



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

Dieta mediterránea vs dieta occidental

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.

El estilo de vida y de alimentación de muchos países desarrollados se ha ido occidentalizando desde mediados del siglo pasado. Se caracteriza por ser rico en grasas animales, carnes procesadas, azúcares y cereales refinados, y por un bajo consumo de frutas, verduras, legumbres y pescados.

Si a esto se le suma que la actividad es a menudo sedentaria y con un alto nivel de estrés, estamos en el polo opuesto de la dieta mediterránea, uno de los estilos de alimentación y de vida más sanos del planeta y que es objeto de estudio desde el punto de vista de la salud humana y medioambiental.

¿Y se practica hoy la dieta mediterránea?

España, Francia, Italia, Grecia, Malta, Túnez, Egipto y Chipre, entre otros, son la cuna de la dieta mediterránea. Países en los que el estilo de vida y alimentación occidental ha ido calando en mayor o menor grado desde mediados del siglo pasado. La forma de producir y transformar los alimentos, la manera de seleccionarlos y comercializarlos, o la forma de prepararlos y comerlos, entre muchos otros elementos, definen la pauta de la dieta mediterránea.

Los primeros atisbos de estas pautas de producción y consumo de alimentos se encuentran en la antigua Mesopotamia, 3.000 años antes de nuestra era. Hoy está en peligro de extinción.

Según Tilman si no se controla y revierte este modelo de alimentación occidentalizada, para el año 2050 contribuirían en gran medida a un aumento estimado del 80% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero, procedentes de la producción de alimentos y descontaminación de las tierras.

El estudio realizado por David Tilman y Michael Clark, merecedor del premio Ramón Margalef de Ecología del año 2014, incide en la importancia de estilos de alimentación sostenibles que contemplen la biodiversidad como elemento clave. Para el ecólogo es necesario promover este cambio ayudándose de la educación en consumo responsable.

ACTIVIDADES

La dieta mediterránea se basa en el respeto a la tierra, el mar y su biodiversidad, basándose en los conocimientos ancestrales sobre la manera de producir y consumir alimentos procedentes de la agricultura, ganadería y pesca.

En este sentido, la temporalidad de los alimentos juega un papel fundamental en el mantenimiento de esta biodiversidad.



La huella hídrica y la huella de carbono son dos indicadores medioambientales. ¿Qué información ofrece cada uno y para qué sirve?

- Investiga por internet qué información ofrece cada indicador y para qué nos puede servir como consumidores. Es importante no quedarse con la primera información que encuentres.
- ¿Crees que es interesante conocer el agua que necesita un alimento para producirse? En la web de [waterfootprint](http://waterfootprint.com) puedes encontrar información sobre la cantidad y tipo de agua que necesitan algunos alimentos para producirse. ¿Algún grupo o tipo de alimentos requiere más agua que otro para ser producido?



La Dieta Mediterránea propone, entre otros elementos, una pauta de alimentación saludable. Ésta tiene en cuenta una amplia variedad de alimentos atendiendo a su temporalidad, y propone una frecuencia de consumo, organizada en grupos o tipos de alimentos.

¿Qué frecuencia de consumo tienen los diferentes grupos o tipos de alimentos en la Dieta Mediterránea?

Puedes ayudarte buscando la información de la Pirámide de Alimentación Saludable.

Grupo o tipo de alimentos	Frecuencia de consumo	Grupo o tipo de alimentos	Frecuencia de consumo
Verduras frescas		Huevos	
Frutas Frescas		Frutos secos y semillas	
Cereales integrales		Pescado blanco y marisco	
Refrescos		Legumbres*	
Carnes rojas		Aceite de oliva	
Golosinas		Bollería industrial	
Carnes blancas		Carnes procesadas	
Lácteos		Dulces caseros	
Snacks salados		Salsas industriales	
Embutidos grasos		Pescado azul	

* 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)

Consumo Ocasional

Consumo Semanal

Consumo Diario

- Snacks salados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales
- Pescado, marisco y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales.
- Pescado azul, al menos 1 vez
- Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces
- Huevo de 2 a 4 veces
- Carnes procesadas y salsas industriales, como mucho 1 vez
- Frutas, verduras y cereales integrales en las comidas principales
- Hierbas, especias, aceite de oliva y semillas para aderezar las comidas
- Un puñado de frutos secos y legumbres, para recuperar buenas costumbres
- Dos raciones de leche o derivados lácteos bajos en grasa.

Actividad física todos los días y agua como principal fuente de hidratación. Prioriza los alimentos locales y de temporada, respetuosos con el medio ambiente. Descansa adecuadamente y comparte tu felicidad con amigos y familia.

©Consum 2016. Todos los derechos reservados teamconsum.es



Atender a la temporalidad de los alimentos cuando vamos a decidir qué comprar o comer, es saludable para nosotros y para el planeta.

Cuando compramos y comemos atendiendo a la temporalidad de los alimentos, nuestra alimentación es más variada que si nos limitamos siempre a los mismos productos. Aportamos mayor diversidad de nutrientes a nuestro organismo, y más variedad de sabores y texturas a nuestra cocina.

En muchos casos, los alimentos de temporada son productos locales que contribuyen tanto a la reducción de emisiones de CO₂, como a la reducción del de consumo energético, pues no necesitan grandes desplazamientos desde su origen hasta el punto de venta, y tampoco necesitan ser almacenados en cámaras para madurar de manera artificial.

- Investiga por internet sobre los calendarios de temporada de los alimentos: Frutas, verduras y pescados. Indica brevemente qué información te muestran estos calendarios y cómo se estructura la información. Recuerda contrastar la información en diferentes fuentes.
- ¿Puedes indicar tres frutas, verduras y pescados que estén en su momento óptimo de consumo este mes?

Trabajo en equipo:

¿Practicáis la Dieta Mediterránea? Test por parejas

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

1

Reflexionar sobre el estilo de vida y alimentación: actividad física, cómo comemos y qué comemos, es un primer paso para decidirse a llevar un estilo de vida y de alimentación saludable. Realizad este test por parejas. Pero sobretodo, para sacar el mayor provecho a la actividad, sed sinceros.

Rellena el cuestionario marcando con una X, las respuestas que te indique tu compañero/a.

<i>Cuestión</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
1- Sobre tu 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 comes		
¿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?		

Alimentación sana y sostenible.

Dieta mediterránea en ciudades cosmopolitas

Nombre _____

<i>Cuestión</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
3- Sobre qué comes		
¿Bebes al menos entre 6 y 8 vasos de agua al día?		
¿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...?		

Finalizado el test por parejas, tomaos 10' – 15' para reflexionar y tomar nota sobre los cambios que podríais hacer en vuestro estilo de vida o de alimentación, para que donde hoy dice NO, en un tiempo pueda ser un Sí.

Compartid vuestras reflexiones en el aula y preparad un decálogo con las propuestas que más os gustan para llevar un estilo de vida y de alimentación saludable.

2

Según el ecólogo David Tilman, uno de los retos en la sociedad actual es promover la salud desde la alimentación sana y la actividad física, como dos pilares básicos para reducir enfermedades no transmisibles, provocadas por un estilo de vida sedentario y consumo excesivo de grasas, azúcares y carnes.

La Dieta Mediterránea es mucho más que un estilo de alimentación, es un estilo de vida que combina una alimentación saludable con actividad física, bajo nivel de estrés y actividades con amigos y familia que nos permiten socializar. Os proponemos que trabajéis en equipos, para que descubráis cómo es el estilo de vida en vuestra clase, en esta completa actividad en la que analizan, comparan y hacen propuestas de mejora.

Organizada la clase en 3 equipos, la clase analiza qué nivel de actividad física practica, su nivel de estrés y las actividades que hace al aire libre. A cada equipo se le asigna un tema y se designa un moderador. El moderador de cada equipo anima a sus integrantes a que expliquen cómo es su día a día en la cuestión que les ha tocado analizar. Al final, cuando todos han hecho sus aportaciones, organizan la información para extraer una conclusión final, y exponen la información al resto de la clase.

Equipo 1: Sobre el nivel de actividad: Actividad física y deportiva que practicáis.

- Comentad sobre si tenéis cerca parques infantiles, zonas públicas para jugar a básquet, pin-pon, fútbol... Y si por norma aprovecháis por las tardes cuando hace buen tiempo, para ir al parque o para jugar en las zonas públicas. O, si por el contrario, preferís estar en casa.
- Comentad sobre si el fin de semana que hace buen tiempo salís de excursión a la playa, a la montaña, o salís a pasear con familia o amigos... O, si por el contrario, preferís quedaros en casa.

Equipo 2: Sobre la socialización en la mesa y en la cocina: Forma de cocinar y de comer.

- Comentad sobre si en las comidas que hacéis en casa, os sentáis en la mesa acompañados de la familia aprovechando para conversar. O si por el contrario coméis solos y aunque estéis acompañados preferís poner la televisión.
- Comentad sobre si os gusta participar en la compra de alimentos como el pescado, las frutas y las verduras, o no os gusta nada. También si os gusta participar en la cocina cuando preparan la comida o la cena, o no os gusta nada.

Equipo 3: Sobre el descanso y estrés: Horas de sueño y planificación del día

- Comentad sobre si descansáis las horas necesarias por la noche: 8-9 horas, o si os quedáis viendo la televisión o el ordenador hasta muy tarde, reduciendo vuestro descanso a menos de 8 horas.
- Comentad sobre si por norma tenéis el día planificado con actividades después de la escuela y os da la sensación que siempre vais con prisa. O, por el contrario, os acostumbra a quedar tiempo libre y ocioso después de la escuela y os da tiempo a ir tranquilos y sin prisas a los sitios.

Alimentación sana y sostenible.

Dieta mediterránea en ciudades cosmopolitas

Nombre _____

Después entre todos, y apoyándose en la ficha siguiente comparativa sobre qué diferencia la Dieta Mediterránea de la Dieta Occidentalizada, han de extraer sus conclusiones y decidir si el estilo de vida que han expuesto en la clase se acerca más al de la Dieta Mediterránea o al de la Dieta Occidentalizada.

Finalmente, y teniendo en cuenta las conclusiones que extrajeron en el trabajo en equipo, entre todos hacen propuestas de mejora que les permitiría acercar su estilo de vida al de la Dieta Mediterránea.

En qué estilo de vida se situaría vuestra clase: ¿Dieta Mediterránea o Dieta Occidentalizada?

Dieta mediterránea

¿Qué las caracteriza?

Dieta occidentalizada

Desplazamientos a pie: El clima temperado y la orografía tranquila lo permiten. Actividades al aire libre, en el espacio natural y en familia o con amigos.

Entender que cada cosa requiere su tiempo. "No por correr más llegará antes una cosecha". Hay tiempo para disfrutar de la lectura, música... Se duerme entre 8-9 horas.

Recetas para cocinar y conservar que forman parte de la dieta habitual: guisados, potajes, cocidos...

El tiempo para comer con amigos y familia se aprovecha para explicar las vivencias del día, las preocupaciones...

Actividad física y deportiva

Nivel de estrés

Cocina tradicional

Amigos y familia (socialización)

Los desplazamientos se realizan mayoritariamente en vehículo de motor. Las actividades deportivas son dirigidas y muy pocas al aire libre.

Todas las horas del día están planificadas y milimetradas. Se va siempre con prisa. La paciencia es virtud de muy pocos. Se duerme menos de 7 horas.

Relegadas básicamente para celebraciones especiales.

El tiempo para comer con amigos y familia está monopolizado por el teléfono, televisor, tablet...

¿Pensáis que podéis cambiar algo de vuestro día a día para acercaros más al Estilo de Vida de la Dieta Mediterránea? Explicadlo.