



**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 manera 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.

### **Trabajo individual:**

El impacto de la alimentación en el medio. La huella hídrica y la huella de carbono

La pauta alimentaria de la dieta mediterránea.

La biodiversidad de cultivos. Alimentos de temporada

### **Ficha de trabajo individual para descubrir:**

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

Actividad para reconocer qué lugar ocupan los diferentes grupos de alimentos en la dieta mediterránea, y reflexionar sobre el impacto en el medio natural de cada uno de estos alimentos.

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

Puedes ampliar información sobre este tema en este [enlace](#)

### **Trabajo en equipo:**

¿Practicáis la Dieta Mediterránea? Test\* por parejas

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

### **Ficha de trabajo en equipo**

1

Test por parejas para conocer si practican la Dieta Mediterránea. Un mayor número de SI como respuesta, muestran mayor adherencia a la Dieta Mediterránea.

\*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.

2

Trabajo en equipo para descubrir y reflexionar si el estilo de vida de la clase, respecto al nivel de actividad física, estrés y socialización con amigos y familia, es más cercano al del mediterráneo o el occidental.

### Solucionario ficha de trabajo individual:

1 →

Sobre los dos indicadores

La huella hídrica mide la cantidad de agua dulce utilizada para la producción, distribución, comercialización y consumo de productos y servicios. Tiene en cuenta todas las actividades que intervienen en cada una de las fases del producto o servicio, desde su origen hasta el consumidor final.

La huella de carbono mide la cantidad de gases de efecto invernadero liberados a la atmósfera debidos tanto a nuestras actividades habituales (desplazamientos en vehículo de motor), como la comercialización de un producto. Tiene en cuenta todas las actividades del ciclo de vida del producto, desde la adquisición de materias primas para su producción, como su comercialización y su gestión como residuo.

Sobre los datos ofrecidos por [waterfootprint](http://waterfootprint.com)

Las carnes tienen una mayor huella hídrica que la mayoría de los vegetales frescos o la leche fresca.

2 →

<i>Grupo o tipo de alimentos</i>	<i>Frecuencia de consumo</i>	<i>Grupo o tipo de alimentos</i>	<i>Frecuencia de consumo</i>
Verduras frescas	Consumo diario	Huevos	2-4 veces a la semana
Frutas Frescas	Consumo diario	Frutos secos y semillas	Consumo diario
Cereales integrales	Consumo diario	Pescado blanco y marisco	2 veces a la semana
Refrescos	Consumo ocasional	Legumbres	Consumo diario*
Carnes rojas	Máximo 2 veces a la semana	Aceite de oliva	Consumo diario
Golosinas	Consumo ocasional	Bollería industrial	Consumo ocasional
Carnes blancas	2 veces a la semana	Carnes procesadas	Como mucho 1 vez a la semana
Lácteos	Consumo diario	Dulces caseros	Máximo 2 veces a la semana
Snacks salados	Consumo ocasional	Salsas industriales	Como mucho 1 vez a la semana
Embutidos grasos	Consumo ocasional	Pescado azul	Al menos 1 vez a la semana
<p>* Las legumbres tienen una doble función en el organismo: Constructora y Energética. Por este motivo aparece en la pirámide como consumo diario (desde su función energética) y consumo semanal (desde su función constructora)</p>			

3

- Los calendarios de temporada de alimentos identifican las especies o variedades de alimentos más habituales indicando qué meses del año están en un momento más óptimo para su consumo. Hacen referencia a la producción o pesca en un territorio y con una climatología concreta.
- Uno de los primeros calendarios utilizados para conocer los periodos de recolección y caza en la Edad de Piedra es el calendario de fases lunares

(Fuente: <http://www.nationalgeographic.es/viajes/el-calendario-mas-antiguo-del-mundo>)

Hoy en día se sigue utilizando para la siembra y recolección.

- Calendario de frutas, verduras de temporada. [http://www.alimentacion.es/imagenes/es/AF\\_Triptico\\_Frutas\\_Verd\\_BAJA\\_tcm8-18524.pdf](http://www.alimentacion.es/imagenes/es/AF_Triptico_Frutas_Verd_BAJA_tcm8-18524.pdf)

Calendario de pescados de temporada. <https://pescadodetemporada.org/>