

Educación hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



TÍTULO: "LA COMIDA NATURAL NO ESTÁ NADA MAL"

		TODOS LOS MÓDULOS	MOVILIDAD STARS
	X	CONSUMO Y RECURSOS NATURALES	NATURALEZA Y BIO
		ENERGÍA Y EFICIENCIA ENERGÉTICA	ESPACIO PÚBLICO E INT. URB.

CURSO 1º a 4º ESO	ASIGNATURA Biología y Geología. Lengua Castellana y Literatura. Primera Lengua Extranjera. Tecnologías de la Información y la Comunicación.
COMPETENCIAS Comunicación lingüística. Competencia digital. Aprender a aprender. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

Se pretende analizar los hábitos alimenticios y mejorarlos, favoreciendo la compra de productos locales, saludables y sostenibles, así como recuperar recetas familiares.

PASO A PASO

Registra todas las observaciones, datos y resultados que se piden en los siguientes pasos, de una manera organizada. Te animamos a enviarnos luego una foto de tus esquemas y conclusiones.

PASO 1. PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Hablar de una alimentación saludable implica llevar una dieta equilibrada, y esto se representa mediante la pirámide nutricional.

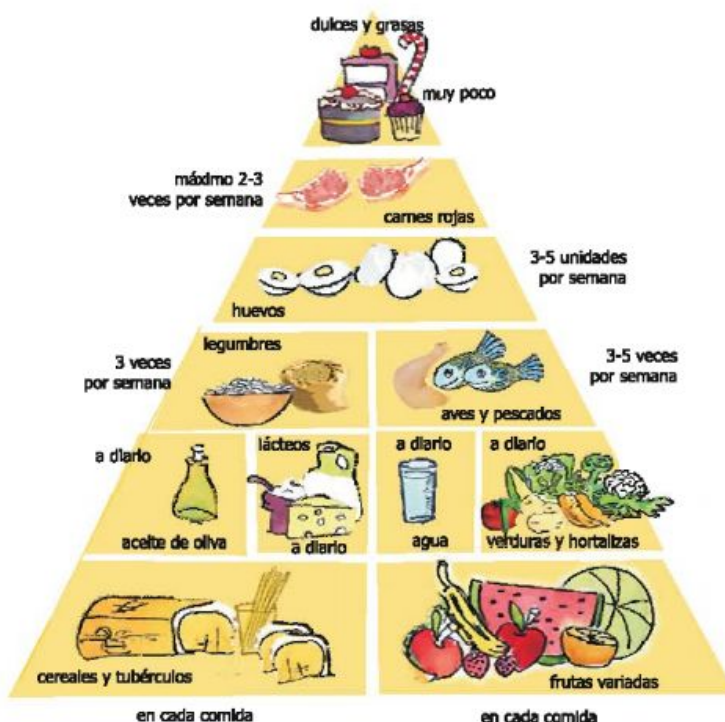
Vamos a construir nuestra propia pirámide nutricional tomando de ejemplo la de la imagen (vacía de esos elementos) y apuntando nuestra dieta real durante una semana. Las compararemos para analizar nuestros hábitos alimenticios, y plantearnos hábitos saludables

Educación hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



y sostenibles.



(fuente imagen: Junta de Andalucía, actividades medio ambiente)

PASO 2. INVESTIGANDO EL FRIGORÍFICO

Para analizar la repercusión que tiene en nuestra salud y en el medio ambiente nuestra alimentación, es fundamental conocer lo que comemos y el formato de compra.

- 1) Averigua la procedencia geográfica de 5 de los productos que contiene tu frigorífico y tu despensa. Escríbelo.
- 2) Suma todos los kilómetros recorridos desde el lugar de producción hasta tu localidad, y apúntalo.
- 3) Reflexiona y responde: ¿qué relación hay entre la lejanía de la procedencia y el Cambio Climático? Te damos algunas palabras claves. Añade en la caja otros términos que se te ocurran:

CO2	combustibles	coste social
atmósfera	coste ambiental	petróleo

Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



- 4) Identifica la presencia de colorantes y conservantes en las etiquetas. Reflexiona sobre la cantidad de aditivos no nutricionales que ingieres.
- 5) Observa el tipo de alimentos: ten en cuenta la cantidad de productos precocinados, los procedentes de agricultura, ganadería y pesca, etc.

PASO 3. ALIMENTOS DE PROXIMIDAD

Detrás de los alimentos que consumimos, hay un proceso de producción agrícola y ganadero, en el que intervienen grupos de personas, mucho esfuerzo e intereses económicos y ambientales.

- 1) ¿Qué crees que significa el concepto “alimentos kilométricos” y “alimentos de proximidad”? Escríbelo con tus propias palabras. Pon ejemplos.
- 2) Comercio sostenible, grupos de consumo, comercio de proximidad... ¿Sabrías definir en qué consisten? Te invitamos a investigar más sobre el tipo de comercio que hay en tu barrio. Busca si existen los ejemplos mencionados.
- 3) Averigua si los alimentos habituales de tu frigorífico y despensa se podrían conseguir de producciones locales.
- 4) Reflexiona sobre la cantidad de embalajes innecesarios. Haz propuestas de mejora a la hora de realizar las compras para generar la menor cantidad de residuos posible. Recuerda: *“el menor residuo es el que no se produce”*.
- 5) Piensa en dos de tus comidas favoritas. Teniendo en cuenta todo lo anterior ¿Dónde podrías adquirir los productos necesarios para elaborarlos con la menor repercusión socioambiental posible?

PASO 4. “RECETAS DE ABUELA”

Os animamos a elaborar un recetario saludable, con recetas sabrosas y sanas, para recuperar la comunicación intergeneracional, trabajando esas fórmulas tradicionales de vuestras familias.

- ¿Te animas a escribir la receta en inglés?
Aquí tienes varios modelos de [imprimibles](#) y [formularios de recetas](#). Elige el que más te guste. También puedes copiar o inventar el formato.
- Para saber más, echa un vistazo:
 - [Guía de alimentación saludable](#), elaborado por el Foro Agenda 21 Escolar de la E.E.I. El Alba, en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid.
 - [Decálogo de la Dieta Mediterránea](#), de SaludMadrid.
 - [Pirámide NAOS](#) de la Estrategia NAOS de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

RECIPÉ

Serving: _____
Prep Time: _____
Cook Time: _____

INGREDIENTS

DIRECTIONS

Educación hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



UN PASO MÁS ¿TE ANIMAS?

Para profundizar: puedes realizar las actividades del Programa Educación Hoy [Una alimentación responsable](#) y [Crea tu exposición: qué hay detrás de nuestra comida](#), para analizar las etiquetas de los alimentos, impactos ambientales y socioeconómicos asociados a la producción y plantear cambios en los hábitos alimenticios.

PARA EL PROFESORADO: *Crea tu "cuaderno de sostenibilidad"*. Os animamos a recopilar las recetas del alumnado, en un Recetario Viajero, que pueden llevarse semanalmente cada alumno o alumna para ir ampliando contenidos. También pueden elaborar una vez a la semana una de las recetas propuestas y poner en común en clase la experiencia.

Si te apetece, puedes hacer una foto o un vídeo de tu receta preferida y compartirlo en: compartidosostenibilidad@gmail.com

También puedes subirlo a tu red social favorita con el hashtag **#CompartiendoSostenibilidadEHMS**

QUEREMOS SABER TU OPINIÓN

Por favor, ayúdanos a seguir mejorando contestando estas cuatro preguntas ¡te llevará menos de un minuto!

[Pincha aquí para acceder al cuestionario de evaluación](#)