



**MATERIAS:** CIENCIAS, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (EXPRESIÓN ORAL, COMPRENSIÓN), EDUCACIÓN ARTÍSTICA

**EDAD:** 11-12 (6º PRIM)

## OBJETIVOS DE LA FICHA DE TRABAJO

De dónde proceden los alimentos que a lo largo de la historia se han introducido en la dieta mediterránea y cómo se cocinan en diferentes países.

¿Cómo se ha construido la gastronomía o cultura culinaria de una zona?

Los alimentos y su manera de cocinarlos, entre muchos otros elementos, definen la dieta mediterránea. Uno de los estilos de vida y de alimentación más saludables del planeta que nos interesa mantener y recuperar, en pro de la salud y del medio ambiente.

Un estilo de alimentación que practican muchos países de la cuenca mediterránea. Una zona geográfica en la que los países están unidos por el mar mediterráneo y cuyas aguas desembocan en este mar. El mar mediterráneo es un elemento fundamental para las expediciones geográficas y rutas de comercio de alimentos que se remonta a antiguas civilizaciones. Desde los Sumerios, 3.000 años antes de nuestra era, pasando por los egipcios, los griegos y los romanos.

La dieta mediterránea se ha construido durante siglos y durante este tiempo se han ido incorporando alimentos de diferentes países y continentes, tanto a su cocina como a sus sectores económicos. Hoy no es igual que ayer pues está en constante evolución.

La diversidad es y ha sido un elemento enriquecedor clave para esta construcción y evolución.

## Orientaciones para docentes

La diversidad es también hoy un elemento enriquecedor en las aulas, motivo por el que podemos aprovechar esta actividad como herramienta de integración. Los alumnos/as descubren sobre el origen de los alimentos, su participación en los sectores productivos y cómo se cocina en diferentes partes del mundo.

### **Trabajo individual**

- 1 \_ ¿Cómo se cocinan los alimentos alrededor del mundo?
- 2 \_ ¿Cómo llegaron alimentos de otros continentes a la cocina mediterránea?
- 3 \_ La producción y el consumo de alimentos

Las actividades de trabajo individual constituyen un trabajo de investigación sobre el origen de los alimentos, su historia y cómo se han incorporado en la cocina de diferentes países.

Aunque las actividades se pueden realizar de manera individual, es mucho más enriquecedor y ameno realizarlas en grupos de dos o tres alumnos.

Algunas actividades se pueden realizar en el mismo documento PDF rellenable. También puedes acceder a las plantillas de las actividades a través de los enlaces de CANVA que encontrarás en la Ficha del alumno donde se detallan las actividades a realizar.

Solucionario actividades

### **2 \_ ¿Cómo llegaron alimentos de otros continentes a la cocina mediterránea?**

Patata América

Tomate América

Pimiento América

Melón África

Sandía África

Dátiles Africa

Arroz Asia

Pepino Asia

Garbanzos Asia

Berenjena Asia

Cítricos Asia

Col Norte de Europa

Espárragos Norte de Europa

Ciruela Medio Oriente

Melocotón Medio Oriente

### **Trabajo en equipo**

1 \_ La dieta mediterránea. ¿Qué factores intervienen en su construcción?

2 \_ ¿Qué es la gastronomía? ¿De qué manera se construye la gastronomía de una zona geográfica?

#### **1 \_ La dieta mediterránea. ¿Qué factores intervienen en su construcción?**

\_\_\_\_\_

A partir de la información sobre el origen de la Dieta Mediterránea, como se construye y mantiene, reflexionamos sobre los alimentos que componen hoy nuestra dieta y como se incorporaron a nuestra cocina. En un mapamundi gigante, deben situar los alimentos de la actividad individual número 2 y complementarlo con información sobre cómo creen que se introdujeron en nuestro país (por mar o por tierra), y de qué manera y en qué época del año se consume en sus hogares.

#### **2 \_ ¿Qué es la gastronomía? ¿De qué manera se construye la gastronomía de una zona geográfica?**

\_\_\_\_\_

Trabajo de investigación sobre los alimentos de la dieta mediterránea. Mapa mental

Toda la clase puede investigar sobre el mismo alimento, distribuyendo los temas a investigar por equipos. La información recopilada se traslada en un mapa mental que nos ayuda a organizar la información y entender qué elementos ayudan a construir la cultura culinaria o gastronomía de una zona.

## Orientaciones para docentes

Se investiga el alimento desde el punto de vista nutricional, de los sectores productivos y su impacto en la economía, el punto de vista artístico, el medio ambiente. También sobre las tradiciones y costumbres que nacen en torno a este alimento y qué usos tiene en la cocina.

Este es un posible mapa mental creado en [CANVA](https://www.canva.com) sobre El olivo y el Aceite de Oliva.

