



**MATERIAS:** GEOGRAFIA E HISTORIA, CIENCIAS DE LA NATURALEZA, DESTREZAS DIGITALES (BÚSQUEDA Y TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN, CONTRASTAR FUENTES DE INFORMACIÓN)

**EDAD:** 1º ESO (12-13)

## OBJETIVOS DE LA FICHAS DE TRABAJO

**Cómo impacta la forma de alimentarnos en el medio natural.** ¿De qué manera nos alimentamos nosotros?: Dieta mediterránea u occidental. ¿Podemos alimentarnos de manera sostenible?

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.**

Utilizando como hilo conductor el estudio realizado por estos dos ecólogos, un estudio que les valió el Premio Ramón Margalef de Ecología del 2014, **proponemos a los alumnos a que descubran de qué manera su forma de alimentarse impacta en el medio natural.**

Reflexionar sobre el estilo de vida y de alimentación que llevamos de manera individual y en la sociedad en la que vivimos, es un primer paso para decidirse a implantar mejoras que puedan mejorar nuestra salud, y la del medio ambiente.

**La ficha para el alumno se puede completar sin necesidad e impresión,** pues las actividades que lo precisan se pueden rellenar desde el mismo dispositivo.

En varias actividades, proponemos a tu alumnado que completen un Test de Google Forms, de manera individual o en parejas. Decirte que el formulario no recoge datos personales.

### 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

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

---

**Investigación sobre dos indicadores ambientales:** Huella de Carbono y Huella Hídrica. Qué son y para que nos sirven como consumidores.

La actividad se puede realizar de manera individual, aunque por parejas puede ser más enriquecedor.

En este [enlace de CANVA](#), puedes ver la propuesta de actividad.

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

---

**Actividad con la que se pondrán al día sobre lo que saben de alimentación saludable.** En concreto la frecuencia de consumo de cada uno de los siguientes tipos de alimentos: verduras y frutas frescas, cereales integrales, refrescos, carne blanca y roja, golosinas y snacks salados, lácteos, embutidos grasos y carnes procesadas, huevos, frutos secos y semillas, pescado blanco, pescado azul y marisco, legumbres, aceite de oliva, bollería industrial, dulces caseros y salsas industriales.

La actividad, en formato de [Test de Google Forms](#), incluye puntuación e indica en cada pregunta si las respuestas son o no correctas.

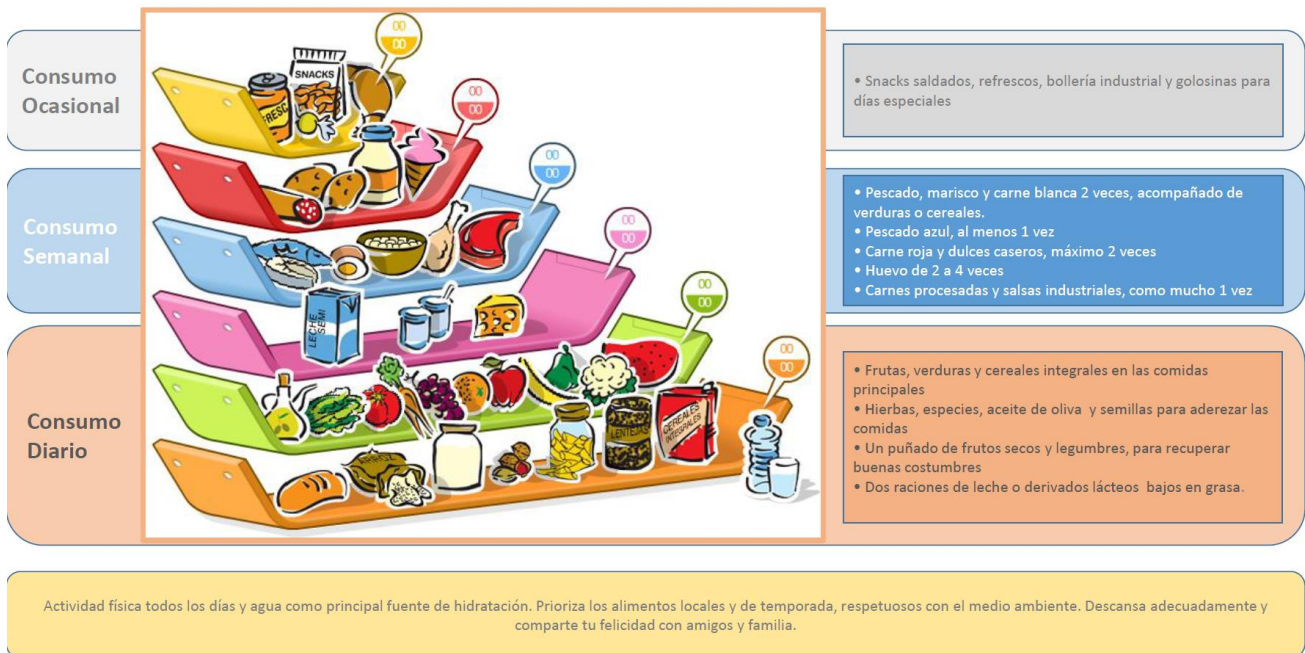
## Orientaciones para docentes

El formulario no recoge ningún tipo de información personal.

### Como material de apoyo pueden basarse en la información de la Pirámide de Alimentación Saludable.

En la misma, podréis observar que las legumbres se sitúan tanto en la zona de consumo diario, como en la zona de consumo semanal. Esto es porqué este tipo de alimentos tiene una doble función en el organismo: función energética, por la que se propone un consumo diario y función constructora, por la que se propone un consumo semanal.

**A nivel de aclaración sobre el consumo de legumbres**, podéis transmitir a vuestro alumnado que tomar legumbres no quiere decir que estas siempre sean el ingrediente principal en los platos. Las legumbres pueden ser tanto un ingrediente más en guisos, ensaladas o platos de verduras (soja, lentejas, habas...), como el ingrediente principal en un puchero, ensalada o salteado (alubias, garbanzos, guisantes...)



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

---

**Investigación sobre la temporalidad de los alimentos**, qué son los calendarios de temporada y desde cuando se utilizan.

En este [enlace de CANVA](#), puedes ver la propuesta de actividad.

Y si quieres saber más sobre este tema, en el [artículo “Alimentación sostenible”](#) encontrarás información que puede resultar de utilidad para tu alumnado.

#### **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

---

**Actividad con la que reflexionarán sobre el estilo de vida y de alimentación que llevan: nivel de actividad física, cómo y qué comen, si descansan y duermen lo suficiente.** Este será el primer paso para que reflexionen sobre sus respuestas y plasmen en un decálogo qué cambios pueden hacer en su estilo de vida y de alimentación para acercarse a la Dieta Mediterránea. El decálogo, que puedes ver en este enlace de [CANVA](#), se puede completar desde la misma ficha de trabajo del alumno.

## Orientaciones para docentes

La actividad de reflexión está planteada en formato de [Test de Google Forms](#) por parejas, en el que una vez finalizado puede ver sus respuestas. El formulario no recoge ningún tipo de información personal.

\*Las cuestiones planteadas en el test sirven como orientación. Como base se ha utilizado el estudio Predimed, y se han añadido otros aspectos relacionados con la actividad física y el nivel de estrés, considerados habituales en el día a día de los alumnos.

En concreto, las preguntas del test de Google son la siguientes:

### 1- Sobre su actividad física y nivel de estrés

¿Haces alguna actividad deportiva durante la semana: running, voleibol, danza...?

¿Los fines de semana haces alguna actividad al aire libre: playa, montaña, excursiones...?

¿Haces actividad física cada día: vas andando, en bici o patinete a la escuela, paseas la mascota, sales de paseo con familia o amigos...?

¿Por la mañana, te levantas con tiempo suficiente para tomar el desayuno en la mesa, durante al menos 15 minutos?

¿Duermes entre 8 y 9 horas al día?

### 2- Sobre cómo comen

¿Comes 5 veces al día: desayuno en casa, desayuno en la escuela, comida, merienda y cena?

¿El desayuno para la escuela es diferente casi todos los días y no siempre es bocadillo de embutido?

¿Cuando coméis en la misma mesa, familia o amigos, aprovecháis para hablar sobre vuestras cosas (aficiones, lo que os preocupa...), en vez de estar "conectados" al móvil, televisor, tableta, consola...?

¿Normalmente, te gusta como están preparadas las recetas que comes?

¿Cocinas o ayudas en la cocina?

¿Te acabas todo lo que hay en el plato, sin desaprovechar comida?

### 3- Sobre qué comen

¿Bebes al menos entre 6 y 8 vasos de agua al día?

## Orientaciones para docentes

¿Si tomas bebidas azucaradas (refrescos, tónicas, zumos industriales...), lo haces sólo los días especiales: fin de semana, celebraciones...? (Si no tomas nunca, tu respuesta es SI)

¿La fruta es tu postre habitual?

¿Aliñas la ensalada y verduras con aceite de oliva?

¿Comes pescado, al menos dos veces a la semana?

¿Comes legumbres, al menos dos veces a la semana?

¿Comes ensalada, al menos una vez al día?

¿En el desayuno, comida y cena tomas algún cereal: pan, arroz, pasta, muesli...?

¿Y al menos, uno de estos cereales que tomas al día es integral?

¿Tomas dos lácteos al día: yogur, leche, queso....?

¿Tomas un puñado de frutos secos o una cucharada de semillas: avellanas, almendras, nueces, sésamo, pipas de calabaza..., al menos dos veces a la semana?

¿Tomas como máximo 1 alimento dulce industrial al día: flanes, pasteles, chucherías, galletas...?

¿Cuándo tomas carne o pescado, prefieres acompañarlo con verduras y hortalizas variadas, en vez de con patatas solamente?

¿Prefieres tomar carnes frescas blancas, como conejo, pavo o pollo, en vez de procesadas como hamburguesas, salchichas, adobados...?

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

**Un trabajo de investigación en equipos para descubrir a qué estilo de vida se acerca más vuestro alumnado: dieta mediterránea o dieta occidental. Una actividad en la que se organizan en equipos y unen esfuerzos para analizar, comparar y realizar propuestas de mejora.**

La actividad se introduce con la presentación de [Genially "Alimentación sana y sostenible"](#). para finalmente plasmar las propuestas de mejora en las fichas que os facilitamos a continuación como modelo, para imprimir o rellenar desde el mismo equipo.

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](#)