

Nombre \_\_\_\_\_



¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros para contribuir al desarrollo sostenible y acabar con el hambre en el mundo?

¿Piensas que no desperdiciar alimentos puede ayudar a ello?

Cómo habitantes del Planeta que somos, debemos ser conscientes que todos los seres humanos tenemos derecho a una alimentación saludable. La naturaleza nos provee de los alimentos que necesitamos para crecer sanos y fuertes: naranjas del campo, huevos de la granja, pescados del mar...

Dejar el plato vacío y llevar una dieta saludable puede ayudar en mayor o menor medida a otros habitantes del Planeta y al medio ambiente. **¿Sabemos de qué se compone una alimentación saludable? Y ¿sabemos qué pasa cuando desperdiciamos alimentos?**

**La respuesta a estas dos preguntas nos indicará si nuestra manera de alimentarnos es sana y responsable y, por tanto, contribuye al desarrollo sostenible** y a erradicar el hambre en el mundo. Animaos a descubrirlo con las actividades que os proponemos a continuación.

### **Trabajo individual**

- 1 \_ Qué contiene una "dieta completa saludable"
- 2 \_ Lo que falta en el plato
- 3 \_ ¿Has dejado el plato vacío?

Nombre \_\_\_\_\_

## 1 \_ Qué contiene una “dieta completa saludable”

Seguramente ja te imaginas que alimentos debe contener una dieta saludable, cómo es nuestra dieta mediterránea pero, ¿sabes que no todas las personas del planeta tienen acceso a todo este tipo de alimentos?

Es por ello que en algunos lugares del mundo no tan lejos de nosotros, se lucha por obtener eso que tan fácilmente llega a nuestras mesas.

Fíjate en la siguiente imagen. **Selecciona 20 alimentos que creas que forman parte de la alimentación saludable.** La reflexión que haréis al final entre todos y todas, seguro que te sorprende.

**¿QUÉ ALIMENTOS COMPONEN UNA DIETA COMPLETA SALUDABLE?**

ALCACHOFA    SNAKS    PAN    PLÁTANO    ALUBIAS  
 REFRESCOS    HELADO    LECHUGA    LECHE    PERA  
 LENGUADO    MANZANA    CEREALES    LENTEJAS  
 PATATAS    CEBOLLA    QUESO    PASTA    MELÓN  
 ZANAHORIA    YOGUR    POLLO    KIWI    CHULETAS  
 ACEITE DE OLIVA    JAMÓN    UVAS    CHORIZO    BERENJENA  
 MAYONESA    AGUA    HUEVO    CRUASÁN    MERLUZA    NUECES  
 ESPINACAS    GOLOSINAS    NARANJA    BRÓCOLI    SALMÓN

Nombre \_\_\_\_\_

## 2 \_ Lo que falta en el plato

**Primer plato**

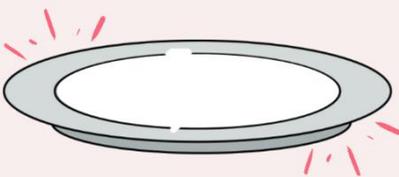
- *Ingrediente principal: Lentejas cocidas*
- *Para hacerlo más completo y apetitoso le añadiremos:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- *Dibuja como quedaría esta receta en el plato:*



A continuación, te proponemos que nos ayudes a elaborar el menú de hoy, utilizando las fichas de CANVA que te facilitará tu docente o que tú mismo te puedes descargar haciendo clic en la imagen.

El menú se compone por primer y segundo plato, más el postre. En dos de ellos verás que ya hemos introducido el ingrediente principal, el resto tendrás que decidirlos tú para hacer que los platos sean completos y apetitosos.

¿Preparado para hacer de súper chef? Completa las fichas y demuestra todo lo que sabes sobre cocina saludable. ¡Adelante!

## 3 \_ ¿Has dejado el plato vacío?

**Cuántas veces has oído “cómételo todo” o “la comida no se tira”.** Y es que, en ocasiones, llenamos el plato con más comida de la que nos podemos comer. Ni todos los días tenemos la misma hambre, ni tampoco todas las personas comemos la misma cantidad.

**¿Crees que te comerías toda la cantidad que has dibujado en los platos de la actividad 2?**

Que te parece si los vuelves a dibujar tus recetas, pero completando solamente la parte del plato que crees que te comerías, teniendo en cuenta si tienes más o menos hambre hoy. De esta manera tu plato quedará vacío y no desperdiciarás alimentos, contribuyendo al desarrollo sostenible.

Nombre \_\_\_\_\_

## Trabajo en equipo

- 1 \_ Mural de menús saludables
- 2 \_ ¿Qué pasa cuando desperdiciamos comida?

### 1 \_ Mural de menús saludables



Ha llegado el momento de poner en común los menús que habéis elaborado.

¿Qué te parece si preparáis un mural con todos los dibujos? Os proponemos que toméis fotos de los platos que habéis creado en la actividad individual 2 y las subáis al muro de Padlet que os propondrá vuestro docente.

¡Y podéis votar qué recetas os gustan más!

### 2 \_ ¿Qué pasa cuando desperdiciamos comida?

¿Y si completáis el muro de PADLET con los dibujos de la actividad individual 3?

Tendréis la oportunidad de reflexionar todos juntos sobre la importancia de no desperdiciar comida.

¿Habéis pensado alguna vez en la dedicación y conocimientos que necesita un ganadero o agricultor para obtener los alimentos que comemos? ¡Si desperdiciamos alimentos, también tiramos a la basura su trabajo!

Y ¿habéis pensado alguna vez en los recursos naturales que se necesitan para producir los alimentos? Agua, tierra y sustratos, pienso y pasto para los animales... ¡Si tiramos alimentos a la basura, también desperdiciamos recursos naturales!

Seguro que se os ocurren muchos más motivos por los que es importante no desperdiciar alimentos. ¡Animaos a ponerlos en común entre todos y a subirlos en el muro de Padlet!