

Alimentació sana i sostenible.

Dieta mediterrània en ciutats cosmopolites

Nom _____



Treball individual

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

La pauta alimentària en la dieta mediterrània.

La biodiversitat de cultius. Aliments de temporada.

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.

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.

ACTIVITATS

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.



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

- Investiga per internet quina informació oferix cada indicador i per a què ens pot servir com a consumidors. És important no quedar-se amb la primera informació que trobes.
- Creus que és interessant conèixer l'aigua que necessita un aliment per a produir-se? En la web de [waterfotprint](#) pots trobar informació sobre la quantitat i el tipus d'aigua que necessiten alguns aliments per a produir-se. Algun grup o tipus d'aliments requerix més aigua que un altre per a ser produït?

Alimentació sana i sostenible.

Dieta mediterrània en ciutats cosmopolites

Nom _____

2

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.

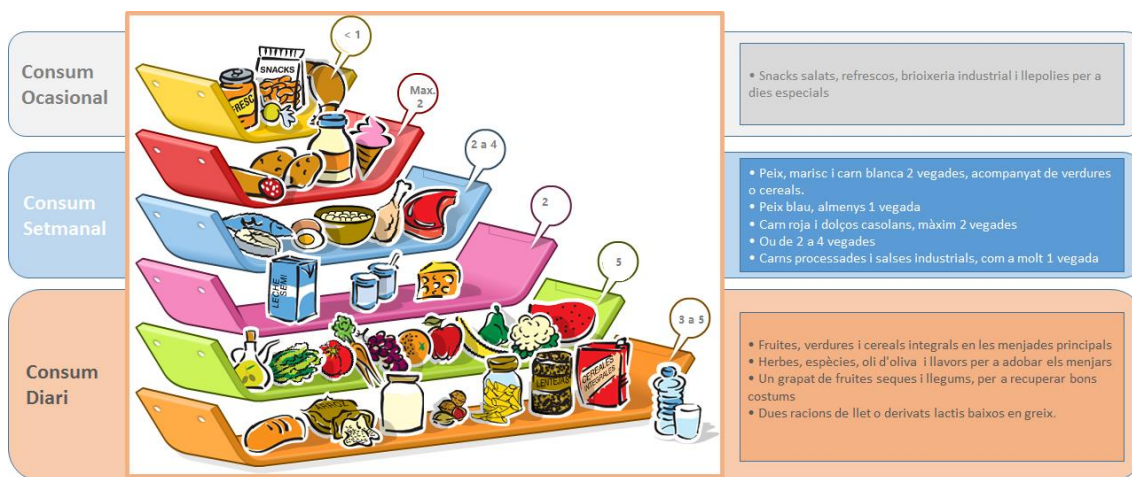
Quina freqüència de consum tenen els diferents grups o tipus d'aliments en la dieta mediterrània?

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

Grup o tipus d'aliments	Freqüència de consum
Verdura fresca	
Fruita fresca	
Cereals integrals	
Refrescos	
Carn roja	
Llepolies	
Carn blanca	
Lactis	
Snacks salats	
Embotits grassos	

Grup o tipus d'aliments	Freqüència de consum
Ous	
Fruites seques i llavors	
Peix blanc i marisc	
Llegums	
Oli d'oliva	
Brioixeria industrial	
Carn processada	
Dolços casolans	
Salses industrials	
Peix blau	

* Els llegums tenen una funció doble en l'organisme: constructora i energètica. Per aquest motiu apareixen en la piràmide com a consum diari (per la funció energètica) i com a consum setmanal (per la funció constructora)



Activitat física tots els dies i aigua com a principal font d'hidratació. Prioritza els aliments locals i de temporada, respectuosos amb el medi ambient. Descansa adequadament i comparteix la teua felicitat amb amics i família.

©Consum 2016. Tots els drets reservats

teamconsum.es

©Consum 2017. Tots els drets reservats

Més jocs i recursos per a l'aula a en Teamconsum



3

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.

- Investiga per internet sobre els calendaris de temporada dels aliments: fruites, verdures i peixos. Indica breument quina informació et mostren estos calendaris i com s'estructura la informació. Recorda contrastar la informació en diferents fonts.
- L'estacionalitat dels aliments, quan se sembren, es cullen i es consumixen, forma part dels coneixements que s'han anat transmetent de generació en generació. L'ésser humà elabora i utilitza calendaris amb l'objectiu d'identificar i transmetre els cicles de caça i recol·lecció des de fa milers d'anys. Un d'estos primers calendaris correspon a l'Edat de Pedra. Saps en quin element de la naturalesa es fixaven per a conèixer els períodes de caça i recol·lecció? Saps si se seguixen utilitzant este tipus de calendaris?
- Pots indicar tres fruites, verdures i peixos que estiguen en el seu moment òptim de consum este mes?

Alimentació sana i sostenible.

Dieta mediterrània en ciutats cosmopolites

Nom _____

Treball en equip:

Practiqueu la dieta mediterrània? Test per parelles

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

1

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 este test per parelles. Però sobretot, per a traure el màxim profit a l'activitat, sigueu sincers.

Emplena el qüestionari marcant amb una X les respostes que t'indique el company o la companya.

<i>Qüestió</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
1- Sobre la teua activitat física i el teu nivell d'estrés		
Fas alguna activitat esportiva durant la setmana: córrer, voleibol, dansa...?		
Els caps de setmana fas alguna activitat a l'aire lliure: platja, muntanya, excursions...?		
Fas activitat física cada dia: vas caminant, amb bicicleta o patinet a l'escola, passeges la mascota, ixes a passejar amb la família o els amics...?		
De matí, t'alces amb prou de temps per a prendre el desdejuni a taula, durant almenys 15 minuts?		
Dorms entre 8 i 9 hores al dia?		
2- Sobre com menges		
Menges 5 vegades al dia: desdejuni a casa, esmorzar a escola, dinar, berenar i sopar?		
L'esmorzar d'escola és diferent quasi tots els dies i no sempre és entrepà d'embotit?		
Quan menges en la mateixa taula la família o els amics, aprofiteu per a parlar de les vostres coses (aficions, el que vos preocupa), en comptes d'estar "connectats" al mòbil, al televisor, la tauleta, la consola...?		
Normalment t'agrada com estan preparades les receptes que menges?		
Cuines o ajudes a la cuina?		
T'acabes tot el que hi ha al plat, sense desapropitar el menjar?		

Alimentació sana i sostenible.

Dieta mediterrània en ciutats cosmopolites

Nom _____

Qüestió	Sí	No
3- Sobre què menges		
Beus almenys entre 6 i 8 gots d'aigua al dia?		
Si prens begudes ensucrades (refrescos, tòniques, suc industrial...), ho fas només els dies especials: cap de setmana, celebracions...? (Si no en prens mai, la resposta és SÍ)		
Prens fruita per postres de manera habitual?		
Adobes l'ensalada i les verdures amb oli d'oliva?		
Menges peix almenys dos vegades a la setmana?		
Menges llegums almenys dos vegades a la setmana?		
Menges ensalada almenys una vegada al dia?		
A l'esmorzar, el dinar i el sopar prens algun cereal: pa, arròs, pasta, musli...?		
I almenys un d'estos cereals que prens al dia és integral?		
Prens dos lactis al dia: iogurt, llet, formatge...?		
Prens un grapat de fruita seca o una cullerada de llavors: avellanes, ametles, anous, sèsam, pipes de carabassa, almenys dos vegades a la setmana?		
Prens com a màxim 1 aliment dolç industrial al dia: flams, pastissos, llepolies, galletes...?		
Quan prens carn o peix, preferixes acompanyar-los de verdures i hortalisses variades, en comptes de fer-ho només de creïlles?		
Preferixes prendre carn fresca blanca, com ara conill, titot o pollastre, en comptes de carn processada com ara hamburgueses, salsitxes, adobats...?		

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.



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. Vos proposem que treballeu en equips, a fi que descobriu com és l'estil de vida a la vostra classe, en esta completa activitat en la qual analitzeu, compareu i feu propostes de millora.

Organitzada la classe en 3 equips, la classe analitza quin nivell d'activitat física practica, el seu nivell d'estrés i les activitats que fa a l'aire lliure. A cada equip se li assigna un tema i se'n designa un moderador. El moderador de cada equip anima els integrants perquè expliquen com és el seu dia a dia en la qüestió que els ha tocat analitzar. Al final, quan tots han fet les seues aportacions, organitzen la informació per a extraure una conclusió final i exposen la informació a la resta de la classe.

Equip 1: Sobre el nivell d'activitat: Activitat física i esportiva que practiqueu.

- Comenteu si teniu a prop parcs infantils, zones públiques per a jugar a bàsquet, ping-pong, futbol... I si per norma aprofiteu les vesprades que fa bon temps per a anar al parc o per a jugar a les zones públiques. O si, per contra, preferiu estar a casa.
- Comenteu sobre si el cap de setmana que fa bon temps eixiu d'excursió a la platja, a la muntanya o si eixiu a passejar amb la família o els amics... O si, per contra, preferiu quedar-vos a casa.

Equip 2: Sobre la socialització a taula i a la cuina: Forma de cuinar i de menjar.

- Comenteu si quan dineu o sopeu a casa seieu a taula acompanyats de la família i aprofiteu per a conversar. O si, per contra, mengeu sols i encara que estigueu acompanyats preferiu posar la televisió.
- Comenteu si vos agrada participar en la compra d'aliments com ara el peix, la fruita i la verdura, o si no vos agrada gens. També, si vos agrada participar a la cuina a l'hora de preparar el dinar o el sopar, o no vos agrada gens.

Equip 3: Sobre el descans i l'estrés: Hores de son i planificació del dia

- Comenteu si descanseu les hores necessàries a la nit: 8-9 hores, o si vos quedeu veient la televisió o l'ordinador fins molt tard, de manera que reduïu el vostre descans a menys de 8 hores.
- Comenteu si per norma teniu el dia planificat amb activitats després de l'escola i vos fa la sensació que sempre aneu amb pressa. O, per contra, vos sol quedar temps lliure i d'esplai després d'escola i teniu temps d'anar tranquils i sense pressa als llocs.

Alimentació sana i sostenible.

Dieta mediterrània en ciutats cosmopolites

Nom _____

Després, entre tots, i amb el suport de la fitxa comparativa següent sobre què diferencia la dieta mediterrània de la dieta occidentalitzada, han d'extraure conclusions i decidir si l'estil de vida que han exposat a classe s'acosta més al de la dieta mediterrània o al de la dieta occidentalitzada.

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 quin estil de vida se situaria la vostra classe: dieta mediterrània o dieta occidentalitzada?

Dieta mediterrània

Què els caracteritza?

Dieta occidentalitzada

Desplaçaments a peu: El clima temperat i l'orografia tranquil·la ho permeten. Activitats a l'aire lliure, a l'espai natural i en família o amb amics.

Entendre que cada cosa requereix el seu temps. "No per córrer més arribarà abans la collita". Hi ha temps per a disfrutar de la lectura, la música... Es dorm entre 8-9 hores.

Receptes per a cuinar i conservar que formen part de la dieta habitual: guisats, potatges, olles...

El temps per a menjar amb amics i en família s'aprofita per a explicar les vivències del dia, les preocupacions...

Activitat física i esportiva

Nivell d'estrés

Cuina tradicional

Amics i família (socialització)

Els desplaçaments es fan majoritàriament en vehicle de motor. Les activitats esportives són dirigides i molt poques a l'aire lliure.

Totes les hores del dia estan planificades i mil·limetrades. Es va sempre amb pressa. La paciència és virtut de molt pocs. Es dorm menys de 7 hores.

Relegades bàsicament per a celebracions especials.

El temps per a menjar amb amics i família està monopolitzat pel telèfon, el televisor, la tauleta...

Penseu que podeu canviar alguna cosa del vostre dia a dia per a acostar-vos més a l'estil de vida de la dieta mediterrània? Expliqueu-ho.