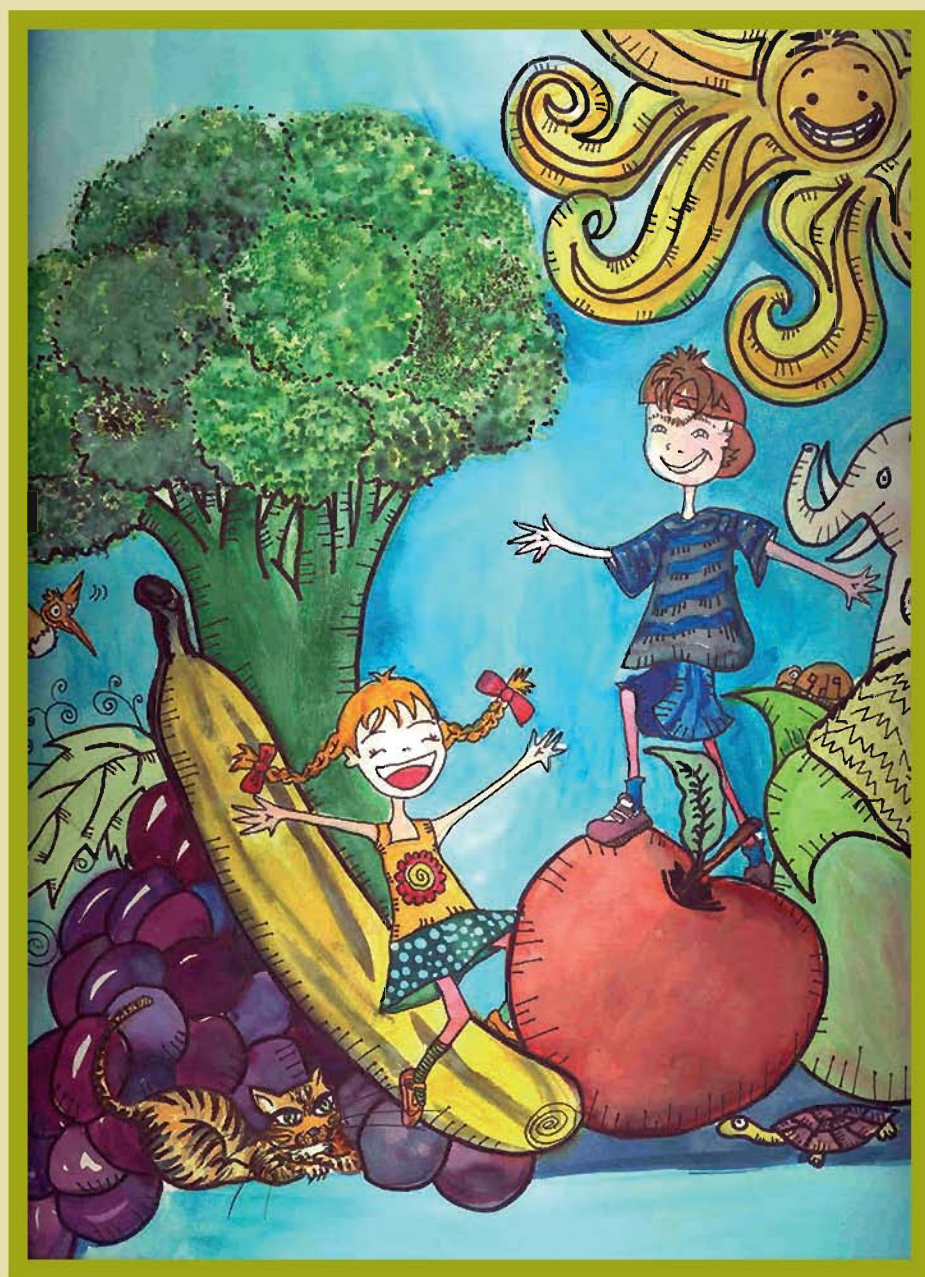


# Alimentación Saludable Mundo Saludable



**Libro 2:**  
**Actividades**  
comer natural... es divertido

# Alimentación Saludable Mundo Saludable



Alimentos  
Ecológicos  
para Escolares  
de Andalucía

## Actividades

comer natural... es divertido

## PROYECTO ALIMENTOS ECOLÓGICOS PARA ESCOLARES DE ANDALUCÍA.

### CRÉDITOS.

#### **Editan:**

Consejería de Agricultura y Pesca  
Consejería de Educación  
Consejería de Medio Ambiente

#### **Dirección y Coordinación Facultativa:**

Consejería de Medio Ambiente  
Dirección General de Educación Ambiental y Sostenibilidad  
Vicente Jurado Doña

#### **Dirección Técnica:**

Dirección General de Educación Ambiental y Sostenibilidad  
Covadonga Carral Monroy  
Montserrat Castro Rodríguez  
Héctor Coca Pérez

#### **Coordinación:**

Cooperativa "La Ortiga"  
Federación Andaluza de Consumidores y Productores Ecológicos (FACPE)

#### **Autores:**

Javier Esquivias Segura. ECOTONO S. Coop. Andaluza  
Ana Jiménez Talavera. ECOTONO S. Coop. Andaluza  
Joaquín Moral García  
Francisco Manuel Rodríguez López. La Ortiga/FACPE

#### **Colaboraciones y agradecimientos:**

Belén Barroso Gómez  
Pablo González Provost  
Virginia Muñoz Cordero

#### **Diseño y maquetación:**

Carmen Caballero Prado

#### **Fotografías:**

Consejería de Medio Ambiente  
Carmen Caballero Prado

#### **Ilustraciones:**

Amaranta Caballero Prado  
Carmen Caballero Prado

#### **Impresión:**

Tecnographic, S.L.  
Impreso en papel reciclado

**Depósito Legal:** SE-5745-06 (Tomo II)

**ISBN:** 84-96329-93-3

## **LIBRO 1. GUÍA EDUCATIVA**

PRÓLOGO

INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. CÓMO USAR ESTA GUÍA
3. METODOLOGÍA PROPUESTA
4. BLOQUES TEMÁTICOS  
BLOQUE 1. Alimentación saludable.  
BLOQUE 2. Agricultura y Medio Ambiente  
BLOQUE 3. Agricultura Ecológica
5. GLOSARIO DE TÉRMINOS
6. FUENTES CONSULTADAS.

## **LIBRO 2. ACTIVIDADES**

7. INTRODUCCIÓN A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS.
8. LISTADO DE ACTIVIDADES.
9. ITINERARIOS.
10. BATERÍA DE ACTIVIDADES.
11. INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN

ANEXOS



*Alimentos  
Ecológicos  
para Escolares  
de Andalucía*



Actividades

Actividades



1.

2.

3.

Actividades



## 7. INTRODUCCIÓN A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

**E**n este segundo libro encontrarás una batería de actividades que te permitirán trabajar con tus alumnos y alumnas de forma activa y participativa los contenidos desarrollados en la primera parte. Construir una batería de actividades para infantil, primaria y secundaria es una tarea difícil de realizar. Por ello las actividades que os ofrecemos para los alumnos y alumnas pertenecientes a los ciclos de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria se han incluido en un mismo bloque, mientras que las actividades de Educación Infantil están en un bloque diferente. Consideradlas como una herramienta didáctica orientativa sobre la que vosotros y vosotras deberéis trabajar un poco para adaptarlas a las características de vuestra clase.

Es importante que sepáis que estas actividades se pueden realizar casi todas por separado, en función de los diferentes contenidos que vayáis a trabajar. Pero aun así, os incluimos dos posibles itinerarios para Primaria y Secundaria y uno para Infantil en los que os proponemos un orden que podríais seguir para trabajar estos temas con los alumnos y alumnas. Una vez más deciros que estos itinerarios son orientativos, y que la recomendación es que investiguéis y desarrolléis vuestra creatividad, reconstruyendo diferentes secuencias con las que trabajar estos temas.

Otro tema a tener en cuenta es que no necesitáis llevar una larga trayectoria en temas de Educación Ambiental para desarrollar estas actividades (si la lleváis mejor). Muchas de las actividades que se proponen pueden servir como punto de partida para iniciarse en estos temas.

Al final del libro encontraréis varias actividades de evaluación y diversos anexos de apoyo.





## 8. LISTADO DE ACTIVIDADES

### EDUCACIÓN PRIMARIA Y EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

1. Análisis semanal de la dieta en casa y/o en el comedor.
2. Elaboración de la pirámide nutricional.
3. Talleres sensoriales. Huelo saboreo y comparo.
4. Cocina creativa. Elaboración recetario saludable.
5. La Constitución Saludable
6. Investigando nuestra alacena, espiando el frigorífico
7. Análisis de publicidad.
8. Comparación generacional
9. Personificación de los diferentes elementos. (Elementos que intervienen en la agricultura)
10. Medio ambiente, ¿de qué estamos hablando?.
11. Construyendo una maqueta. Análisis de un espacio natural y su transformación a espacio agrícola bajo prácticas convencionales
12. La Red trófica.
13. Sostenibilique?
14. Ecoauditoría del centro escolar.
15. El desayuno del mundo

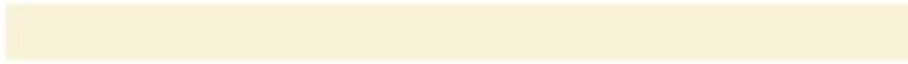
### EDUCACIÓN INFANTIL

16. Lo que más me gusta comer. Los grupos de alimentos.
17. Talleres sensoriales. Huelo y saboreo.
18. Somos semillas. Somos ecosistemas.
19. Plantando una semilla.
20. La pequeña red trófica.
21. Sostenibili-que? (adaptada)

### VISITAS PROPUESTAS

Recomendaciones generales.

22. Visita comparativa mercado-gran superficie o súper mercado
23. Visita a una explotación agrícola convencional
24. Visita a una finca ecológica.



**Itinerario A**

# ITINERARIO A

Alimentación  
Saludable

Lo que como  
es lo que soy

¿tenemos  
problemas?

buscaremos  
soluciones

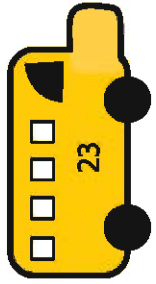
relación agricultura  
medio ambiente

construyendo  
alternativas

agricultura ecológica  
alternativa sostenible

vamos a ver que  
pasa en el mundo

Medio Ambiente



como hemos  
cambiado

de dónde vienen  
los alimentos



construyendo  
alternativas

vamos a ver que  
pasa en el mundo

Medio Ambiente



\* indica actividades que se repiten en el itinerario

## Paradas Intermedias

### LO QUE COMO, LO QUE SOY

#### Pretendemos

Comenzaremos con una serie de actividades que buscan evidenciar la importancia de una dieta equilibrada para la salud personal. Para ello se proponen actividades en las que tratar los grupos de alimentos, la pirámide nutricional, menús equilibrados, etc.

#### Trataremos

- Alimentación y nutrición.
- Grupos de alimentos.
- Funciones que tienen en el organismo.
- Dieta equilibrada.
- Pirámide nutricional.
- Alimentarnos es una necesidad y puede ser un placer.

### ¿¿CÓMO HEMOS CAMBIADO!!

#### Pretendemos

Ya hemos visto la "forma ideal" y más saludable de alimentarnos, pero desgraciadamente en pocas ocasiones lo cumplimos. La dieta tradicional Mediterránea está considerada como una de las más sanas del planeta, sin embargo estamos abandonando esta forma tan saludable de alimentarnos, por la llamada "comida rápida" o la utilización de congelados. En este apartado analizaremos las causas que han provocado estos cambios de actitud.

#### Trataremos

- Cambios de hábitos en la alimentación y estilo de vida.
- Porqué se han producido estos cambios.

### ¿DE DÓNDE VIENEN LOS ALIMENTOS?

#### Pretendemos

Una de las características de la sociedad actual es la desvinculación generalizada del medio natural (sobre todo en entornos urbanos). Esto provoca que se nos olvide o desconozcamos cual es el origen real de los productos que consumimos. Este desconocimiento es lo que nos puede llevar a no darle la verdadera importancia que tiene, y a desarrollar actitudes poco respetuosas con el medio. Por ello es importante destacar el origen último de los alimentos, y destacar la función que en éste cumple la agricultura.

#### Trataremos

- De dónde vienen los alimentos.
- Qué es la agricultura.
- Factores que intervienen, y cómo interactúan.
- Importancia de la agricultura.

## RELACIÓN AGRICULTURA MEDIO AMBIENTE

### Pretendemos

La actividad agrícola provoca alteraciones en el Medio Ambiente, y esto tiene repercusiones a escala local y global. Pero...¿ Sabemos realmente lo que es el Medio Ambiente?. Comenzaremos por definir que es Medio Ambiente para después analizar las repercusiones que prácticas poco respetuosas tienen sobre él.

### Trataremos

- Medio ambiente es todo lo que nos rodea y las relaciones que se establecen entre los distintos componentes.
- Formamos parte del medio ambiente.
- Somos Medio Ambiente por lo tanto influimos en él, y viceversa.

## ¿TENEMOS PROBLEMAS?

### Pretendemos

Analizaremos con juegos y técnicas diferentes problemas ambientales relacionados con las prácticas agrícolas industrializadas.

### Trataremos

- Principales problemas ambientales derivados de las prácticas agrícolas convencionales.

## BUSCAREMOS SOLUCIONES

### Pretendemos

Evidentemente siempre que analizamos los problemas es en busca de soluciones. En este bloque vamos a analizar las diferentes alternativas que podemos desarrollar. Prestaremos especial atención a la agricultura ecológica como parte del modelo de desarrollo sostenible al que debemos

### Trataremos

- Sostenibilidad.
- Agricultura ecológica.
- Prácticas respetuosas.

## AGRICULTURA ECOLÓGICA ALTERNATIVA SOSTENIBLE

### Pretendemos

Pretendemos analizar las características de la agricultura ecológica que la hacen ser más sostenible.

### Trataremos

- Ventajas que presenta en cuanto al Medio Ambiente.
- Agricultura ecológica.
- Prácticas respetuosas.

## CONSTRUYENDO ALTERNATIVAS

### Pretendemos

Buscar soluciones a los problemas existentes.

### Trataremos

- Qué podemos hacer desde nuestro entorno más cercano.

## VAMOS A VER QUÉ PASA EN EL MUNDO

### Pretendemos

Analizar la situación de otros países en lo que a disponibilidad alimentaria se refiere..

### Trataremos

- Desigual reparto de recursos.
- Desigual acceso a los alimentos.
- Causas y consecuencias.

Medio Ambiente  Alimentación Saludable

## ITINERARIO B

Con este itinerario el punto de partida es el concepto de Medio Ambiente. Nos ubicaremos en lo que somos y de lo que formamos parte, para ir desarrollando la problemática que presenta en relación al mal uso generado por los sistemas de producción actuales (en este caso la agricultura). A continuación se trabajará sobre las alternativas que surgen a nivel general para terminar con lo que podemos hacer a nivel personal mediante la práctica de una alimentación sana y saludable.

## ITINERARIO B

### Medio Ambiente

Lo que como  
es lo que soy

¿tenemos  
problemas?

buscaremos  
soluciones

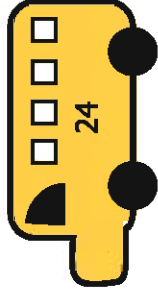
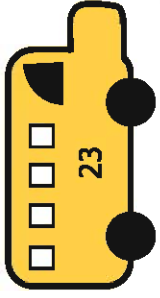
de dónde vienen  
los alimentos

construyendo  
alternativas

agricultura ecológica  
alternativa sostenible

vamos a ver que  
pasa en el mundo

Alimentación Saludable



como hemos  
cambiado



relación agricultura  
medio ambiente



\* indica actividades que se repiten en el itinerario

## Paradas Intermedias

### ¿QUÉ ES MEDIO AMBIENTE?

#### Pretendemos

Comenzaremos aclarando el concepto de Medio Ambiente. Es necesario romper con la visión reduccionista que equipara el Medio ambiente exclusivamente con el Medio Natural. Partiendo de la base de que Medio Ambiente también son las personas y las relaciones que se establecen entre éstas y sus actos con el resto, comprenderemos la necesidad de cambiar hábitos no respetuosos.

#### Trataremos

- Medio ambiente es todo lo que nos rodea y las relaciones que se establecen entre los distintos componentes.
- Formamos parte del medio ambiente.
- Somos Medio Ambiente por lo tanto influimos en él, y viceversa.

### ¿Y LA AGRICULTURA?

#### Pretendemos

Con este bloque el objetivo es analizar la importancia que tiene la agricultura como actividad principal donde se generan los alimentos que consumimos.

#### Trataremos

- Qué es la agricultura.
- Factores que intervienen, y cómo interactúan.
- Importancia de la agricultura.

### ¿TENEMOS PROBLEMAS?

#### Pretendemos

Analizaremos con juegos y técnicas diferentes problemas ambientales relacionados con las prácticas agrícolas industrializadas. Evidentemente la agricultura es fundamental en nuestras vidas, pero el desarrollo de algunas prácticas agrícolas no demasiado respetuosas ha influido en la problemática ambiental actual. Analizaremos el efecto que algunas de estas prácticas ha provocado en el Medio.

#### Trataremos

- Principales problemas ambientales derivados de las prácticas agrícolas convencionales.



## BUSCAREMOS SOLUCIONES

### Pretendemos

Una vez analizado algunos de los problemas conviene ver las posibles soluciones.

### Trataremos

- Soluciones.
- Sostenibilidad.
- Agricultura ecológica.

## ¿Y LAS PERSONAS QUÉ?

### Pretendemos

Ya hemos visto el estado de salud del planeta, ahora veremos qué podemos hacer las personas para mantener una alimentación sana y ser respetuosos con el Medio que nos rodea. También es importante conocer las causas que están provocando el abandono de la dieta mediterránea tradicional por una bastante más perjudicial para la salud personal y ambiental.

### Trataremos

- ¿Qué es salud? Alimentación saludable.
  - Salud ambiental
  - Salud personal
- Grupos de alimentos, y funciones que cumplen en el organismo.
- Hábitos saludables de alimentación.
- La dieta mediterránea.
- Cambio de hábitos en la alimentación, causas.

## CONSTRUYENDO ALTERNATIVAS

### Pretendemos

Se trabajarán sobre diferentes alternativas con las que contribuir al cambio hacia un mundo más sostenible.

### Trataremos

- Qué podemos hacer desde nuestro entorno más cercano.

## VAMOS A VER QUÉ PASA EN EL MUNDO

### Pretendemos

Analizar la situación de otros países en lo que a disponibilidad alimentaria se refiere.

### Trataremos

- Desigual reparto de recursos.
- Desigual acceso a los alimentos.
- Causas y consecuencias.

## ITINERARIO PROPUESTO PARA EDUCACIÓN INFANTIL

Se propone una secuencia de actividades a desarrollar con infantil, en la que se tratarán contenidos relacionados con estos temas adaptados a las características propias de estas edades.



## ITINERARIO INFANTIL

Alimentación  
Saludable



Agricultura



Agricultura y  
Medio Ambiente



Soluciones

Alimentación  
Saludable



Ventajas de la  
Agricultura Ecológica



Agricultura  
Ecológica

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### Pretendemos

Acercaremos a los niños y niñas a los diferentes grupos de alimentos y las funciones que cumplen en nuestro organismo. También se propone la estimulación de los sentidos para disfrutar más y mejor de los alimentos.

### Trataremos

- Grupos de alimentos.
- Alimentación equilibrada.

## AGRICULTURA

### Pretendemos

Es importante que comiencen a descubrir el origen de los vegetales que nos comemos.

### Trataremos

- La importancia de la agricultura.
- De dónde vienen los alimentos.

## AGRICULTURA Y MEDIO AMBIENTE

### Pretendemos

Veremos los diferentes elementos que intervienen y las relaciones existentes

### Trataremos

- Relación de la agricultura con el Medio y con las personas.

## SOLUCIONES

### Pretendemos

Es importante hacer ver desde pequeños la necesidad de ser solidarios.

### Trataremos

- Reparto justo de los recursos.

## VENTAJAS DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA

### Pretendemos

Conocerán el desarrollo de un vegetal evidenciando las prácticas sostenibles que defiende la agricultura ecológica.

### Trataremos

- Cómo se cultivan los alimentos.