



SABORES QUE CUIDAN

10 PROPUESTAS EDUCATIVAS
PARA COMER BIEN, VIVIR MEJOR
Y CUIDAR EL MUNDO



Es un proyecto de:



Financiado por:



4

INTRODUCCIÓN

5

UNIDAD 0. INTRODUCCIÓN:
VERDADERO O FALSO

6

UNIDAD 1. DETECTIVES DEL AZÚCAR

9

UNIDAD 2. EL SEMÁFORO
NUTRICIONAL

15

UNIDAD 3. BEBIDAS ENERGÉTICAS:
¿AMIGAS O ENEMIGAS?

19

UNIDAD 4. EL PODER DE LA
PUBLICIDAD

23

UNIDAD 5. EL PLATO SALUDABLE:
CÓMO DISEÑAR UN MENÚ
EQUILIBRADO

27

UNIDAD 6. ALIMENTACIÓN Y
SOSTENIBILIDAD: LOS IMPACTOS DE
LA COMIDA

31

UNIDAD 7. ALIMENTACIÓN
CERCANA, POR UN PLANETA
MÁS SANO

35

UNIDAD 8. ¿QUIÉN COCINA?
GÉNERO Y ALIMENTACIÓN

39

UNIDAD 9. NORTE Y SUR:
LA COMIDA COMO DERECHO

43

UNIDAD 10. SABORES DEL MUNDO:
NUESTRA CULTURA ALIMENTARIA

INTRO- DUC- CIÓN

La alimentación es **mucho más que comer**: es salud, cultura, identidad y también justicia social. En los últimos años, la dieta industrial y los alimentos ultraprocesados han ido ganando espacio en nuestras mesas, desplazando a las recetas tradicionales, los productos frescos y la memoria alimentaria de nuestras familias. Este cambio no afecta solo a la salud, sino también a nuestras formas de vivir, relacionarnos y cuidar el entorno.

El proyecto **Sabores y Saberes** nace con el propósito de acompañar a comunidades educativas en contextos de vulnerabilidad en Valencia, para reflexionar sobre estos cambios y buscar alternativas colectivas. En este camino, resulta fundamental poner en valor la diversidad alimentaria, reconocer el papel de las mujeres en el cuidado y la transmisión de saberes, y comprender que los problemas locales que vivimos están conectados con desafíos globales.

La presente guía, **Sabores que cuidan**, es fruto de este proyecto y está dirigida al profesorado de educación primaria. Su objetivo es ofrecer herramientas sencillas y prácticas para trabajar con el alumnado temas clave como:

- la importancia de una alimentación saludable,
- los impactos de la dieta industrial,
- la sostenibilidad de nuestra alimentación,
- la igualdad de género y el reconocimiento del trabajo de cuidados,

- la diversidad cultural y el derecho universal a la alimentación.

A través de dinámicas participativas, materiales accesibles y propuestas creativas, las unidades didácticas de esta guía buscan que el alumnado sea protagonista: investigando lo que come, cuestionando la publicidad, comparando alimentos, descubriendo recetas familiares y reflexionando sobre cómo podemos mejorar nuestra forma de alimentarnos en la escuela y en casa.

La guía está estructurada en **diez unidades didácticas**. A diferencia de otros materiales educativos que incluyen apartados sobre metodología, competencias o evaluación, se ha optado por un formato más directo, centrado exclusivamente en las actividades. El propósito es facilitar el trabajo docente y promover una aplicación práctica y adaptable en el aula. Para ello, la guía incluye en formato digital todos los materiales necesarios, y cada unidad incorpora una ficha del alumnado que orienta paso a paso el desarrollo de las actividades.

Nuestro deseo es que cada propuesta no solo sirva para aprender en el aula, sino también para sembrar pequeñas semillas de cambio en las familias y en la comunidad escolar.

Porque **comer bien es un derecho, un placer y una forma de cuidar la vida, las personas y el planeta**.

UNIDAD 0

INTRODUCCIÓN:

VERDADERO 0 FALSO

0 Objetivos

- Identificar ideas previas, mitos y creencias sobre alimentación.
- Motivar al alumnado de manera lúdica hacia el proyecto.
- Obtener una evaluación inicial para comparar con los aprendizajes finales.

0 Recursos básicos

- [Presentación Verdadero/Falso.](#)
- Tarjetas rojas y verdes (opcional).

0 Actividades paso a paso

1. Conversación inicial (5 min)

- ¿Pensáis que coméis bien? ¿Por qué sí? ¿Por qué no? ¿Qué significa para vosotras y vosotros “comer bien”?
- ¿Puede todo el mundo comer bien? ¿Qué pasa con las personas que tienen pocos recursos? ¿Es justo que unas personas tengan mucho y otras muy poco?
- ¿Sabéis que la alimentación es un derecho? ¿Qué significa eso? ¿Quién debe garantizar ese derecho? ¿Qué tendría que pasar para que todas las personas pudieran comer sano cada día?

Estas preguntas ayudan a activar ideas previas.

2. Juego Verdadero/Falso (20–25 min)

- La persona docente proyecta las afirmaciones. Cada alumno/a responde levantando tarjeta roja (falso) o verde (verdadero).
- No importa acertar o fallar, la idea es aprender junt@s.

3. Reflexión final (10–15 min)

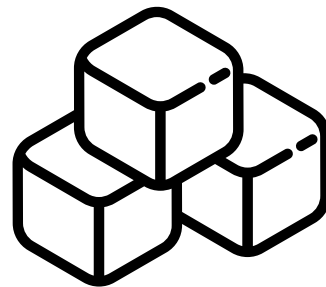
- La persona docente comenta con el grupo las respuestas más sorprendentes.
- Se anota en la pizarra una lista de temas que les interesa aprender en este proyecto.

0 Producto final

- Registro inicial de ideas y mitos.
- Mural en pizarra con intereses del alumnado.

UNIDAD 1

DETECTIVES DEL AZÚCAR



Objetivos

- Descubrir la cantidad real de azúcar que contienen los productos de consumo habitual.
- Aprender a calcular el azúcar en una ración a partir de la información nutricional.
- Representar visualmente la cantidad de azúcar mediante terrones.
- Desarrollar conciencia crítica sobre el consumo de productos azucarados.

Recursos básicos

- Envases de productos habituales (refrescos, galletas, bollería, yogures, cereales).
- Terrones de azúcar suficientes.
- Calculadora (de mesa o móvil).
- Cartulina/mesa para exposición.

Actividades paso a paso

1. Conversación inicial (10 min)

- ¿Qué desayunaste hoy? ¿Llevaba mucho o poco azúcar?
- ¿Qué crees que tiene más azúcar: un zumo envasado o unas galletas?
- ¿Cuántos terrones crees que hay en una lata de refresco?

2. Cálculo del azúcar en raciones (20 min)

- Paso 1: Buscar en la etiqueta la cantidad de azúcar (g/100 g o ml).
- Paso 2: Calcular el azúcar de la ración completa (ej. una lata de 330 ml, un paquete de galletas de 40 g).
- Paso 3: Convertir a terrones dividiendo entre 4 (un terrón de azúcar pesa 4 gramos)

3. Montaje visual (15–20 min)

- Colocar los productos en fila sobre una mesa y, delante de cada uno, los terrones que le corresponden.

4. Exposición y debate (10 min)

- Cada grupo explica sus cálculos.
- Se debate: ¿qué productos tienen más azúcar de lo esperado? ¿Qué alternativas más saludables propondríamos?
- Es interesante resaltar que la cantidad de azúcar máxima recomendada por la OMS en personas adultas es de 25 gramos y calcular cuánto ingerimos a lo largo del día.

Producto final

- Exposición con productos y terrones.
- Fichas completadas por cada grupo.

FICHA PARA EL ALUMNADO – ANALIZANDO LA CANTIDAD DE AZÚCAR

1. Escribe el nombre del producto:

2. Busca en la etiqueta y anota: Azúcares (g/100 g o 100 ml):

3. Calcula cuántos gramos de azúcar hay en la ración completa (g):

Para ello, tienes que hacer una regla de tres partiendo de la cifra anterior. A veces, puedes encontrar esta cifra en la etiqueta.

4. Calcula el número de terrones al que equivale (divide entre 4):

5. Coloca los terrones delante del producto en la exposición.

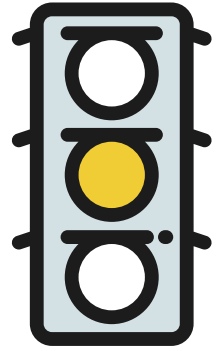
6. Cuál es vuestra conclusión:

- ¿Os ha sorprendido? Sí/No
- Alternativa más saludable:

UNIDAD 2

EL SEMÁFORO

NUTRICIONAL



Objetivos

- Comprender cómo interpretar los niveles de grasas saturadas, azúcares y sal.
- Clasificar productos según criterios de salud.
- Representar el resultado de forma visual con un semáforo.
- Desarrollar pensamiento crítico al elegir alimentos.

Recursos básicos

- Envases variados.
- Rotuladores de colores (verde, amarillo, rojo).
- Tijeras y pegamento (si se recorta el semáforo).
- Pizarra/mural.

Actividades paso a paso

1. Conversación inicial (5–10 min)

- ¿Qué significa un semáforo en la calle?
- ¿Qué color indica que podemos seguir? ¿Cuál nos avisa de peligro?
- ¿Cómo sería un semáforo de la comida?
- ¿En qué ingredientes tenemos que fijarnos?
- Estas preguntas ayudan a activar ideas previas.

2. Análisis en grupos (20 min)

- Paso 1: Buscar en la etiqueta la cantidad de grasas saturadas, azúcares y sal.
- Paso 2: Consultar la tabla que aparece en la ficha.
- Paso 3: Decidir el color correspondiente a cada uno de esos tres ingredientes.

3. Semáforo visual (15–20 min)

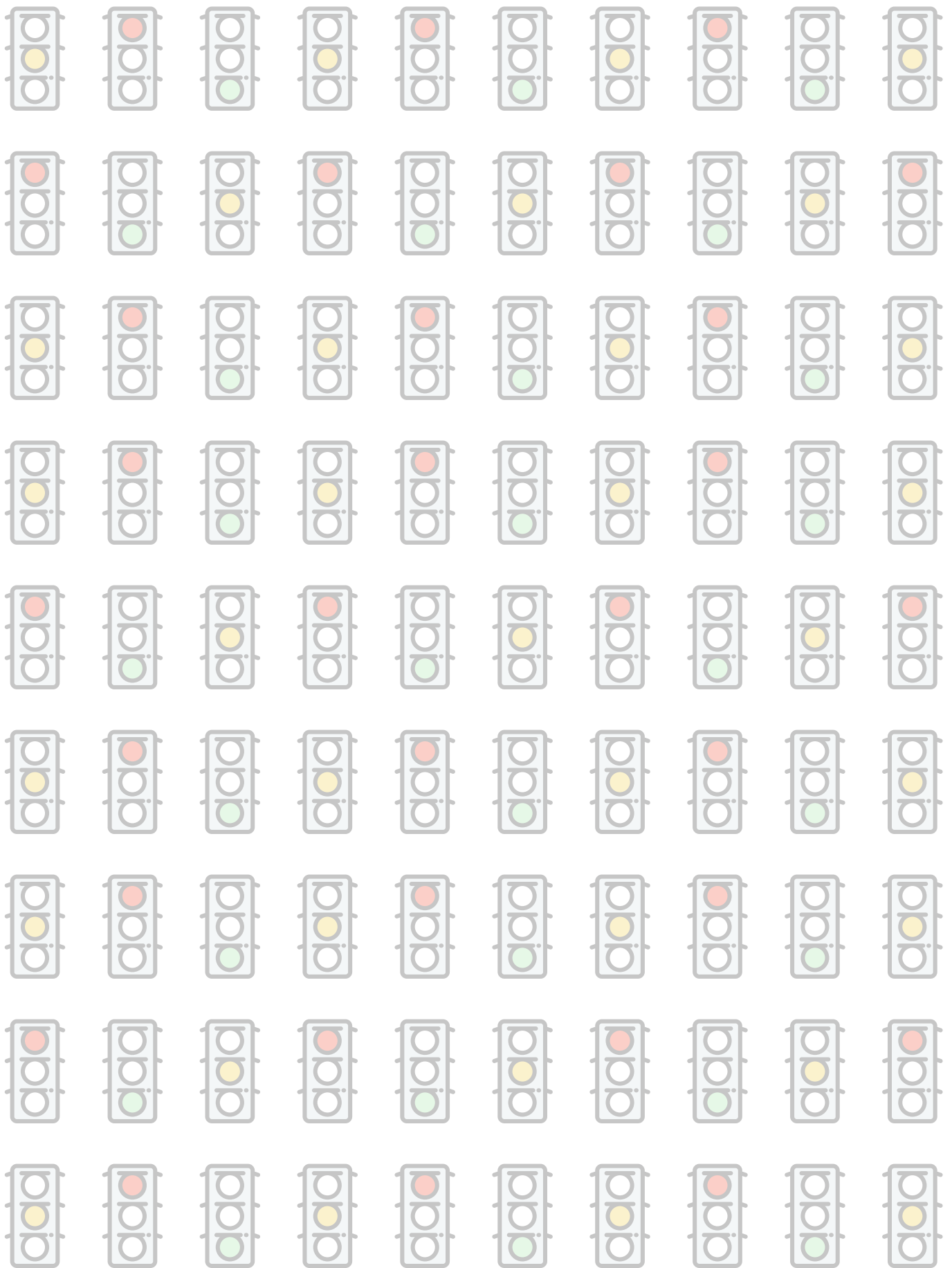
- Colorear el semáforo de la ficha.
- Recortarlo y colocarlo junto al producto analizado.

4. Exposición y debate (10 min)

- Todos los productos quedan expuestos con su semáforo.
- Se debate: ¿Qué productos debemos evitar? ¿De cuáles debemos hacer un uso moderado? ¿Qué alternativas existen?

Producto final

- Exposición con productos y semáforos de colores.
- Fichas completadas por cada grupo.



FICHA PARA EL ALUMNADO – SEMÁFORO DE GRASAS, AZÚCAR Y SAL

1. Escribe el nombre del producto. Busca en la etiqueta y anota la cantidad de azúcares, grasas saturadas, sal. Esta cifra viene expresada en g/100 g si el producto es sólido o g/100 ml si el producto es líquido.

Nombre	Azúcar	Grasas saturadas	Sal

3. Consulta las siguientes tablas de referencia: Verde= puedes consumirlo; Amarillo: consume con precaución; Rojo: evita su consumo.

Alimentos sólidos	Verde	Amarillo	Rojo
Grasas saturadas	< 1,5 g	1,5–5 g	> 5 g
Azúcares	< 5 g	5–10 g	>10 g
Sal	< 0,3 g	0,3–1,5 g	> 1,5 g

Alimentos sólidos	Verde	Amarillo	Rojo
Grasas saturadas	< 0,75 g	0,75–2,5 g	> 2,5 g
Azúcares	< 2,5 g	2,5–5 g	> 5 g
Sal	< 0,3 g	0,31–0,75 g	> 0,75 g

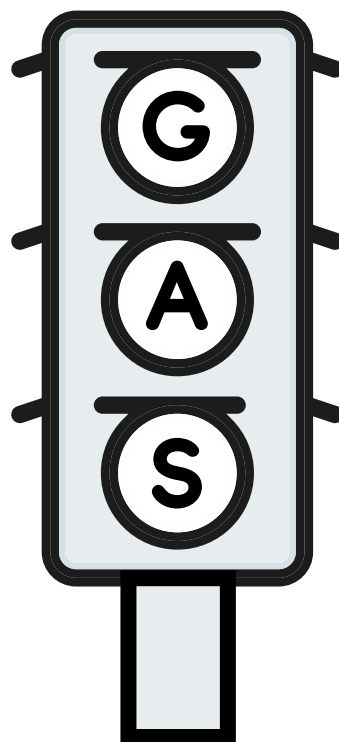
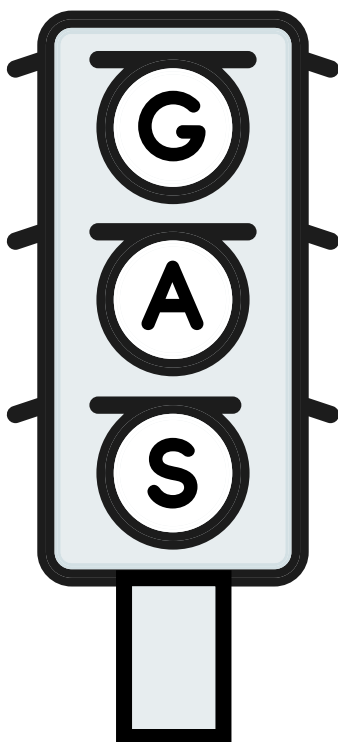
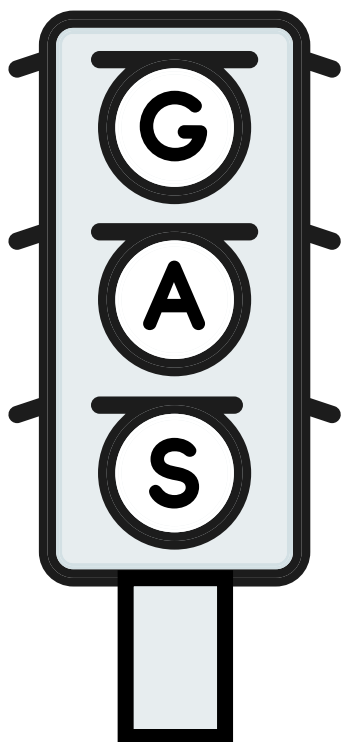
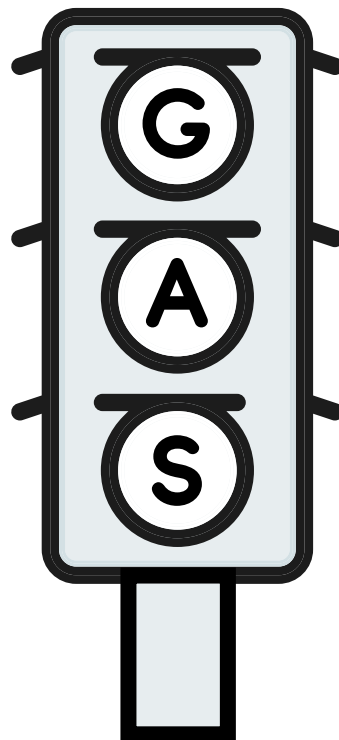
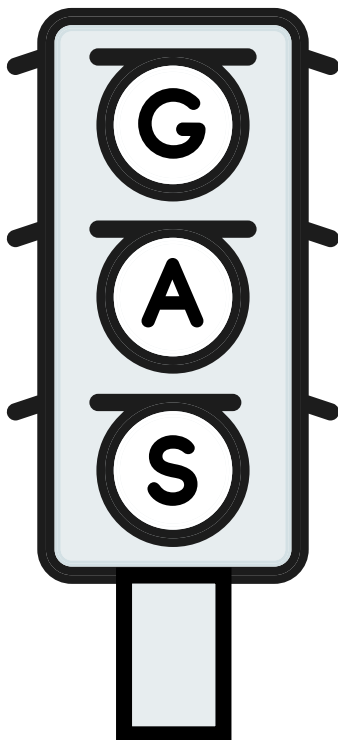
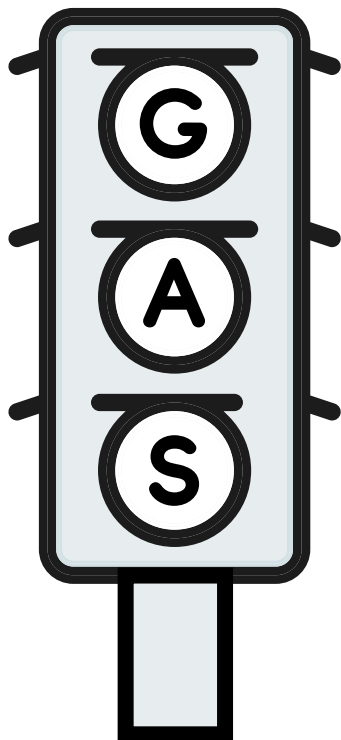
4. Colorea cada círculo del semáforo según corresponda.

5. Recorta el semáforo y colócalo junto al producto.

6. Conclusión del grupo:

- ¿Deberíamos consumirlo? Sí/No
- Alternativa saludable:

[illegible]



UNIDAD 3

BEBIDAS ENERGÉTICAS:

¿AMIGAS O ENEMIGAS?



Objetivos

- Diferenciar refrescos, bebidas estimulantes y energéticas.
- Identificar la cantidad de cafeína y azúcar que contienen distintos productos.
- Reconocer los efectos nocivos de las bebidas energéticas en la salud (ansiedad, taquicardia, insomnio, adicción...).
- Promover alternativas seguras y saludables.

Recursos básicos

- Envases de bebidas (refrescos, estimulantes y energéticas).
- Pizarra o mural.
- [Infografía de Bebidas Energéticas](#) de Justicia Alimentaria.
- Ingredientes para refresco casero: agua, limón, naranja, hierbabuena.
- Cuchillo y tabla, vasos y jarra.

Actividades paso a paso

1. Conversación inicial (10 min)

- ¿Qué bebéis cuando estudiáis mucho, hacéis deporte o salís con amistades?
- ¿Por qué pensáis que algunas personas jóvenes toman bebidas energéticas?
- ¿Creéis que todas estas bebidas son iguales o hay diferentes tipos?

2. Trabajo en grupos (20 min)

- Paso 1: Cada grupo recibe 1-2 productos.
- Paso 2: Clasificar cada producto: ¿es un refresco, un estimulante o una energética?
- Paso 3: Mirar la infografía y pensar si la cafeína y el azúcar son bajos, medios o altos.
- Paso 4: Usando la lista de efectos, marcar cuáles puede provocar este tipo de bebida.
- Paso 5: Escribir qué es lo que más ha sorprendido al grupo.

3. Puesta en común (15 min)

- Cada grupo coloca su producto en la categoría correspondiente (refresco / estimulante / energética).
- Presentan al resto: "Nuestro producto es un _____, tiene _____ de cafeína (baja/ media/alta), _____ y de azúcar (baja/ media/alta), y puede provocar _____".
- Entre todas y todos se construye un póster con las tres categorías y sus riesgos.

4. Cierre práctico (10–15 min)

- Preparar en clase una bebida isotónica casera: agua + limón + naranja + hierbabuena (todo picado y macerado, si es posible en frío)
- Degustar y comentar: ¿qué diferencia hay con las bebidas industriales?

● Producto final

- Póster resumen con los tres tipos de bebidas y sus riesgos.
- Receta de bebida isotónica saludable probada en clase.



FICHA PARA EL ALUMNADO – CONSTRUYENDO MI PLATO SALUDABLE

1. Escribe el nombre del producto que vas a analizar:

2. Consulta la infografía o la siguiente tabla.

Refrescos	Bebidas estimulantes	Bebidas energéticas
(colas, nestees, fanta)	(té, mate, café, chocolate y guaraná)	(monster, rockstar, redbull....)
Contienen mucho azúcar y calorías vacías	Contienen cafeína y otros estimulantes	Altas dosis de cafeína, de azúcar y otros ingredientes estimulantes
Sensación refrescante (carbonatados)	Aumentan temporalmente la energía y la concentración	Aumentan temporalmente la energía y la resistencia física
Su consumo excesivo puede ocasionar aumento de peso y problemas de salud a largo plazo	Su consumo excesivo puede causar nerviosismo, ansiedad, insomnio y otros efectos secundarios	Su consumo excesivo puede conllevar problemas cardíacos y trastornos del sueño

3. Decide si tu bebida es un refresco, un estimulante o una energética y márcalo.

☐ Refresco ☐ Bebida estimulante ☐ Bebida energética

4. Compara con la infografía y marca su cantidad de cafeína y azúcar.

Cafeína: ☐ Muy alta ☐ Alta ☐ Media ☐ Baja
 Azúcar: ☐ Muy alta ☐ Alta ☐ Media ☐ Baja

5. Lee la lista de efectos que pueden provocar estas bebidas. Marca los que correspondan.

- ☐ Nerviosismo / ansiedad
- ☐ Problemas cardíacos / taquicardia
- ☐ Problemas de sueño / insomnio
- ☐ Adicción / dependencia
- ☐ Dolor de cabeza
- ☐ Problemas digestivos
- ☐ Deshidratación
- ☐ Obesidad

6. Escribe qué es lo que más te sorprende de lo que has descubierto.

Reflexiona:

- Decide si recomendarías o no esta bebida:
- Propón una alternativa más saludable:

UNIDAD 4

EL PODER DE LA PUBLICIDAD



Objetivos

- Comprender cómo nos influyen los envases y mensajes publicitarios.
- Detectar trucos de la industria alimentaria.
- Desarrollar pensamiento crítico frente a los mensajes de la publicidad.
- Crear contra-anuncios que muestren alternativas sanas y sinceras.

Recursos básicos

- Materiales de Justícia Alimentària – [Menjant mentides](#).
- Opcional: anuncios cortos de televisión o redes sociales sobre refrescos, bollería o comida rápida.
- Cartulinas, rotuladores, tijeras, pegamento.
- Pizarra/mural para anotar ideas.

Actividades paso a paso

1. Conversación inicial (10 min)

- ¿Cómo sabemos si un alimento es sano o no?
- ¿Podemos fiarnos siempre de lo que pone en el envase?
- ¿Qué os parecen las palabras “light”, “artesano”, “natural”?

2. Análisis de productos engañosos (15–20 min)

La persona docente reparte fragmentos de los pósters *Menjant mentides*.

Opcional: se pueden añadir anuncios de TV o redes sociales para ampliar el análisis.

En grupos, el alumnado responde:

- ¿Qué producto es? ¿Qué palabra o imagen usan para hacerlo parecer sano?
- ¿Qué esconden realmente (ej. poco porcentaje del ingrediente real, exceso de azúcar o grasas, muchos aditivos)?

3. Puesta en común (15 min)

Cada grupo presenta un producto analizado. En la pizarra se hace un mural con dos columnas:

- Lo que dice la publicidad
- La realidad del producto

4. Contra-anuncios saludables (20 min)

Cada grupo inventa su propio envase o anuncio de un alimento saludable (ej. fruta, agua, legumbres). Usan lemas claros y sinceros, sin engaños.

5. Exposición (10 min)

Se muestran los contra-anuncios y se comparan con los reales.

🕒 Producto final

- Mural "Lo que dice la publicidad / La realidad del producto".
- Exposición de contra-anuncios saludables creados por el alumnado.



FICHA PARA EL ALUMNADO – ANALIZANDO ENVASES Y MENSAJES

1. Escribe el nombre del producto del póster o anuncio:

2. 2. Observa bien la información del anverso de la carta:

- ¿Qué palabra, imagen o frase usan para hacerlo parecer más sano?

- ¿Qué ingrediente anuncian en grande? ¿Qué cantidad real aparece en la etiqueta o en el póster?

3. Ahora lee la información del reverso de la carta y responde:

- ¿Tiene mucho azúcar, sal o grasa?

- ¿Tiene aditivos o ingredientes que no esperabas?

4. Completa estas frases:

- La publicidad dice que... _____

- Pero en realidad... _____

5. Diseña tu contra-anuncio:

- Piensa en un alimento saludable.
- Haz un dibujo o inventa un lema que diga la verdad sobre él.

UNIDAD 5

EL PLATO

SALUDABLE:

CÓMO DISEÑAR

UN MENÚ

EQUILIBRADO



Objetivos

- Conocer la propuesta del Plato de Harvard como guía para una alimentación equilibrada.
- Diferenciar los grupos de alimentos y sus proporciones en el plato.
- Aplicar estos conocimientos diseñando menús saludables y variados.
- Valorar la importancia de comer de manera equilibrada cada día.

Recursos básicos

- [Mantel del Plato Harvard](#) de Justicia Alimentaria.
- Fichas impresas con lista de alimentos.
- Hojas blancas, lápices de colores o rotuladores.

Actividades paso a paso

1. Conversación inicial (10 min)

- ¿Cómo soléis organizar vuestra comida en casa?
- ¿Qué alimentos aparecen más en vuestros platos?
- ¿Pensáis que todos los platos son igual de saludables?

2. Presentación del Plato Harvard (10–15 min)

La persona docente muestra el mantel del Plato de Harvard y explica:

- Mitad del plato ▶ frutas y verduras.
- Un cuarto ▶ cereales integrales.
- Un cuarto ▶ proteínas saludables.
- Agua como bebida principal.

3. Clasificación rápida (15 min)

- El alumnado recibe una ficha con lista de alimentos.
- Deben marcar con un **✓** en qué grupo va cada alimento.

4. Diseño de mi plato saludable (20 min)

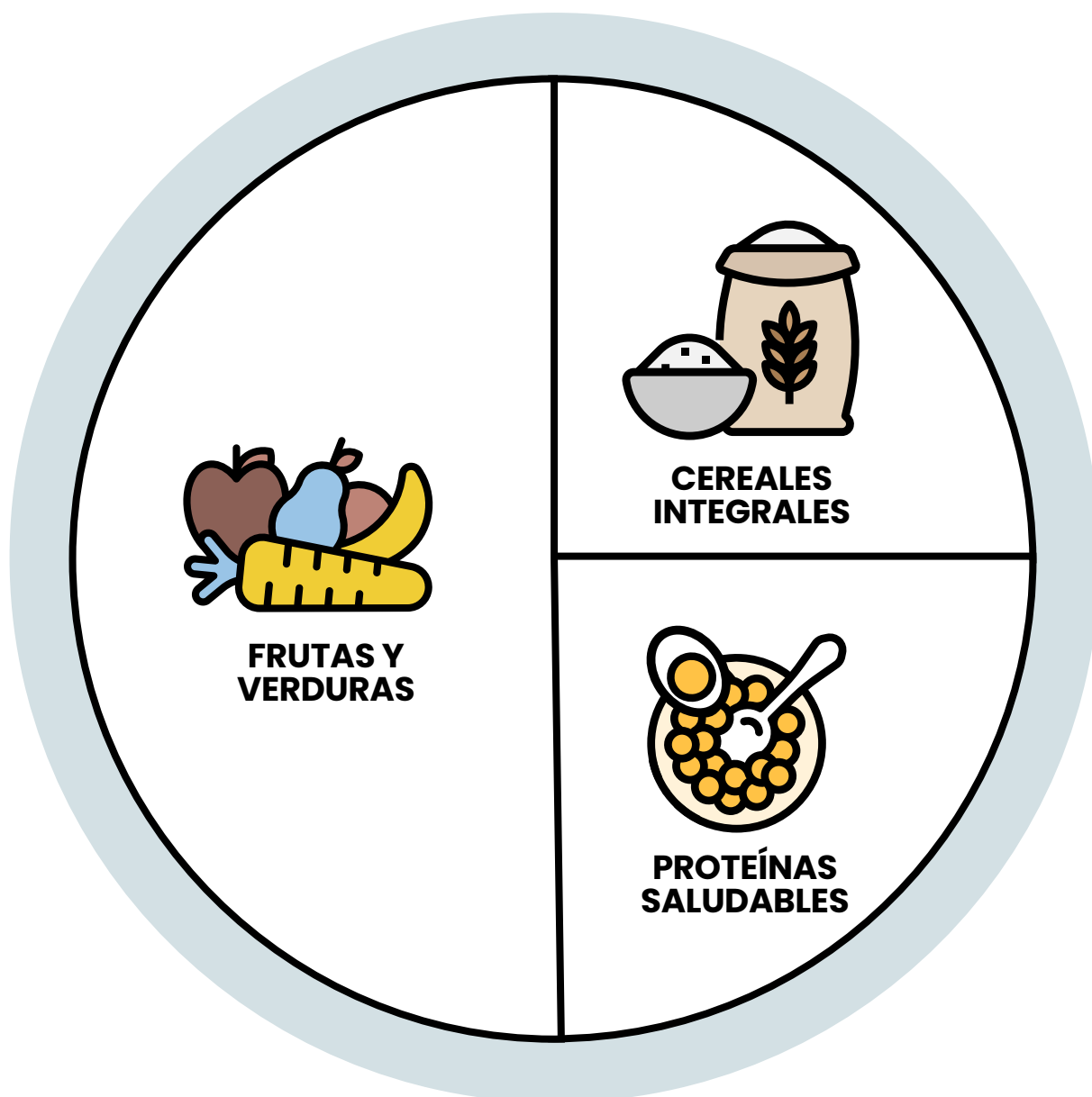
- En una hoja en blanco, cada grupo dibuja un círculo dividido en mitades y cuartos.
- Dentro de cada sección escriben o dibujan los alimentos que pondrían en su plato, respetando las proporciones del Plato de Harvard.
- Inventan un nombre para su plato.

5. Exposición (10 min):

- Cada grupo presenta su plato y explica por qué lo considera equilibrado.
- Se pueden colgar los platos en la pared del aula como mural.

o **Producto final**

- Mural de platos saludables elaborados por el alumnado.



FICHA PARA EL ALUMNADO – ANALIZANDO ENVASES Y MENSAJES

1. Mira el dibujo del Plato de Harvard que ha enseñado la profesora y recuerda:

- Mitad del plato ▶ frutas y verduras.
- $\frac{1}{4}$ del plato ▶ cereales integrales.
- $\frac{1}{4}$ del plato ▶ proteínas saludables.
- Agua como bebida principal.

2. Clasifica los siguientes alimentos e identifica los que deberían quedarse fuera de un plato saludable (marca con ☒):

Garbanzos ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Manzana ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Pan integral ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Arroz ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Pescado ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Zanahoria ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Almendras ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Patata ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Brócoli ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Pizza precocinada ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Pollo ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Empanadillas congeladas ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Avellanas ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Yogur ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Lentejas ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Cereales azucarados ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Queso fresco ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato
Huevos ▶	☐ Frutas/verduras	☐ Cereales	☐ Proteína	☐ Fuera del plato

3. En una hoja en blanco, dibuja un círculo.

- Divide la mitad para frutas y verduras.
- Dibuja un cuarto para cereales y otro cuarto para proteínas.
- Escribe o dibuja dentro los alimentos que pondrías en tu plato.

4. Escribe el nombre de tu plato y reflexiona:

- ¿Comes en el colegio? ¿En casa? ¿Sueles comer así?
- ¿Qué podrías hacer para comer mejor? ¿Qué deberías comer más/menos?
- ¿Qué verduras te gustan? ¿Te gustan las legumbres?

[illegible]

UNIDAD 6

ALIMENTACIÓN Y SOSTENIBILIDAD:

LOS IMPACTOS DE LA COMIDA



Objetivos

- Analizar el impacto ambiental de diferentes alimentos a partir de varios criterios (emisiones, agua, transporte, residuos).
- Reflexionar sobre cómo influyen nuestras elecciones alimentarias en el planeta.
- Promover hábitos de consumo más sostenibles (menos procesados, productos locales, de temporada, ecológicos).

Recursos básicos

- [Cartas de impacto ambiental](#) de alimentos (emisiones, agua, transporte, residuos).
- Pizarra o mural.
- Rotuladores, cartulinas.

Actividades paso a paso

1. Conversación inicial (10 min)

- ¿Alguna vez habéis pensado cómo se produce y de dónde viene lo que coméis?
- ¿Qué relación tiene la comida con el deterioro del planeta?
- ¿Qué significa que un alimento sea “sostenible”?

2. Trabajo en grupos con las cartas (25 min)

Cada grupo recibe varias cartas de alimentos.

- Paso 1: Leer los datos de emisiones, agua, transporte y residuos.
- Paso 2: Elegir qué alimento tiene más impacto en cada criterio y marcarlo.
- Paso 3: Debatir y decidir un ranking general de menor a mayor sostenibilidad, justificando la decisión.

3. Puesta en común (15 min)

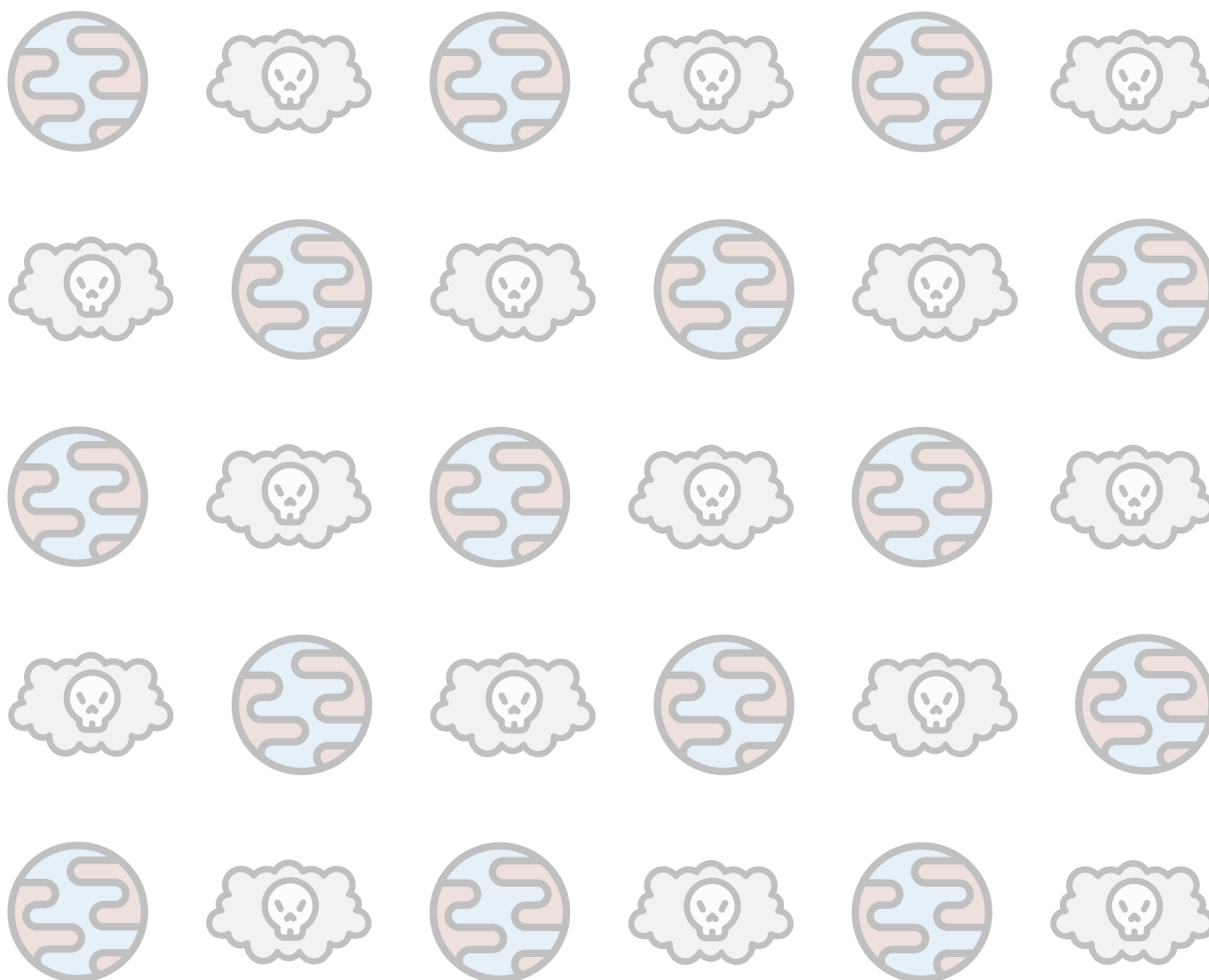
- Cada grupo explica su ranking y las razones.
- La persona docente construye en la pizarra un ranking colectivo con los alimentos de todas las cartas.

4. Reflexión final (10 min)

- ¿Qué alimentos os han sorprendido más?
- ¿Qué impacto os parece más preocupante (emisiones, agua, transporte, residuos)?
- ¿Qué pequeños cambios podríamos hacer en nuestra alimentación para reducir el impacto?

🍷 Producto final

- Ranking colectivo de alimentos según sostenibilidad.
- Lista de compromisos o cambios hacia una alimentación más sostenible.



FICHA PARA EL ALUMNADO ANALIZANDO LA SOSTENIBILIDAD DE MI COMIDA

1. Toma las cartas de alimentos y léelas en grupo.

2. Completa la tabla:

Alimento (nombre)				
Emisiones (▲/▼)				
Agua (▲/▼)				
Transporte (▲/▼)				
Residuos (▲/▼)				
Observaciones				

3. Decidid en grupo el ranking de sostenibilidad (de más a menos sostenible):

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

4. Responde en grupo:

- ¿Qué alimento os sorprende más y por qué?
- ¿Qué impacto os parece más preocupante?

5. Escribid tres cambios que podríamos hacer para cuidar más el planeta:

1. _____

2. _____

3. _____

UNIDAD 7

ALIMENTACIÓN

CERCANA, POR

UN PLANETA

MÁS SANO



Objetivos

- Comprender qué significa que un alimento sea local y de temporada.
- Valorar los beneficios ambientales, sociales y de salud de consumir productos locales y de temporada.
- Relacionar la elección de alimentos con la sostenibilidad y la economía cercana.
- Diseñar un calendario visual de alimentos locales y de temporada.

Recursos básicos

- [Calendario oficial de temporada de frutas y verduras.](#)
- Cartulinas grandes o mural en la pizarra.
- Tarjetas con nombres o imágenes de alimentos.
- Rotuladores de colores, pegatinas o post-its.

Actividades paso a paso

1. Conversación inicial (10 min)

- ¿Qué significa que un alimento sea “local”? ¿Y “de temporada”?
- ¿Qué diferencias hay entre las naranjas que consumimos en invierno y las que consumimos en verano? ¿De dónde viene cada una?

2. Juego de colocación (20–25 min)

- Cada grupo recibe tarjetas con diferentes alimentos.
- Deben colocarlas en el calendario de temporada (verano/otoño/invierno/primavera, o en la versión calor/frío).
- Una vez situados, se marca con un símbolo si suelen encontrarse de forma local en la región.

3. Puesta en común (15 min)

- Se revisa el mural con todo el grupo.
- El profesorado aporta el calendario oficial y se comparan resultados.

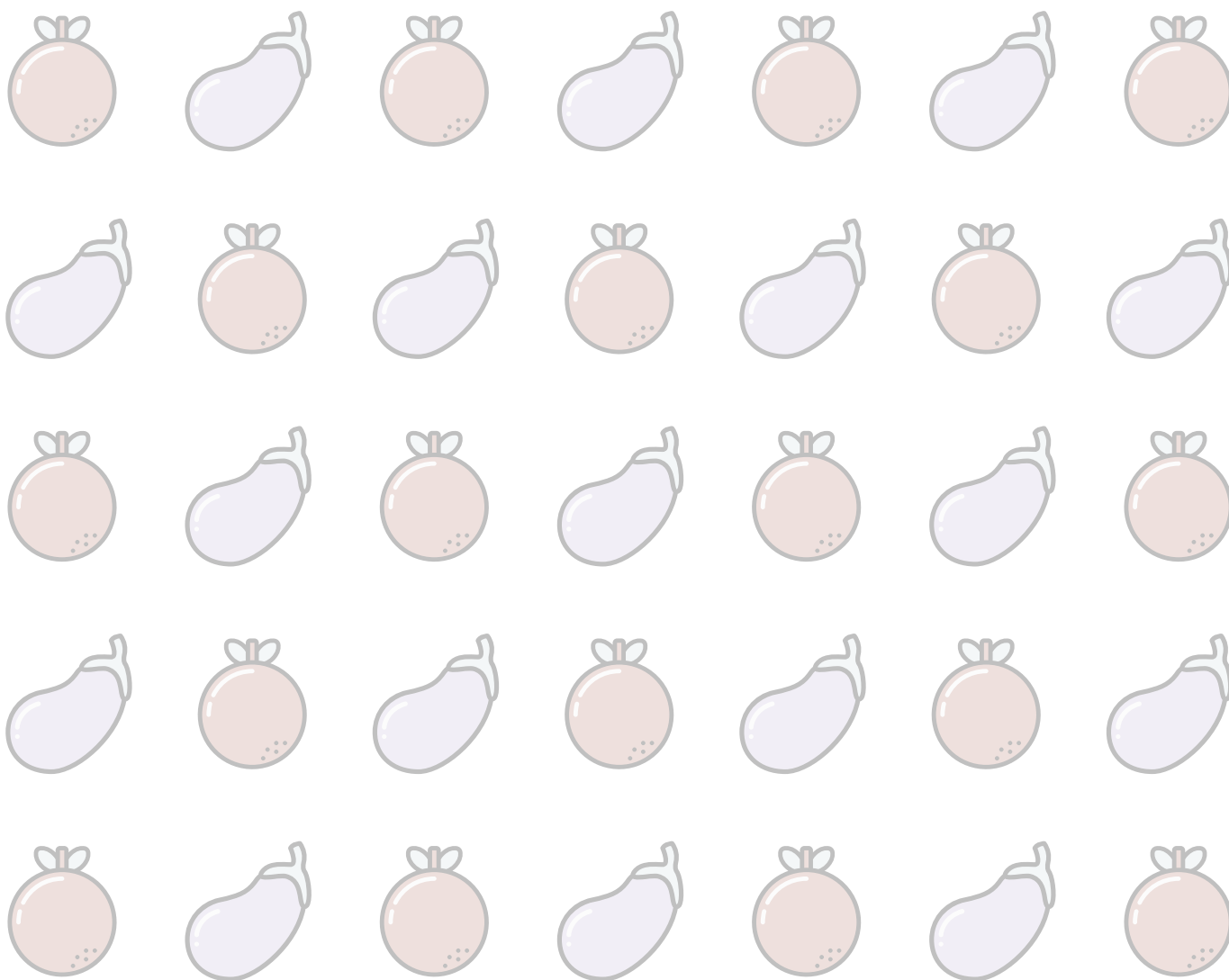
- Debate: ¿Qué alimentos creíamos “de siempre” pero son de temporada?
- Reflexión: ¿Qué alimentos se producen en nuestro territorio o cerca?

4. Conexión con la unidad anterior (10–15 min)

- ¿Cómo afecta consumir productos de fuera de temporada o importados al impacto ambiental (transporte, agua, emisiones, residuos)?
- ¿Qué beneficios tiene elegir productos locales y de temporada para la salud, la economía de la zona y el planeta?

🕒 Producto final

- Mural colectivo “Calendario de productos locales y de temporada”.
- Lista de compromisos del alumnado: ¿qué alimentos intentarán priorizar en su día a día para cuidar el planeta?



FICHA PARA EL ALUMNADO – DETECTIVES DE LA TEMPORADA

1. Escribe el nombre de los alimentos que te han tocado.

2. Marca en qué estación se producen en tu región:

Alimento	Invierno	Primavera	Verano	Otoño

3. ¿Se pueden encontrar de manera local en tu zona? ☐ Sí ☐ No

4. Reflexiona en grupo:

- ¿Qué ventaja tiene consumir un alimento local y de temporada?

- ¿Qué problemas puede tener si lo consumimos fuera de temporada o de otro país?

5. Compromiso personal: Escribe tres alimentos que te comprometes a consumir dentro de su temporada.

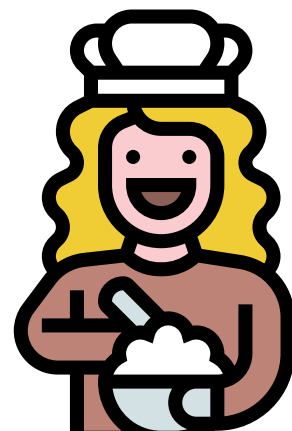
1. _____

2. _____

3. _____

UNIDAD 8

¿QUIÉN COCINA? GÉNERO Y ALIMENTACIÓN



Objetivos

- Reflexionar sobre cómo se reparten las tareas de compra y cocina en las familias.
- Analizar por qué en muchos hogares son las mujeres quienes asumen la responsabilidad de alimentar y cuidar.
- Valorar la importancia del reparto justo y la corresponsabilidad en la alimentación.
- Promover que el alumnado se vea como agente activo en el cuidado de la alimentación familiar.

Recursos básicos

- [Cómic "Alimentar es cuidar".](#)
- Preguntas guía impresas o proyectadas.
- Pizarra o mural para recoger ideas.

Actividades paso a paso

1. Lectura del cómic (10 min)

- El alumnado lee o se proyecta el cómic en grupo-clase.
- Pregunta inicial abierta: ¿Qué os sugiere esta historia?

2. Diálogo guiado en pequeños grupos (20 min)

- ¿Quién compra y cocina en tu casa?
- ¿Crees que esa tarea debería repartirse? ¿Cómo?
- ¿Qué tareas relacionadas con la comida podrían hacer niños y niñas para ayudar?
- ¿Por qué muchas veces no se reconoce el trabajo de cocinar y planificar?
- ¿Qué pasaría si todos en casa compartieran responsabilidades?

Un portavoz anota las ideas principales.

3. Puesta en común (15 min)

- Cada grupo comparte una idea que les haya hecho pensar.
- En la pizarra se apuntan frases cortas como titulares del debate.

4. Cierre reflexivo (10 min)

- Dinámica “Si yo cambiara algo...”: cada alumno/a escribe en un papel una pequeña acción personal que podría hacer en casa para colaborar en la alimentación (ej. preparar el desayuno un día, ayudar en la compra, poner la mesa, cocinar una receta sencilla).
- Las acciones se leen en voz alta y se colocan en un mural titulado: “Cuidar y alimentar es cosa de todos y todas”.

● Producto final

- Mural colectivo con compromisos del alumnado para compartir responsabilidades en la alimentación.
- Lista de ideas clave extraídas del debate.



FICHA PARA EL ALUMNADO – “ALIMENTAR ES CUIDAR”

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Quién compra y cocina en tu casa?

2. ¿Qué tareas de alimentación podrías hacer tú para ayudar?

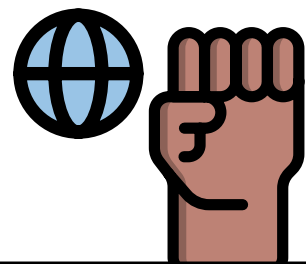
3. ¿Por qué crees que casi siempre son las mujeres las que se ocupan de la comida?

4. ¿Qué pasaría si todos en la familia compartieran esas tareas?

5. Escribe una acción que quieras probar en tu casa para colaborar en la alimentación.

UNIDAD 9

NORTE Y SUR: LA COMIDA COMO DERECHO



Objetivos

- Comprender cómo la globalización ha transformado la forma en que se produce y se consume la comida en distintos lugares del mundo.
- Reflexionar sobre el derecho a una alimentación sana, suficiente y culturalmente adecuada.
- Sentirse parte de una red global de personas que defienden una alimentación justa y sostenible.

Recursos básicos

- Cuento "[Los Sabores Perdidos](#)".
- Ficha del alumnado con preguntas guía.
- Pizarra o mural con palabras o dibujos clave.
- Opcional: mapa del mundo para ubicar a los personajes del cuento.

Actividades paso a paso

1. Lectura del cuento y conversación inicial (15 min)
 - ¿Quiénes son Anaí, Kike y Xilpani?
 - ¿Qué cambió en su forma de comer?
 - ¿Por qué empezaron a enfermar las personas de su comunidad?
2. Debate en grupos pequeños (20 min)
 - ¿Qué significa que los "sabores se perdieron"?
 - ¿Qué provocó el abandono de los alimentos frescos y tradicionales?
 - ¿Cómo consiguen los protagonistas del cuento recuperar la salud de su comunidad?
3. Puesta en común (15 min)
 - Cada grupo comparte sus conclusiones.
 - La persona docente anota en la pizarra o mural las ideas que se repiten o resultan más relevantes: por ejemplo, qué causó los problemas ("comida rápida", "productos envasados") y qué ayudó a solucionarlos ("volver a cultivar", "cuidar la tierra", "recuperar las tradiciones").

- Entre todas y todos, se organiza el mural “Perdimos los sabores / Recuperamos los sabores causas del problema y en la otra las soluciones que aparecen en el cuento.

4. Cierre creativo (10–15 min):

- Imagina que eres Xilpani. ¿Qué consejo darías a los niños y niñas del mundo para recuperar los sabores perdidos?
- Los consejos se leen en voz alta y se colocan en el mural final “Comer bien es un derecho”.

● Producto final

- Mural con los aprendizajes del cuento: causas y soluciones para recuperar los sabores perdidos.
- Consejos del alumnado como guardianes del derecho a la alimentación.



FICHA PARA EL ALUMNADO – LOS SABORES PERDIDOS

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Quiénes son Anaí, Kike y Xilpani? ¿Dónde viven?

2. ¿Qué cambió en la alimentación de su comunidad?

3. ¿Qué pasó cuando dejaron de comer alimentos frescos y tradicionales?

4. ¿Cómo lograron recuperar los sabores perdidos y mejorar su salud?

5. Imagina que eres Xilpani: ¿qué consejo darías a los niños y niñas del mundo para cuidar la comida y la Tierra?

UNIDAD 10

SABORES

DEL MUNDO:

NUESTRA CULTURA

ALIMENTARIA



Objetivos

- Valorar la diversidad cultural y gastronómica del alumnado y sus familias.
- Fomentar hábitos saludables a través de recetas sencillas y equilibradas.
- Potenciar la autoestima cultural y el respeto por otras tradiciones.
- Reconocer que compartir recetas y comidas también es una forma de cuidarnos.

Recursos básicos

- Hojas de papel o cartulinas para recopilar recetas.
- Rotuladores, tijeras, pegamento.
- Grapadora o archivador para compilar el recetario.
- Posible apoyo digital: fotos o documento compartido.
- Ficha de receta saludable intercultural (para el alumnado y familias).

Actividades paso a paso

1. Introducción en el aula (10 min)

- Conversar: ¿Qué platos os gustan en casa? ¿De qué país o cultura vienen?
- Explicar que vamos a crear un recetario escolar intercultural con platos de todas las familias.

2. Recogida de recetas en casa (1 semana)

- Cada familia completa la ficha de receta saludable.
- Se anima a que sea una receta sencilla, económica y equilibrada.

3. Taller de recopilación en clase (45 min)

- En grupos, los alumnos y alumnas pasan las recetas a hojas decoradas.
- Se clasifican: desayunos, comidas, meriendas, cenas, postres.
- Se cuida que aparezcan platos de distintas culturas.

4. Creación del recetario (45 min):

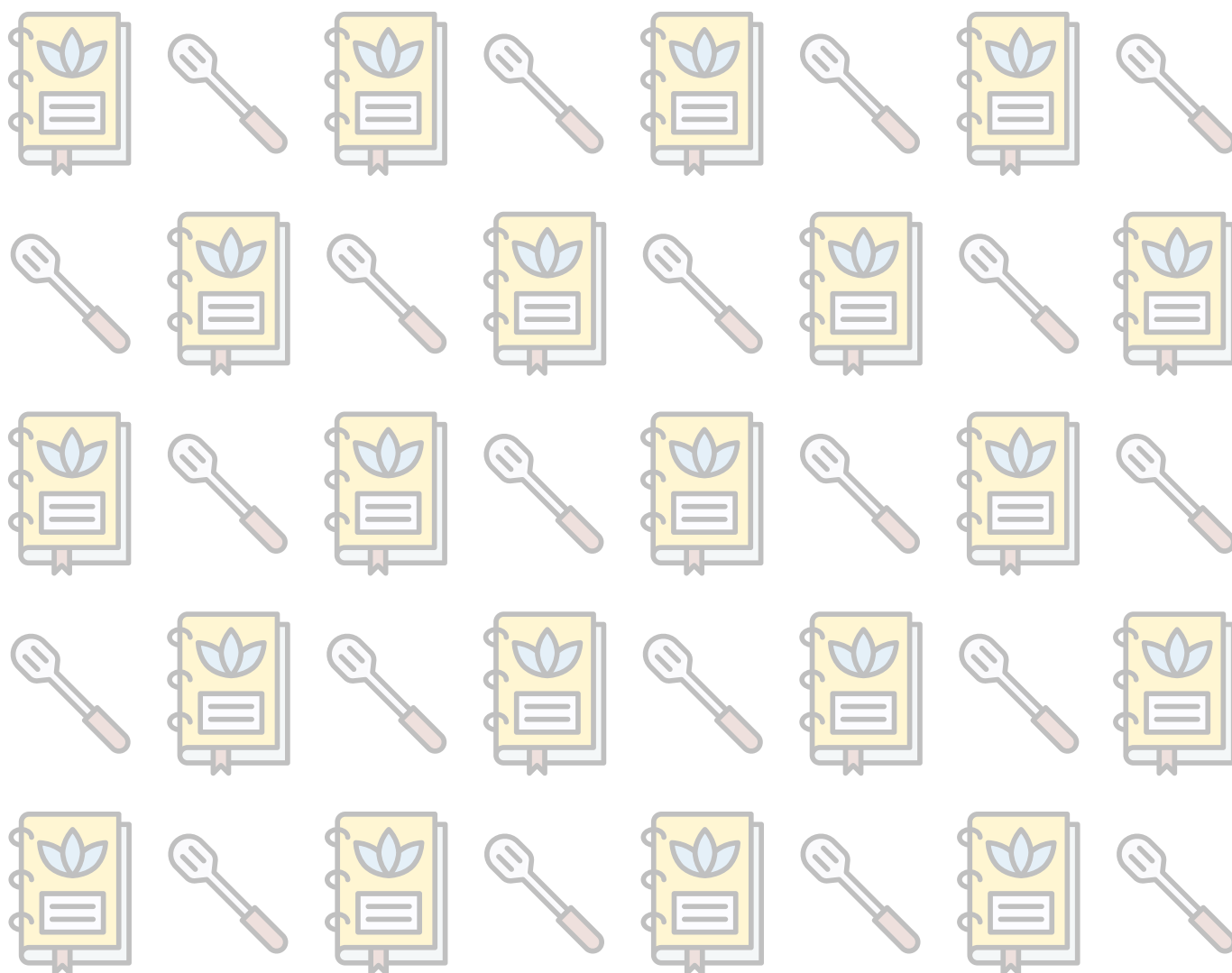
- Se compilan todas las recetas en un mural grande o en un libretto fotocopiado.
- Opción digital: recopilar fotos de las fichas y montar un PDF compartido.

📌 Producto final

- Recetario escolar saludable e intercultural (mural, libretto o digital).
- Jornada gastronómica como cierre del proyecto.

5. Jornada gastronómica intercultural (1–2 horas):

- Se organiza una merienda o degustación en el cole.
- Cada grupo presenta su receta y explica por qué es saludable y qué significa para su familia.
- Se destacan aprendizajes sobre alimentación saludable y diversidad cultural.



**FICHA PARA EL ALUMNADO Y LAS FAMILIAS
– RECETA SALUDABLE DE NUESTRA CULTURA**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pasos de elaboración

¿Por qué es saludable?

Dibujo o foto del plato (opcional)

Sabores que cuidan reúne diez unidades didácticas para trabajar en primaria la relación entre alimentación, salud, sostenibilidad y justicia social. A través de dinámicas participativas y materiales accesibles, invita a descubrir que comer bien no solo es una cuestión de hábitos, sino también de derechos, de cultura y de cuidado colectivo. Una guía para enseñar —y aprender— que cada plato puede ser una forma de cuidar la vida.

*Esta publicación ha sido realizada en el marco del proyecto **Sabores y Saberes**, desarrollado por Justicia Alimentaria con el apoyo financiero del Ayuntamiento de València. Su contenido es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y no refleja necesariamente la opinión del Ayuntamiento de Valencia.*



Es un proyecto de:



Financiado por:

