

Nom _____



Dieta mediterrània vs. dieta occidental

Segons l'estudi elaborat pels investigadors del departament d'ecologia de la Universitat de Minnesota, David Tilman i Michael Clark, la dieta mediterrània, a més de ser bona per a la salut, també ho és per al medi ambient.

L'estil de vida i d'alimentació de molts països desenvolupats s'ha anat occidentalitzant des de mitjan segle passat. Es caracteritza per ser ric en greixos animals, carns processades, sucres i cereals refinats, i per un baix consum de fruites, verdures, llegums i peixos.

Si a això sumem que l'activitat és sovint sedentària i amb un alt nivell d'estrés, **estem en el pol oposat de la dieta mediterrània, un dels estils d'alimentació i de vida més sans del planeta** i que és objecte d'estudi des del punt de vista de la salut humana i mediambiental.

I es practica hui la dieta mediterrània?

Espanya, França, Itàlia, Grècia, Malta, Tunísia, Egipte i Xipre, entre d'altres, són el bressol de la dieta mediterrània. Països en els quals l'estil de vida i alimentació occidental ha anat penetrant en major o menor manera des de mitjan segle passat. **La forma de produir i transformar els aliments, la manera de seleccionar-los i comercialitzar-los, o la forma de preparar-los i menjar-los, entre molts altres elements, definixen la pauta de la dieta mediterrània.**

Els primers besllums d'estes pautes de producció i consum d'aliments es troben en l'antiga Mesopotàmia, 3.000 anys abans de la nostra era. Hui està en perill d'extinció.

Segons Tilman, si no es controla i es revertix este model d'alimentació occidentalitzada, l'any 2050 contribuiria en gran manera a un augment estimat del 80% de les emissions mundials de gasos d'efecte d'hivernacle, procedents de la producció d'aliments i la descontaminació de les terres.

Nom _____

L'estudi elaborat per David Tilman i Michael Clark, mereixedor del premi Ramón Margalef d'Ecologia de l'any 2014, incidix en la importància d'estils d'alimentació sostenibles que consideren la biodiversitat com un element clau. **Per a l'ecòleg, és necessari promoure este canvi ajudant-se de l'educació en consum responsable.**

La dieta mediterrània es basa en el respecte a la terra, el mar i la seua biodiversitat, a partir dels coneixements ancestrals sobre la manera de produir i consumir aliments procedents de l'agricultura, la ramaderia i la pesca.

En este sentit, la temporalitat dels aliments té un paper fonamental en el manteniment d'esta biodiversitat.

Treball individual

- 1 _ L'impacte de l'alimentació en el medi. La petjada hídrica i la petjada de carboni.
- 2 _ La pauta alimentària en la dieta mediterrània.
- 3 _ La biodiversitat de cultius. Aliments de temporada.

Nom _____

1 _ L'impacte de l'alimentació en el medi. La petjada hídrica i la petjada de carboni.

La petjada hídrica i la petjada de carboni són dos indicadors mediambientals. Quina informació oferix cada un i per a què servix?

La petjada hídrica i la petjada de carboni

Investiga per internet quina informació ofereix cada indicador i per a què ens pot servir com a consumidors:
És important no quedar-se amb la primera informació que trobes. En la web de *waterfootprint pots trobar informació sobre la quantitat i tipus d'aigua que necessiten alguns aliments per a produir-se.

Creus que és interessant conèixer l'aigua que necessita un aliment per a produir-se?

Algun grup o tipus d'aliments requereix més aigua que un altre per a ser produït?

Nom _____

2 _ La pauta alimentària en la dieta mediterrània.

La Dieta Mediterrània proposa, entre altres elements, una pauta d'alimentació saludable. Esta té en compte una àmplia varietat d'aliments atenent la seua temporalitat, i proposa una freqüència de consum, organitzada en grups o tipus d'aliments.

Quina freqüència de consum tenen els diferents grups o tipus d'aliments en la dieta mediterrània?

Descobrix el que saps resolent el [Test "Alimentació sana i sostenible"](#) de Google Forms.

Finalitzat el test, podreu veure la puntuació obtinguda i les vostres respostes. Anem-hi!

Sempre et pots ajudar buscant la informació de la Piràmide d'Alimentació Saludable.



Nom _____

3 _ La biodiversitat de cultius. Aliments de temporada.

Atendre la temporalitat dels aliments quan hem de decidir què comprem o mengem és saludable per a nosaltres i per al planeta..

Quan comprem i mengem atenent la temporalitat dels aliments, la nostra alimentació és més variada que si ens limitem sempre als mateixos productes. Aportem més diversitat de nutrients al nostre organisme, i més varietat de sabors i textures a la nostra cuina.

En molts casos, els aliments de temporada són productes locals que contribueixen tant a la reducció d'emissions de CO₂, com a la reducció del de consum energètic, ja que no necessiten grans desplaçaments des de l'origen fins al punt de venda, i tampoc necessiten ser emmagatzemats en cambres per a madurar de manera artificial.

La temporalitat dels aliments

Investiga per internet al voltant dels calendaris de temporada dels aliments: fruites, verdures i peixos. Recorda contrastar la informació en diferents fonts.

Indica breument quina informació et mostren aquests calendaris i com s'estructura la informació.

Indica tres fruites, verdures, i peixos que estiguen en el seu moment òptim de consum aquest mes.

The infographic features a central flowchart with two empty rectangular boxes for notes. A blue circle with a right-pointing arrow connects the top instruction to the first box. A blue circle with a downward-pointing arrow connects the bottom instruction to the second box.

Nom _____

Treball en equip

1 _ Practiqueu la dieta mediterrània? Test per parelles

2 _ I la nostra classe, quin estil de vida i d'alimentació portem? Mediterrani o occidental?

1 _ Practiqueu la dieta mediterrània? Test per parelles



Reflexionar sobre l'estil de vida i alimentació: activitat física, com mengem i què mengem, és un primer pas per a decidir-se a portar un estil de vida i d'alimentació saludable.

Feu per parelles el [Test "Estil de vida i d'alimentació saludable"](#), de Google forms.

Una activitat d'autodescobriment, sobre com ens alimentem, la quantitat d'activitat física que fem i el nostre nivell d'estrés.

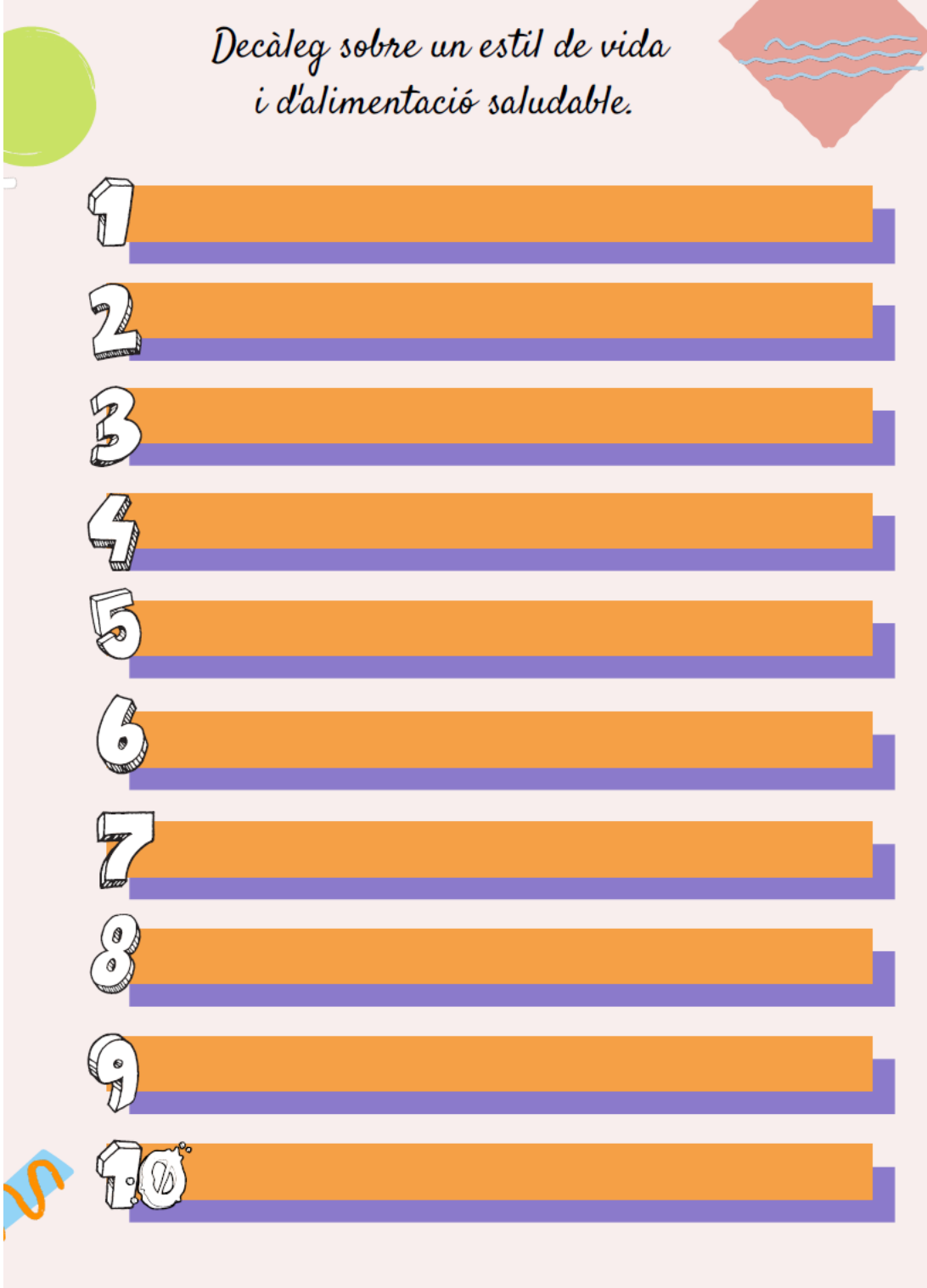
Però sobre tot, per treure'n el major profit a l'activitat... Sigueu sincers. Anem-hi!

Finalitzat el test per parelles, prengueu-vos 10'-15' per a reflexionar i prendre nota sobre els canvis que podríeu fer en el vostre estil de vida o d'alimentació, perquè on hui diu NO, en un temps puga ser un Sí.

Compartiu les vostres reflexions a l'aula i prepareu un decàleg amb les propostes que més vos agraden per a portar un estil de vida i d'alimentació saludable.

Nom _____

Decàleg sobre un estil de vida i d'alimentació saludable.



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

Nom _____

2_ I la nostra classe, quin estil de vida i d'alimentació portem? Mediterrani o occidental?

Segons l'ecòleg David Tilman, un dels reptes en la societat actual és promoure la salut des de l'alimentació sana i l'activitat física, com dos puntals bàsics per a reduir malalties no transmissibles, provocades per un estil de vida sedentari i consum excessiu de greixos, sucres i carns.



La dieta mediterrània és molt més que un estil d'alimentació, és un estil de vida que combina una alimentació saludable amb activitat física, un nivell baix d'estrés i activitats amb amics i família que ens permeten socialitzar-nos.

En el complet [treball de recerca en Genially](#) que vos proposem, treballareu en equips per a descobrir com és l'estil de vida de la vostra classe, on unireu esforços per analitzar, comparar i fer propostes de millora.

En quin estil de vida penseu que s'apropa més la vostra classe: en el de la dieta mediterrània o en el de la dieta occidental. No teniu curiositat per saber-ho?

Ací teniu les fitxes per plasmar les vostres conclusions. Endavant!

Equip 1. Anàlisi del nivell d'activitat física i esport que practiquen. [Plantilla de CANVA](#). [Plantilla per a imprimir](#).

Equip 2. Anàlisi sobre el nivell de socialització a la taula i com participen a la cuina. [Plantilla de CANVA](#). [Plantilla per a imprimir](#).

Equip 3. Anàlisi sobre el nivell d'estrés i descans. [Plantilla de CANVA](#). [Plantilla per a imprimir](#).