DE LAS VERDURAS Y FRUTAS

Objetivo: Tomar conciencia de que las verduras hacen enormes viajes para consumirse fuera de temporada y reflexionar sobre el impacto que esto tiene en el planeta.

Dinámica: En el suelo se dibuja con tiza en un lado la palabra NORTE/INVIerno y al otro, a cierta distancia, la palabra SUR/VERANO. Se trazan recorridos que unen estos dos espacios pintados en el suelo y cajas en cada lado. En pareja, uno va llevando una de las cajas con los ojos tapados y tiene que seguir el camino gracias a las indicaciones de su pareja. Pueden jugar dos o tres parejas a la vez. Deberán prestar atención para no confundirse ni chocarse. Si alguien se sale de la línea, la pareja vuelve a empezar. El objetivo del juego es coger las verduras cultivadas en la zona de verano y llevarlas a la zona de invierno para que se puedan comer allí. La reflexión final es que son viajes que hacemos a ciegas porque no vemos el impacto que tiene esto sobre el planeta y que sería mucho mejor y menos contaminante simplemente comer verduras locales de temporada, que se han producido mucho más cerca de nuestro lugar de consumo. Para poder hacer esto, lo ideal es comprar en pequeño comercio y tiendas de barrio, mercados municipales y preguntar siempre por el origen de lo que compramos.





4.7 Diario de una comida olvidada

CONTEXTUALIZACIÓN TEMÁTICA

El alumnado escribe pequeñas historias o cómics en los que los **protagonistas son los alimentos que han sido tirados a la basura**, narrando su historia: desde que fueron cultivados hasta que acabaron sin comerse en un cubo de basura del comedor escolar.



OBJETIVOS

Desarrollar empatía y conciencia crítica en el alumnado a través de la creación de historias desde la perspectiva de los alimentos que son desperdiciados en el comedor escolar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

SESIÓN 1 (45 minutos):

1. Presentación de la actividad y lluvia de ideas

CONTEXTUALIZACIÓN

El/la docente plantea una pregunta: ¿Alguna vez habéis dejado comida en el plato sin pensar en ella? ¿Qué creéis que siente esa comida?

VISUALIZACIÓN SIMBÓLICA O CUENTO BREVE

Lee un relato corto de ejemplo, o haz una mini dramatización con una patata triste, un plátano abandonado...

EJEMPLO DE CUENTO: EL PLÁTANO QUE MADURÓ SOLO

Hola.

Me llamo Pablito, pero en el supermercado me pusieron una etiqueta que decía "Plátano de Canarias – 0,39€". Muy profesional, la verdad.

Mi vida comenzó en una planta rodeado de mis hermanos. Éramos un racimo unido, inseparables. Soñábamos con llegar a una cocina, ser parte de un batido, una merienda o, si había suerte... ¡una tarta!

Viajé mucho: avión, camión, caja, almacén... hasta que un día, alguien me eligió. Me sentí importante. Me dijeron: "¡Este está en su punto!"

Pero no.

Me dejaron en una bandeja, sobre la encimera, junto a las mandarinas. Al principio hablábamos mucho. Pero ellas se fueron antes. Y yo... seguí esperando.

Poco a poco me fui poniendo marrón. No era grave, ¿eh? Solo estaba dulce. Muy dulce. ¡Ideal para bizcocho!

Pero un día, sin previo aviso... me tiraron.

"Este ya está pasado", dijeron.

¿Pasado? ¡Por favor! ¡Estaba en mi mejor momento! Jugoso, blandito, con personalidad.

Ahora escribo esto desde el cubo orgánico, junto a una servilleta arrugada y una cáscara de huevo que no para de hablar de crossfit.

Y nada... solo quería decir que, a veces, estar un poco feo por fuera no significa que no valgas por dentro.

Con cariño aplastado,

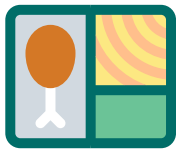
Pablito, el plátano maduro

2. Lluvia de ideas

¿De dónde viene cada alimento? ¿Qué recursos se usan para llegar hasta nosotros/as? ¿Qué siente cuando lo tiramos?

3. Reparto de fichas

Cada alumno/a elige un alimento real que recuerde haber visto tirado o dejado en su plato. Ese será su protagonista.



Ficha: Diario de una Comida Olvidada

Imagina que eres un alimento que ha terminado en la basura del comedor escolar. Cuenta tu historia desde el momento en que naciste (en el campo, supermercado, la cocina...) hasta que fuiste desperdiciado. ¿Qué viste? ¿Qué sentiste? ¿Qué mensaje quieres dejar a quien te tiró?

Nombre del alimento: _____

Lugar de origen (campo, fábrica, etc.): _____

¿Cómo llegaste al comedor?: _____

¿Qué pasó en el plato?: _____

¿Cómo te sentiste al ser tirado/a?: _____

¿Qué mensaje dejarías al alumnado del cole?: _____

Dibuja aquí cómo eras o cómo te sentías antes de ser tirado:



SESIÓN 2 (45 minutos): **Escritura creativa y dibujo**

1. Rellenan la ficha con su historia desde el punto de vista del alimento.

- ¿Dónde nació?
- ¿Qué viaje hizo?
- ¿Qué esperaba al llegar?
- ¿Qué pasó en el comedor?
- ¿Cómo se sintió al no ser comido?
- ¿Qué quiere decirle a los niños y niñas?

2. Ilustración: En el espacio destinado al dibujo, representan su estado emocional o su aspecto antes de ser desperdiciado.



SESIÓN 3 (45 minutos): **Exposición, debate y sensibilización**

1. Lectura en voz alta. Cada alumno/a (o grupo) comparte su historia con el resto de la clase.

2. Debate guiado.

Algunas preguntas orientadoras:

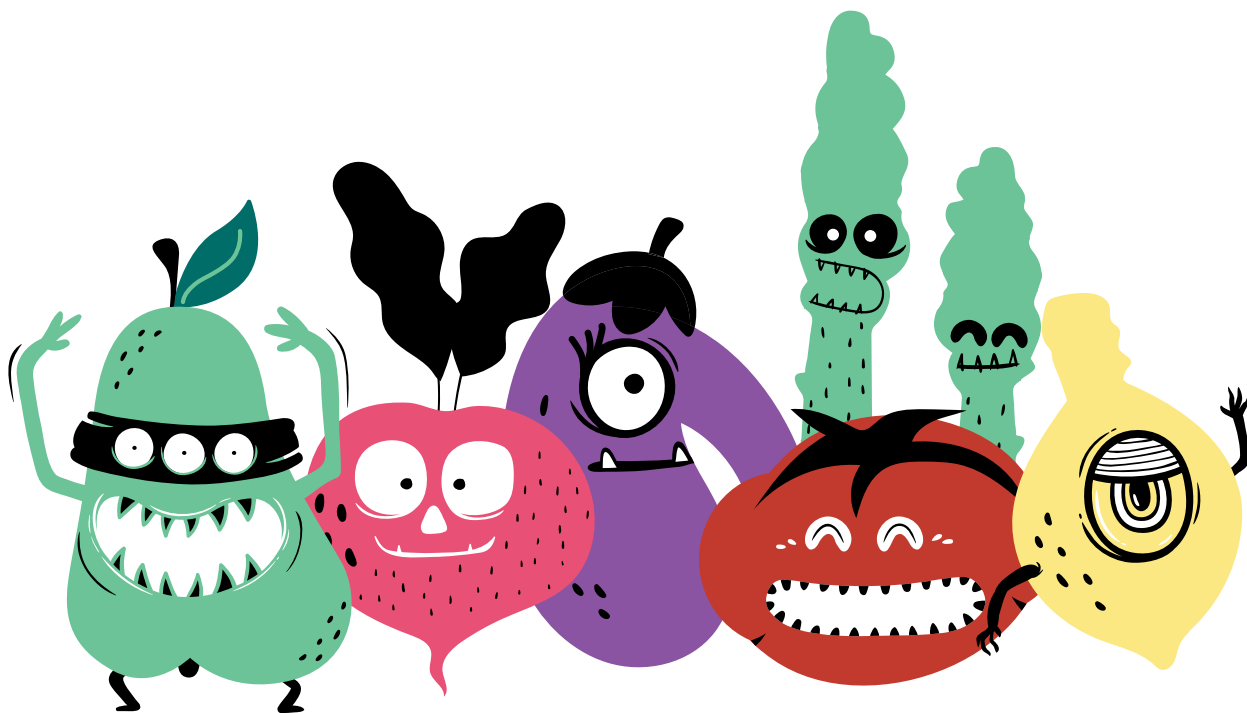
- ¿Qué sentiste al escuchar estas historias?
- ¿Tirarías ahora con tanta facilidad un alimento o una parte de tu plato?
- ¿Qué podemos hacer para que no haya más “comidas olvidadas”?

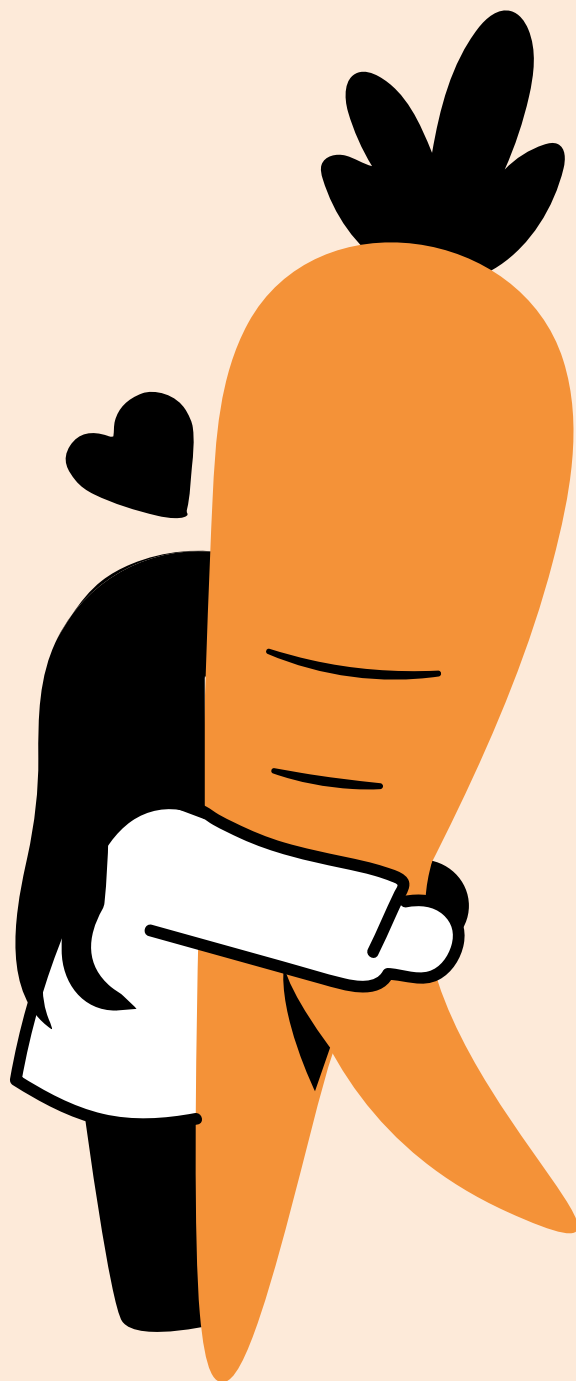
3. Exposición creativa final.

- Montaje en el pasillo del cole o en el comedor de los relatos ilustrados.
- También se pueden grabar y montar como “podcast de alimentos” o “minivídeos para redes”.

Posible extensión:

“La revancha de la comida olvidada”: una segunda parte donde el alumnado plantea soluciones para evitar el desperdicio del alimento que protagonizó su historia. Por ejemplo, en forma de receta de aprovechamiento, idea de menú o una campaña de sensibilización.





Es un proyecto de:



Financiado por:

