



**MATERIAS:** CIENCIAS DE LA NATURALEZA, EDUCACIÓN ARTÍSTICA,

**EDAD:** 2º PRIMARIA (7 – 8)

## OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

**¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros para contribuir al desarrollo sostenible y acabar con el hambre en el mundo?**

**¿Piensas que no desperdiciar alimentos puede ayudar a ello?**

Cómo habitantes del Planeta que somos, debemos ser conscientes que todos los seres humanos tenemos derecho a una alimentación saludable. La naturaleza nos provee de los alimentos que necesitamos para crecer sanos y fuertes: naranjas del campo, huevos de la granja, pescados del mar...

Dejar el plato vacío y llevar una dieta saludable puede ayudar en mayor o menor medida a otros habitantes del Planeta y al medio ambiente. **¿Sabemos de qué se compone una alimentación saludable? Y ¿sabemos qué pasa cuando desperdiciamos alimentos?**

Con las actividades que proponemos a continuación **esperamos que el alumnado entienda cómo es una alimentación sana y responsable y de qué manera contribuye al desarrollo sostenible y a erradicar el hambre en el mundo.**

## Trabajo individual

- 1 \_ Qué contiene una “dieta completa saludable”
- 2 \_ Lo que falta en el plato
- 3 \_ ¿Has dejado el plato vacío?

En este primer bloque de actividades individuales aprenden qué alimentos componen una dieta saludable, utilizando como modelo la dieta mediterránea. Además, reflexionan sobre la cantidad de comida que se desperdicia a diario y de qué manera pueden ellos aportar su granito de arena contra ello.

Como material de apoyo puedes ampliar información sobre los aspectos clave de la dieta mediterránea en este enlace: <https://teamconsum.consum.es/articulos/la-dieta-mediterranea-hoy/>

### 1 \_ Qué contiene una “dieta completa saludable”

En esta actividad el alumnado ha seleccionado 20 alimentos que, a su parecer, componen una dieta saludable.

ALIMENTACIÓN SANA Y RESPONSABLE  
Cómo contribuye al desarrollo sostenible

**¿QUÉ ALIMENTOS COMPONEN UNA DIETA COMPLETA SALUDABLE?**

ALCACHOFA    SNAKS    PAN    PLÁTANO    ALUBIAS  
REFRESCOS    HELADO    LECHUGA    LECHE    PERA  
LENGUADO    MANZANA    CEREALES    LENTEJAS  
PATATAS    CEBOLLA    QUESO    PASTA    MELÓN  
ZANAHORIA    YOGUR    POLLO    KIWI    CHULETAS  
ACEITE DE OLIVA    JAMÓN    UVAS    CHORIZO    BERENJENA  
MAYONESA    AGUA    HUEVO    CRUASÁN    MERLUZA    NUECES  
ESPINACAS    GOLOSINAS    NARANJA    BRÓCOLI    SALMÓN

La alimentación está compuesta por diversidad de alimentos que incluimos en nuestra dieta en diferente proporción: frutas y verduras, legumbres, cereales, frutos secos y semillas, lácteos, carnes, pescados y mariscos, huevos, snaks, refrescos y bollería industrial...

Esta proporción queda representada en la Pirámide de Alimentación Saludable, la cual se basa en la frecuencia de consumo de los alimentos y los nutrientes que estos proporcionan. Una alimentación es saludable cuando resuelve nuestras necesidades nutricionales para que nuestro cuerpo crezca fuerte y con salud.

Los alimentos que aportan vitaminas y minerales, como las frutas y verduras, y los que proporcionan hidratos de carbono, como los cereales y legumbres, se sitúan en los primeros pisos de la pirámide porque nuestro organismo los necesita en mayor proporción que los situados en la cúspide de la pirámide, donde están representados alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares simples.

La reflexión en esta actividad es que todos los alimentos tienen cabida en una la alimentación sana, pero cada uno con una frecuencia determinada, pues nuestro organismo necesita nutrientes en determinada proporción. Es por este motivo que ciertos alimentos como frutas, verduras o cereales se sitúan en la base de la [pirámide de alimentación saludable](#), y otros como alimentos ricos en azúcares, sal o grasas se sitúan su cúspide.

En definitiva, cualquiera de los alimentos que hayan seleccionado de la imagen pueden formar parte de la alimentación sana, siempre y cuando entiendan con qué frecuencia los deberían tomar.

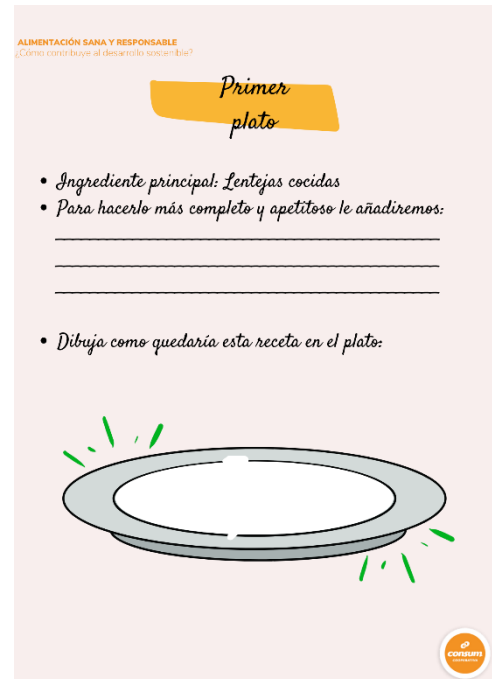
En este [enlace de CANVA](#) te facilitamos los argumentos que te pueden ayudar durante la reflexión en el aula.

## 2 \_ Lo que falta en el plato

El alumnado pone en práctica lo que ha aprendido en la actividad anterior, dibujando tres recetas saludables: un primer y segundo plato y un postre.

El primer y segundo plato incluyen el ingrediente principal, y el alumnado tiene que completar la receta con los ingredientes más les guste, atendiendo a que las recetas tienen que ser apetitosas.

Para ello necesitará las fichas de CANVA que te puedes [descargar en este enlace](#).



## 3 \_ ¿Has dejado el plato vacío?

El objetivo de esta actividad es que reflexionen sobre el desperdicio alimentario que se produce muchas veces cuando comemos.

Es importante servirse en el plato la cantidad que vamos a comer, pues ni todos los días tenemos la misma hambre, ni tampoco todas las personas comemos la misma cantidad.

Pediremos al alumnado que vuelva a dibujar sus recetas, pero completando solamente la parte del plato que creen que se comerán, teniendo en cuenta si tienen más o menos hambre hoy. De esta manera su plato quedará vacío y no desperdiciarán alimentos, contribuyendo al desarrollo sostenible.

Para ello necesitarán de nuevo las fichas de CANVA que te puedes [descargar en este enlace](#).

## Trabajo en equipo

- 1 \_ Mural de menús saludables
- 2 \_ ¿Qué pasa cuando desperdiciamos comida?

En este bloque de actividades en equipo, el alumnado pone en común lo que ha trabajado en clase.

**Además, con todo lo aprendido y trabajado es un buen momento para reflexionar sobre las consecuencias de desperdiciar alimentos.**

Te proponemos elaborar un mural colaborativo, en el que plasmar las fotos de los dibujos que han elaborado en las actividades individuales e incluir todas las reflexiones que surjan sobre el desperdicio alimentario.

Puedes practicar las competencias digitales del alumnado utilizando la [herramienta gratuita de pizarra colaborativa PADLET](#).



Si quieres puedes utilizar la [pizarra de PADLET](#) que te proponemos como modelo.

Para ello, una vez hayas iniciado sesión en tu usuario de PADLET, solo tienes que clonarla y ya podéis empezar a subir las fotos de los platos elaborados por el alumnado y sus reflexiones.