

Nombre \_\_\_\_\_



## Dieta mediterránea vs dieta occidental

Según el estudio realizado por los investigadores del departamento de ecología de la Universidad de Minesota, David Tilman y Michael Clark, **la dieta mediterránea, además de ser buen para la salud, también lo es para el medio ambiente.**

**El estilo de vida y de alimentación de muchos países desarrollados se ha ido occidentalizando desde mediados del siglo pasado.** Se caracteriza por ser rico en grasas animales, carnes procesadas, azúcares y cereales refinados, y por un bajo consumo de frutas, verduras, legumbres y pescados.

Si a esto se le suma que la actividad es a menudo sedentaria y con un alto nivel de estrés, **estamos en el polo opuesto de la dieta mediterránea, uno de los estilos de alimentación y de vida más sanos del planeta** y que es objeto de estudio desde el punto de vista de la salud humana y medioambiental.

### ¿Y se practica hoy la dieta mediterránea?

**España, Francia, Italia, Grecia, Malta, Túnez, Egipto y Chipre, entre otros, son la cuna de la dieta mediterránea.** Países en los que el estilo de vida y alimentación occidental ha ido calando en mayor o menor grado desde mediados del siglo pasado. **La forma de producir y transformar los alimentos, la manera de seleccionarlos y comercializarlos, o la forma de prepararlos y comerlos, entre muchos otros elementos, definen la pauta de la dieta mediterránea.**

Los primeros atisbos de estas pautas de producción y consumo de alimentos se encuentran en la antigua Mesopotamia, 3.000 años antes de nuestra era. Hoy está en peligro de extinción.

Nombre \_\_\_\_\_

Según Tilman si no se controla y revierte este modelo de alimentación occidentalizada, para el año 2050 contribuirían en gran medida a un aumento estimado del 80% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero, procedentes de la producción de alimentos y descontaminación de las tierras.

El estudio realizado por David Tilman y Michael Clark, merecedor del premio Ramón Margalef de Ecología del año 2014, incide en la importancia de estilos de alimentación sostenibles que contemplen la biodiversidad como elemento clave. **Para el ecólogo es necesario promover este cambio ayudándose de la educación en consumo responsable.**

La dieta mediterránea se basa en el respeto a la tierra, el mar y su biodiversidad, basándose en los conocimientos ancestrales sobre la manera de producir y consumir alimentos procedentes de la agricultura, ganadería y pesca.

**En este sentido, la temporalidad de los alimentos juega un papel fundamental en el mantenimiento de esta biodiversidad.**

### **Trabajo individual**

- 1 \_ El impacto de la alimentación en el medio. La huella hídrica y la huella de carbono
- 2 \_ La pauta alimentaria de la dieta mediterránea.
- 3 \_ La biodiversidad de cultivos. Alimentos de temporada

Nombre \_\_\_\_\_

### 1 \_ El impacto de la alimentación en el medio. La huella hídrica y la huella de carbono

La huella hídrica y la huella de carbono son dos indicadores medioambientales. ¿Qué información ofrece cada uno y para qué sirve?

*La huella hídrica y la huella de carbono*

**Investiga por internet** qué información ofrece cada indicador y para qué nos puede servir como consumidores. Es importante no quedarse con la primera información que encuentres.

**En la web de [waterfootprint](#)** puedes encontrar información sobre la cantidad y tipo de agua que necesitan algunos alimentos para producirse.

**¿Crees que es interesante conocer el agua que necesita un alimento para producirse?**

**¿Algún grupo o tipo de alimentos requiere más agua que otro para ser producido?**

Nombre \_\_\_\_\_

## 2 \_ La pauta alimentaria de la dieta mediterránea.

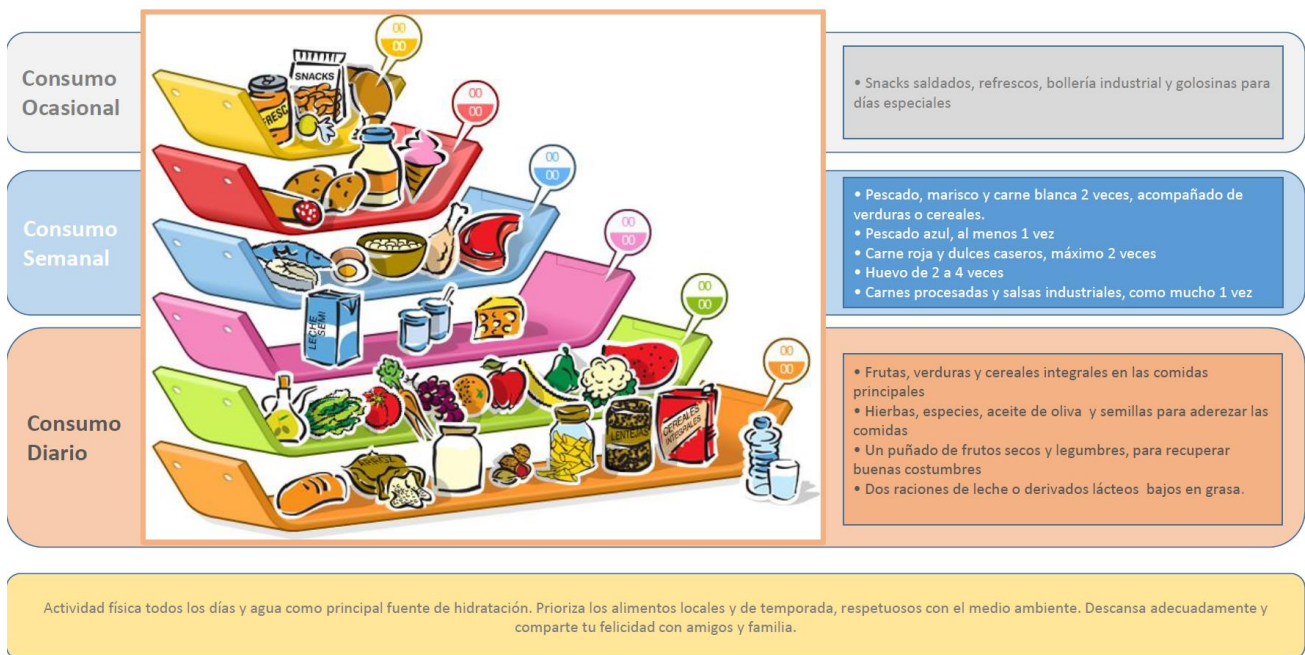
La Dieta Mediterránea propone, entre otros elementos, una pauta de alimentación saludable. Ésta tiene en cuenta una amplia variedad de alimentos atendiendo a su temporalidad, y propone una frecuencia de consumo, organizada en grupos o tipos de alimentos.

¿Qué frecuencia de consumo tienen los diferentes grupos o tipos de alimentos en la Dieta Mediterránea?

Descubre lo que sabes resolviendo el [Test “Alimentación sana y sostenible”](#) de Google Forms.

Finalizado el test, podréis ver la puntuación obtenida y vuestras respuestas. ¡Vamos allá!

Siempre puedes ayudarte buscando la información en la Pirámide de alimentación saludable



Nombre \_\_\_\_\_

### 3 \_ La biodiversidad de cultivos. Alimentos de temporada

**Atender a la temporalidad de los alimentos cuando vamos a decidir qué comprar o comer, es saludable para nosotros y para el planeta.**

Cuando compramos y comemos atendiendo a la temporalidad de los alimentos, nuestra alimentación es más variada que si nos limitamos siempre a los mismos productos. Aportamos mayor diversidad de nutrientes a nuestro organismo, y más variedad de sabores y texturas a nuestra cocina.

En muchos casos, los alimentos de temporada son productos locales que contribuyen tanto a la reducción de emisiones de CO<sub>2</sub>, como a la reducción del de consumo energético, pues no necesitan grandes desplazamientos desde su origen hasta el punto de venta, y tampoco necesitan ser almacenados en cámaras para madurar de manera artificial.

*La temporalidad de los alimentos*

Investiga por internet sobre los calendarios de temporada de los alimentos: frutas, verduras y pescados. Recuerda contrastar la información en diferentes fuentes.

Indica brevemente qué información te muestran estos calendarios y cómo se estructura la información.

Indica tres frutas, verduras y pescados que estén en su momento óptimo de consumo este mes.

Nombre \_\_\_\_\_

## Trabajo en equipo

1 \_ ¿Practicáis la Dieta Mediterránea? Test por parejas

2 \_ Y en nuestra clase, ¿qué estilo de vida y alimentación llevamos? Mediterráneo u occidental

### 1 \_ ¿Practicáis la Dieta Mediterránea? Test por parejas



**Reflexionar sobre el estilo de vida y alimentación: actividad física, cómo comemos y qué comemos, es un primer paso para decidirse a llevar un estilo de vida y de alimentación saludable.**

Realizad por parejas el [Test “Estilo de vida y de alimentación saludable”](#), de Google forms.

Una actividad de autodescubrimiento, sobre cómo nos alimentamos, la cantidad de actividad física que realizamos y nuestro nivel de estrés

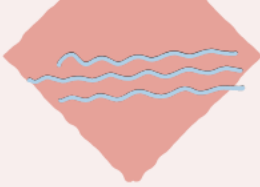

Pero sobretodo, para sacar el mayor provecho a la actividad... Sed sinceros. ¡Vamos allá!

Finalizado el test por parejas, tomaos 10' – 15' para reflexionar y tomar nota sobre los cambios que podríais hacer en vuestro estilo de vida o de alimentación, para que dónde hoy dice NO, en un tiempo pueda ser un Sí.


Compartid vuestras reflexiones en el aula y preparad un decálogo con las propuestas que más os gustan para llevar un estilo de vida y de alimentación saludable.

Nombre \_\_\_\_\_

*Decálogo sobre un estilo de vida y de alimentación saludable.*



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



Nombre \_\_\_\_\_

## 2 \_ Y en nuestra clase, ¿qué estilo de vida y alimentación llevamos? Mediterráneo u occidental

Según el ecólogo David Tilman, uno de los retos en la sociedad actual es promover la salud desde la alimentación sana y la actividad física, como dos pilares básicos para reducir enfermedades no transmisibles, provocadas por un estilo de vida sedentario y consumo excesivo de grasas, azúcares y carnes.



La Dieta Mediterránea es mucho más que un estilo de alimentación, es un estilo de vida que combina una alimentación saludable con actividad física, bajo nivel de estrés y actividades con amigos y familia que nos permiten socializar.

En el completo [trabajo de investigación en Genially](#) que os proponemos, trabajaréis en equipos para descubrir cómo es el estilo de vida en vuestra clase, dónde uniréis esfuerzos para para analizar, comparar y hacer propuestas de mejora.

**En qué estilo de vida pensáis que se acerca más vuestra clase: en el de la dieta mediterránea o en el de la dieta occidental. ¿No tenéis curiosidad por saberlo?**

En los siguientes enlaces os podéis descargar las plantillas para imprimir o para completar desde vuestro mismo equipo. ¡Adelante!

Equipo 1. Análisis del nivel de actividad física y deporte que practica. [Plantilla de CANVA](#). [Plantilla para imprimir](#)

Equipo 2. Análisis sobre el nivel de socialización en la mesa y cómo participan en la cocina. [Plantilla de CANVA](#). [Plantilla para imprimir](#)

Equipo 3. Análisis sobre el nivel de estrés y descanso. [Plantilla de CANVA](#) [Plantilla para imprimir](#)