

Educación hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



TÍTULO: " TIPOS DE DIETA Y CAMBIO CLIMÁTICO "

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

CURSO 5º-6º de primaria 1º-2º ESO	ASIGNATURA Matemáticas Ciencias de la naturaleza Biología y geología
COMPETENCIAS Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas. Conciencia y expresiones culturales	

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

Con esta actividad queremos analizar la huella hídrica y de carbono producida al elegir tres tipos de menús distintos: del más saludable al más cárnico.

PASO A PASO

1. A través de esta actividad te invitamos a reflexionar sobre la huella de carbono y el impacto que puede tener un tipo de dieta más saludable y mediterránea, frente a una dieta más cárnica.

Te vamos a proponer estas tres recetas, de las cuales queremos que calcules su impacto en CO₂ vertido a la atmósfera, así como la cantidad de agua necesaria para su elaboración. Te dejamos estas tablas, para que te orientes. (Fuente: [Campaña Carne de Cañón, ONG Justicia Alimentaria](#))

Estas tablas reflejan la emisión de gases de efecto invernadero por kg (kg de CO₂ equivalentes/kg), no te olvides de convertir los gramos en kilogramos:

Educar hoy por un Madrid más sostenible

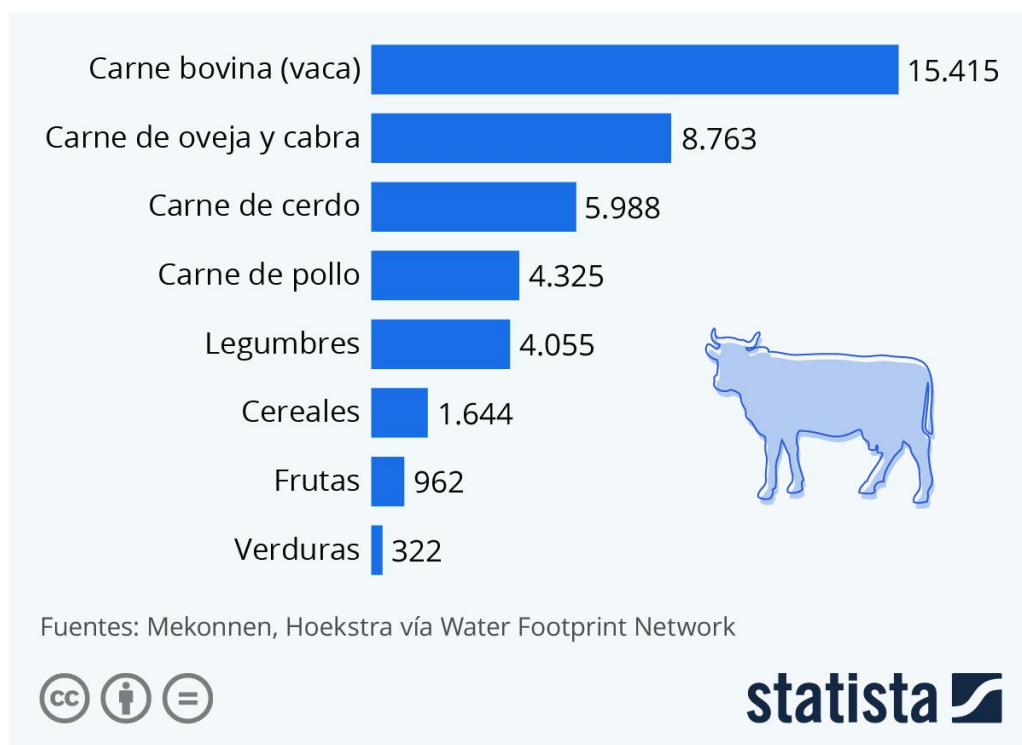
Proyectos de educación ambiental para centros educativos



Carne bovina	18,91
Carne ovina/caprina	24,68
Carne porcina	5,91
Carne aves	5,17
Leche	2,56
Huevos	2,88

Arroz	1,89
Trigo	0,65
Hortalizas	0,64
Maíz	0,34
Legumbres	0,26
Frutas	0,17

La siguiente tabla expresa la cantidad de litros de agua que se necesitan para generar un kilo de los siguientes productos genéricos:



Fuentes: Mekonnen, Hoekstra vía Water Footprint Network



statista

Con estos datos, queremos que calcules la cantidad de kg de CO₂ generados y litros de agua de los siguientes tres menús:

1. Menú 1: Medallones de brócoli con ensalada y fruta

Ingredientes:

- 1 brócoli mediano (500 g)
- 1 chalota o 1/2 cebolleta (50 g),
- 25-30 g garbanzos
- 10 g copos de avena
- 1 huevo (25 g)
- 100 g de lechuga
- 100 g de tomate
- 20 g maíz
- 100 g de fruta de temporada

Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



2. Menú 2: espagueti bolognesa, pops de pollo

Ingredientes:

- 100 g pasta de trigo
- 50 g carne picada de cerdo
- 50 g carne picada de ternera
- 50 g de salsa de tomate
- 200 g de pollo
- 1 huevo (25 g)
- 100 g de pan rallado

3. Menú 3: parrillada de carne

Ingredientes:

- 100 g de panceta de cerdo
- 100 g de salchichas de cerdo
- 100 g filete de ternera
- 100 g chuletas cordero

- Ahora pasa tus datos a esta tabla y deduce qué tipo de dieta tiene mayores consecuencias negativas para nuestro Planeta.

	Menú 1	Menú 2	Menú 3
kg de CO ₂ equivalentes			
kg de agua en litros			
Total			

Para profundizar: puedes seguir investigando la repercusión de la alimentación procesada con esta [actividad](#).

UN PASO MÁS ¿TE ANIMAS?

Para profundizar: basándote en [la pirámide alimentaria de la Agencia Española de Seguridad alimentaria](#) y los conocimientos adquiridos en esta actividad: propón tu propio menú saludable y responsable con el planeta. Elabora por ejemplo 5 comidas.

Si te apetece, puedes compartirlo en: compartidosostenibilidad@gmail.com

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](#)