

PROYECTO EDUCATIVO EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN EN CLAVE ECOSOCIAL

BLOQUE 5: NUESTRA DIETA.
NUESTRO CONSUMO: CÓMO AFECTA.
CONVERSIÓN ECOLÓGICA.



Bloque 5. *nuestra dieta/nuestro consumo: cómo afecta/
Conversión ecológica.*

Unidad	5. Nuestra dieta/Nuestro consumo: cómo afecta/ Conversión ecológica.	
Indicadores	5.1. Toma conciencia del tipo de consumo de alimentos del sistema alimentario globalizado, y sus características en relación con una dieta sana y equilibrada.	
	5.2. Identifica patrones alimentarios más saludables y respetuosos con el medio ambiente como alternativa a patrones poco saludables y generadores de gases de efecto invernadero.	
	5.3. Toma conciencia de su papel activo como consumidor desde sus elecciones de compra y consumo que ayudan a mejorar el equilibrio bioclimático y social.	
Experiencia para entrar en el tema	Lectura dramatizada del diálogo entre dos adolescentes correspondiente a la Unidad 5	
Preguntas para orientar la reflexión y el debate	Primaria	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué solemos comer durante la semana, qué tipo de alimentos y como son de saludables? • ¿Qué tipo de alimentos generan más contaminación medio-ambiental y por qué? • ¿Qué podemos hacer para comer de forma saludable y cuidando el medio ambiente a la vez? ¿Qué comer, dónde y cómo comprarlo?
	Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué solemos comer durante la semana? Si llevamos un registro de tipos de alimentos que comemos y su impacto medio-ambiental en la producción de los mismos, ¿qué resultados tendría? • ¿Qué tipo de alimentos generan más contaminación medio-ambiental y por qué? • ¿Qué podemos hacer para comer de forma saludable y cuidando el medio ambiente a la vez? ¿Qué comer, dónde y cómo comprarlo?
Conceptos clave que comprender	-Conversión ecológica. -Dieta saludable y ecológica.	
Recursos visuales	- Vídeo FISC: Conversión ecológica: https://youtu.be/S4gfTLC7imE	

Bloque 5. *nuestra dieta/nuestro consumo: cómo afecta/*
Conversión ecológica.

Unidad	5. Nuestra dieta/Nuestro consumo: cómo afecta/ Conversión ecológica.	
Aplicaciones y productos de aprendizaje	Primaria	<p>Menú semanal saludable ecológico. Vamos a elaborar un menú semanal para una familia de 5 personas, que cumpla dos características: tiene que ser a la vez saludable y además respetuoso con el medio ambiente en cuanto a la elección del tipo de alimentos (dónde y cómo han sido producidos) así como dónde los compramos y a quién los compramos. También tendremos en cuenta el envasado -envoltorio, así como que haya el mínimo desperdicio alimentario.</p> <p>Análisis de publicidad alimentaria dirigida a los niños. Realizar una pequeña investigación de aquellos anuncios publicitarios en cualquier formato que claramente incitan al consumo de productos poco saludables y poco respetuosos con el medio ambiente. Identificar si hay anuncios de productos saludables y EcoSociales. Hacer una reflexión crítica sobre la publicidad poco ética y poco responsable con el medio ambiente.</p>
	Secundaria	<p>Menú semanal saludable y ecológico. Dado el interés de este ejercicio, además de hacerlo en Primaria, lo haremos también con alumnado de ESO (en equipos de trabajo). Ver apartado de Primaria. Si nos parece oportuno, podemos complejizarlo un poco, como por ejemplo, decir que, una vez comprada la comida, uno de los miembros de la familia tiene que irse de viaje dos días, lo que hará que sobre comida: ¿Qué hacemos con esa comida sobrante, cómo la aprovechamos para evitar el desperdicio?</p> <p>Análisis de publicidad alimentaria. Realizar una pequeña investigación de aquellos anuncios publicitarios en cualquier formato que claramente incitan al consumo de productos poco saludables y poco respetuosos con el medio ambiente. Identificar si hay anuncios de productos saludables y EcoSociales. Hacer una reflexión crítica sobre la publicidad poco ética y poco responsable con el medio ambiente.</p> <p>La alimentación en el arte a través de la historia. Agrupados en equipos por diversas artes (pintura, fotografía, poesía, canciones) los alumnos han de identificar una obra que claramente represente una alimentación cuidadosa y respetuosa con el medio ambiente, y otra que sea todo lo contrario. ¿Qué visión y cultura de la alimentación nos ha transmitido el arte a través de la historia?</p>
Rúbrica de evaluación	<p>Rúbrica genérica de la <i>enseñanza para la comprensión</i>. El producto de aprendizaje elaborado por los equipos de alumnos, refleja una comprensión del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> * PRINCIPIANTE (1): el producto de aprendizaje refleja poca conexión y presencia con los indicadores competenciales del tema. * APRENDIZ (2): el producto de aprendizaje refleja una incipiente conexión y presencia los indicadores competenciales del tema. * AVANZADA (3): el producto de aprendizaje refleja una aceptable conexión y presencia con los indicadores competenciales del tema. * MAESTRA (4): el producto de aprendizaje refleja una abundante conexión y presencia de los indicadores competenciales del tema. 	

Bloque 5. *nuestra dieta/nuestro consumo: cómo afecta/
Conversión ecológica.*

ANEXO 1. Temario básico

En los últimos 50 años nuestros hábitos alimenticios han cambiado radicalmente. Si hace unas décadas nuestras dietas se basaban mayoritariamente en el consumo de productos frescos (con predominio de verduras y legumbres) de temporada, y provenientes de productores locales, el sistema alimentario mundial globalizado ha creado otro tipo de consumo bien diferente.

Hoy consumimos una gran cantidad de productos cárnicos, lácteos e industrializados, con exceso de lípidos y azúcares, o hipersalados, y hemos disminuido nuestro consumo vegetal, de cereales, legumbres, frutas y verduras. Además, **consumimos alimentos provenientes de cualquier parte del mundo**, en cualquier época del año. Y nuestro punto de compra ya no son los productores locales en el mercado, sino los grandes distribuidores de alimentos del mercado global, los supermercados. Y todo esto, que nos ofrece **un acceso casi ilimitado a cualquier alimento en cualquier momento** (a quienes tienen recursos para adquirirlos) tiene también sus consecuencias sociales y ambientales.

Dada la primordial importancia que tienen los alimentos en nuestra vida, parece bastante difícil seguir reduciendo las emisiones de gases de efecto invernadero de la agricultura. En la UE han ido reduciéndose estas emisiones pero todavía hay margen para reducirlas más. A pesar de ello en el resto del mundo han aumentado.

Sería útil mejorar la integración de técnicas innovadoras en los métodos de producción, como la captura del metano emitido por el estiércol o una mayor eficiencia en el uso de los fertilizantes y en la producción cárnica y láctea (es decir, reducir las emisiones por unidad de alimento producido). Además de mejorar la eficiencia, **cambiar algunas pautas de consumo** podría contribuir a reducir todavía más las emisiones de gases de efecto invernadero vinculadas a los alimentos. Algunos patrones alimentarios requieren más agua y tierra y provocan, en comparación con otras alternativas, más emisiones de gases que atrapan el calor.

En general, los productos cárnicos y lácteos tienen mayor huella global de carbono, materias primas y agua por kilogramo que cualquier otro alimento. En lo que respecta a las emisiones de gases de efecto invernadero, tanto la producción ganadera como la forrajera generan respectivamente más de 3 000 millones de toneladas de equivalentes de dióxido de carbono (CO₂). El transporte y los procesos de elaboración posteriores a la producción agraria representan una minúscula fracción de las emisiones vinculadas a los alimentos. Si producimos menos residuos de alimentos y reducimos el consumo de los alimentos que más emisiones generan, contribuiremos a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero de la agricultura.

Bloque 5. *nuestra dieta/nuestro consumo: cómo afecta/ Conversión ecológica.*

Las dietas equilibradas basadas en alimentos de origen vegetal (como cereales secundarios, legumbres, frutas y verduras) y alimentos de origen animal producidos de forma sostenible en sistemas que generan pocas emisiones de gases de efecto invernadero presentan mayores oportunidades de adaptación al cambio climático y de limitación de sus efectos.

¿Qué puedo hacer? Al elegir los productos que queremos, elegimos la agricultura y producción que queremos: si escoges alimentos locales y de temporada, sabrás que tu compra no ha recorrido miles de kilómetros. Si compras directamente a campesinos y campesinas a través de grupos de consumo, mercados locales o webs, tendrás la garantía de fomentar una agricultura a pequeña escala y sostenible que forma parte de un medio rural vivo.

Si en una dieta media reducimos la cantidad de carne roja y procesada y duplicando el consumo de frutas y verduras podemos reducir un 17% las emisiones de gases de efecto invernadero, y cerca de un 40% el consumo de agua.



UNA ÉTICA ECOSOCIAL
PARA UN MUNDO
EN CAMBIO

Bloque 5. *nuestra dieta/nuestro consumo: cómo afecta/
Conversión ecológica.*

ANEXO 2. *Diálogo teatralizado*

Tras un buen rato jugando y entre risas, el/la ADOLESCENTE 1 tiene que marcharse, y el/la ADOLESCENTE 2 decide acompañarle/la hasta la boca de metro que hay a cinco minutos de su casa. Caminan juntos/as y, aunque se verán al día siguiente en el instituto, no pueden evitar que sus pasos sean algo más lentos que de costumbre, como si quisieran postergar el momento de separarse. El tiempo pasa demasiado deprisa cuando se está en buena compañía.

ADOLESCENTE 1: Bueno, entonces, ¿qué te vas a traer mañana para el recreo?

ADOLESCENTE 2: Me va a costar horrores no prepararme lo de siempre, pero es que como lo haga me voy a sentir, yo qué sé, el demonio.

AD1: ¿EL demonio? No un demonio cualquiera un poco liante, sino EL demonio.

AD2: Sabiendo las consecuencias que tiene tomar un bocadito de chocolate procesado mil veces y untado en una rebanada de pan de molde, pues mira, sí, El demonio.

AD1: ¿Y ese chocolate qué, ya no te lo comes?

AD2: ¿Quieres dejar de hacerme el lío?

AD1: Acaba el bote. Si total, como ya está comprado, que no se ponga malo.

AD2: Pero esto es como, yo qué sé, fumar. Cuanto antes lo deje mejor, y cuanto más lo alargue más me va a costar.

AD1: A ver, tampoco compares, no creo que tengas adicción a tu almuerzo predilecto.

AD2: Me subestimas.

AD1: De todos modos, peor es fumar. Puedes ir intercalando lo de siempre con piezas de fruta, y no te preocupes, no hace falta que sean plátanos “pochos” según tú. Así terminas el bote y no lo desperdicias.

AD2: No, si ahí no se va a quedar. Se lo toma mi madre, no te preocupes.

*Bloque 5. nuestra dieta/nuestro consumo: cómo afecta/
Conversión ecológica.*

AD1: Anda fijate tú, pues ya está, no hay excusa para no traerte una manzana, como yo.

AD2: Una manzana pase, pero tu bocata de paté de atún ni de risa, que no me gusta.

AD1: Ni te gusta ni es especialmente... ético, digamos, habiendo hablado lo que hemos hablado.

AD2: No me digas que lo has comprado en un súper como el resto de los mortales. Tú, Premio Nobel de la Paz. Qué decepción.

AD1: Lo sé, lo sé. No puedo mirarme en el espejo por las mañanas. Soy un monstruo.

AD2: En realidad... antes he pensado en comentarle todo esto a mi familia, y no sé cómo voy a convencerles de que cambiemos nuestros hábitos, ¿sabes?

AD1: Yo conozco algunos supermercados ecológicos, con productos locales y eso... y estoy intentando reducir la carne roja de mi dieta, y los lácteos, que es lo que más contamina. Pero me cuesta convencer a mis padres, no te lo voy a negar.

AD2: Es que el súper es lo típico, y encima es más barato, y cuesta dejar atrás algunas comidas.

AD1: Muy problemático todo.

AD2: Ahí está de nuevo tu palabra favorita. Ya tardaba.

AD1: De todos modos, es lo que te decía antes. No hace falta que dejemos de tomar pues eso, carne roja y lácteos y tu almuerzo favorito al 100%, sino que reduzcamos su consumo. Con eso ya se hace muchísimo.

AD2: Y a lo mejor empezamos siendo tú y yo, y nuestras familias si les convencemos...

AD1: Y también en Europa se están reduciendo las emisiones de efecto invernadero en la agricultura, eh. Poco a poco, pero ahí va la cosa.

AD2: Poco a poco, sí. Así va a tener que ser.

*Bloque 5. nuestra dieta/nuestro consumo: cómo afecta/
Conversión ecológica.*

AD1: ¿Y sabes qué? El otro día encontré una web donde se puede comprar el producto directamente a agricultores y ganaderos. Eso para apoyar la agricultura sostenible y eso está de lujo.

AD2: Anda, pásamela cuando puedas y se la enseño a mis padres, a ver si cuela...

AD1: Te aviso de que cuesta. Yo he conseguido que tomemos menos carne pero uf, llevo meses insistiendo.

AD2: Fíjate lo pulida que tienes la técnica que a mí en un día de darme la chapa me has convencido totalmente.

AD1: Voy a tener que meterme en política.

AD2: ¿Pero no era que los líderes de los países son de poco fiar?

AD1: Mira, yo te habré convencido de lo que sea, pero tú sigues teniendo respuesta para todo.

AD2: Tengo que defenderme de alguna manera. En fin... te veo mañana en clase con algo sanísimo para comer.

AD1: Venga. Cuando llegue a casa busco la web que te he dicho y te la paso.

AD2: Genial. Pero que sepas que hago esto para que no me des la lata más, ¿eh? No porque me preocupe la situación del planeta ni nada de eso.

AD1: No te preocupes, tu reputación de pasota está a salvo conmigo.

Los/Las ADOLESCENTES 1 y 2 se abrazan antes de que el/la ADOLESCENTE 1 baje las escaleras hacia el metro. La madre del/de la ADOLESCENTE 2 llegará dentro de poco a casa y no puede esperar a sacarle el tema del que tanto ha hablado con su colega. Tampoco puede esperar a los recreos venideros en los que pueda compartir con el/la ADOLESCENTE 1 una comida más saludable para las personas y el medio ambiente. Poco a poco, en eso consiste.

Diálogo escrito por Julia García Urceloy.