
CONECTANDO MUNDOS

LAS SEMILLAS MAGICAS

Proyecto 6-8 años



LAS SEMILLAS MÁGICAS

ÍNDICE

INFORMACIÓN GENERAL	Pág. 3
FASE I	Pág. 5
FASE II	Pág. 6
FASE III	Pág. 8
FASE IV	Pág. 10
FASE V	Pág. 12
ANEXO 1. Encuesta: nuestros hábitos de consumo de alimentos	Pág. 13
ANEXO 2. Guía para orientar la discusión en clase	Pág. 14
ANEXO 3. Ficha de platos e ingredientes	Pág. 19

INFORMACIÓN GENERAL

ÁREA/AS

Lengua, ciencias sociales, ciencias naturales.

DESCRIPCIÓN / ANIMACIÓN

María es una niña de Bogotá, **Nicanor** es un niño de un pueblo andaluz. Ambos encuentran unas semillas mágicas que al sembrarlas les llevan a un jardín encantado donde **Tallogán** (una planta nueva que aún no sabe qué fruto va a dar) les invita a ayudarlo a buscar un fruto bueno para todas las personas y para el planeta.

Así, María, Nicanor y Tallogán, van investigando sobre alimentos, menús y sus propios hábitos, y se dan cuenta que a lo mejor hay una relación entre lo que consumen y la justicia alimentaria.

OBJETIVOS

- Conocer y valorar el planteamiento del consumo responsable.
- Identificar los principales retos de la propia alimentación.
- Identificar los principales obstáculos que dificultan la justicia alimentaria.
- Explicitar la forma de modificar el consumo para minimizar su impacto negativo y tender al consumo responsable.

CONTENIDOS

- Consumo responsable.
- Producción alimentaria sostenible.
- Justicia alimentaria.
- Alimentación de temporada, proximidad, reducción de embalajes.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Comunicativa lingüística y audiovisual
- Artística y cultural
- Tratamiento de la información y de la competencia digital
- Competencia matemática
- Aprender a aprender
- Autonomía e iniciativa personal
- Conocimiento e interacción con el mundo físico
- Social y ciudadana.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Resultados esperados del alumnado,

- Conocimientos: es capaz de explicar el consumo responsable.
- Habilidades: es capaz de realizar una encuesta básica, argumentar una opinión personal, de cooperar en las tareas.
- Actitudes: se ha implicado, ha participado activamente, es capaz de empatizar con situaciones distintas a la propia.

Instrumentos de evaluación,

- Observación de la participación en el aula, constancia en el trabajo, participación equilibrada (activa, pero cediendo espacio a todo el mundo), cooperación, etc.
- Valoración de los productos finales (encuesta, murales, pósters...)

FASE 1: 1 SEMANA (21/01/2013 - 27/01/2013)

RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

María y Nicanor se encuentran unas semillas mágicas y al sembrarlas se transportan a un jardín mágico, donde conocen a Tallogán, una planta que les pide ayuda para inventarse un nuevo fruto.

CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Presentación propia.
- Conocimiento de otras escuelas del grupo de trabajo.

ACTIVIDAD EN CLASE

Primera semana:

- Presentar la propuesta, leyendo el cuento.
- Decidir si quieren ayudar a Tallogán y discutir sobre qué les gustaría decir en el foro.
- Conocer la información de los otros grupos con los que se trabajará y compartir la propia.

ACTIVIDAD EN LÍNEA

- Escribir la presentación del grupo clase, en el foro correspondiente.
- Si hay tiempo, se puede consultar la información y presentaciones que vayan colgando los otros grupos.

PISTAS METODOLÓGICAS

- Para los más pequeños (6 años), el profesor deberá leer la mayor parte del texto en voz alta, mientras que con los mayores (o en la medida de sus posibilidades) se puede invitar a alumnos/as por turnos para que lean partes del texto.
- Se puede generar debate a partir de los contextos de los personajes y sobre el tipo de alimentos que consumen. Es una fase de mucha motivación, y uno de los elementos es saber que hay otros niños/as en otras ciudades/países, por lo que será bueno buscar un momento para entrar en el foro y ver si hay otras presentaciones.

FASE 2: 2 SEMANAS (28/01/2013 – 10/02/2013)

RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

María y Nicanor le explican a Tallogán sus hábitos alimentarios, encuentran diferencias en ellos y se empiezan a dar cuenta de algunos posibles efectos de su modelo de consumo.

Han ido a visitar la ciudad de María, Bogotá.

CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Hábitos alimentarios.
- Consumo responsable.

ACTIVIDAD EN CLASE

Describir y analizar los hábitos alimentarios, y valorarlos en función de sus impactos ecológicos y sociales.

Primera semana:

- Leer el cuento.
- Explicar la encuesta que deberán rellenar con sus familias para garantizar la comprensión (esta explicación ya puede servir para ir trabajando conceptos clave, aunque se reforzarán después).
- Dar a cada estudiante una copia de la encuesta para que la traigan rellena.
(Recoger las encuestas y hacer un primer conteo de las respuestas).

Segunda semana:

- Introducir los resultados de la encuesta.
- A partir de los resultados de los cuestionarios (mostrados en gráficos), valorar los aspectos positivos y negativos, comunes y diferentes de sus hábitos de consumo, y la relación con el consumo responsable.
- Elaborar algunas conclusiones generales y compartirlas.

ACTIVIDAD EN LÍNEA

- Introducir los resultados de los cuestionarios.
- Introducir algunas conclusiones que el grupo haya elaborado a partir del análisis de los resultados, en el foro correspondiente.
- Si hay tiempo, pueden consultar las conclusiones de los otros grupos.

PISTAS METODOLÓGICAS

Tanto para el momento de explicar la encuesta, como en el momento de facilitar una reflexión sobre sus resultados, se cuenta con el anexo 2 que incluye algunas definiciones, datos, ejemplos y apunta algunas líneas de reflexión.

Una de las actividades clave es introducir los resultados de la encuesta, contando cuántas respuestas hay en cada una de las opciones por pregunta. Sin embargo, dependiendo del nivel de la clase, puede que esto demande demasiado tiempo y

resulte complicado. Para ello, se podrían recoger las encuestas y hacer un conteo preliminar, que luego se podrá trabajar con los alumnos para la introducción definitiva.

Avanzar el trabajo de conteo e introducción también permitirá dedicar más tiempo a las reflexiones sobre los resultados de la encuesta, el modelo de consumo, etc.

Las conclusiones que el grupo extraiga deberían poner de manifiesto su toma de conciencia sobre el impacto que puede tener el consumo sobre la vida de otras personas y del planeta. Se sugiere que entre todos y todas consensuen las reflexiones más interesantes y se escoja a un par de alumnos para que introduzcan su aportación en el foro.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

Conocer y comparar los resultados obtenidos con:

- una pirámide de alimentación equilibrada,
- un gráfico sobre huella ecológica.

FASE 3: 3 SEMANAS (11/02/2013 – 03/03/2013)

RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

María, Nica y Tallogán van a visitar el huerto de Nica y siguen reflexionando sobre sus diferencias, sobre los diversos modelos de consumo y sus efectos.

Hacen una investigación sobre los ingredientes de sus platos favoritos, para saber si hay ingredientes justos e injustos.

Tienen algunos problemas con la investigación y empiezan a ver de forma más crítica su consumo.

CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Criterios de consumo responsable (alimentación de temporada, proximidad, reducción embalajes, etc.).
- Comprensión de la información de las etiquetas.
- Justicia alimentaria.
- Gestión de desechos.

CONTENIDOS SECUNDARIOS

- Ciclo de vida de los alimentos.

ACTIVIDAD EN CLASE

Primera semana:

- Leen el cuento.
- Proponen y deciden cuál de sus platos favoritos van a investigar y listan sus ingredientes para repartírselos.
- Se hacen copias de la ficha (anexo 3) y se reparte la ficha en la que se asigna el ingrediente que cada alumno/grupo ha de investigar.
- Se explica la ficha.
- Se empieza la investigación (en casa o en el aula).

Segunda semana:

- Leen el cuento.
- Pueden leer las fichas ejemplo que les ofrecen los personajes.
- Ponen en común lo que vayan investigando y pueden ir “integrando” o resumiendo las distintas fichas sobre el mismo producto, para quedarse al final con UNA sola ficha por ingrediente.
- Introducen las distintas fichas (una de resumen por cada ingrediente) con la información sobre los ingredientes de su plato favorito.

Tercera semana:

- Leen el cuento.
- Pueden revisar sus propias fichas y las fichas de otros grupos, especialmente la última pregunta.
- Reflexionan sobre qué características deben tener los alimentos para ser respetuosos con el planeta y con las personas.

- Sacan algunas conclusiones y las ponen en el foro.

ACTIVIDAD EN LÍNEA

Primera semana:

- Introducen el nombre de su plato favorito y sus ingredientes.

Segunda semana:

- Suben las fichas de los ingredientes de sus platos favoritos.

Tercera semana:

- Comparten sus conclusiones sobre las características de los alimentos respetuosos y justos en el foro correspondiente.

PISTAS METODOLÓGICAS

Primera semana: no es necesario que se elija un plato o menú de comida, sino que se puede elegir también algún postre o un menú típico de desayuno. Mientras más diversidad haya en los ingredientes (cereales, frutas, verduras, lácteos, etc.) más elementos curiosos saldrán en la investigación. Por otra parte, se limitará el número de ingredientes a 5-6, para que se puedan organizar grupos de investigación de unas 4-5 personas.

Para la investigación se puede sugerir/asignar a las familias que busquen información en distintas fuentes: en las etiquetas, en las mismas tiendas, en Internet, etc., o se les puede sugerir/asignar un “tipo” particular de producto a distintas familias para asegurar que habrá diversidad de información. (Por ejemplo, tomate fresco, tomate en conserva, tomate orgánico, tomate frito..., o chocolate de comercio justo, chocolate blanco, chocolate de marca blanca...).

Segunda semana: como solamente se introducirá una ficha por ingrediente, debe integrarse y resumirse la información que los distintos alumnos hayan averiguado sobre el mismo ingrediente. Esto puede requerir un trabajo en grupos previo a la sesión para introducir las fichas, o generar una dinámica ágil de ir integrando información mientras se sube a la plataforma.

Tercera semana: la idea es volver a leer críticamente las propias fichas y algunas fichas que hayan subido otros grupos. Se puede dejar que los mismos alumnos se interesen por otras fichas, o se puede motivar a que lean fichas sobre los mismos ingredientes, o sobre platos que no conozcan, etc. Habrá muchas fichas y no es imprescindible leerlas todas, ni fijarse en toda la información que contienen: lo importante es leer algunas otras fichas y las propias, principalmente la última pregunta, que es de donde se pueden extraer más elementos para las conclusiones. Estas conclusiones las han de subir al foro “Características de los alimentos respetuosos y justos”.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

Visitar una tienda de comercio justo, un productor local, un huerto o una cooperativa de consumo ecológico, para profundizar en el conocimiento del consumo responsable.

FASE 4: 2 SEMANAS (04/03/2013 – 17/03/2013)

RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

María y Nicanor piensan que con toda la información que tienen, ahora les toca buscar alternativas de consumo responsable. A veces tendrán que cambiar de ingredientes o quizá consumir menos de algo, pero lo importante es encontrar alternativas justas y responsables.

Con todo esto harán un recetario de menús justos y responsables y lo compartirán con más gente.

CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Criterios de consumo responsable aplicados a alimentos y menús.

ACTIVIDAD EN CLASE

Primera semana:

- Leen el cuento.
- Buscan una receta del plato que han investigado (la pueden traer o buscar en Internet).
- Recordando el trabajo hecho hasta ahora, tienen que ofrecer recomendaciones concretas para asegurar que los ingredientes que se usen o la forma en que se consuman sean respetuosos con el medio ambiente y justos con las personas.
- Pueden buscar una foto o subir un dibujo con su plato favorito (opcional).

Segunda semana:

- Leen el cuento.
- Pueden terminar de llenar los campos de la receta.
- Piensan en personas o formas para divulgar sus recetas solidarias y suben sus ideas al foro.

ACTIVIDAD EN LÍNEA

Primera semana (se puede ampliar a la segunda, si falta tiempo):

- Rellenan las fichas con la receta y las recomendaciones para asegurar que se haga de manera justa y responsable.

Segunda semana:

- Comparten en el foro sus ideas sobre cómo difundir el recetario.

PISTAS METODOLÓGICAS

Primera semana (se puede completar en la segunda semana): como se trata de tres tareas (buscar receta, recomendar como hacer el menú responsable y buscar fotos/dibujos), se pueden repartir en grupos u organizar de otra manera (algunas que sean tareas en casa). Lo más importante es la reflexión sobre recomendaciones para que el menú/receta sea justo y responsable, ya que aquí deben plasmarse los aprendizajes realizados hasta ahora. Debería haber recomendaciones sobre el tipo de producto (orgánico, comercio justo, de proximidad, de temporada), sobre el sitio dónde se compra (pequeñas tiendas, tiendas grandes),

qué tipo de información buscar, con qué frecuencia se debe comer, qué hacer con los desechos que genera o cómo evitar que genere desechos, etc.

Segunda semana: simplemente consiste en realizar una lluvia de ideas sobre acciones que se podrían hacer para dar a conocer el recetario justo, dependiendo del nivel de la clase, se puede hablar sobre qué tipo de personas se quiere influir o pensar en actividades concretas que puedan efectivamente realizarse.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

Se puede organizar una degustación de los menús preparados de forma justa, invitando a las familias.

FASE 5: 1 SEMANA (18/03/2013 – 24/03/2013)

RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

María y Nicanor se despiden de Tallogán y se comprometen a seguir siendo consumidores responsables.

También se comprometen a divulgar el recetario y todo lo aprendido.

CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Consumo responsable.

ACTIVIDAD EN CLASE

- Leer el final del cuento.
- Se puede acordar si como grupo harán alguna actividad de divulgación.
- También se puede hacer un resumen de aprendizajes, de evaluación de la actividad.
- Es muy importante que intenten colgar sus recetas y algunas otras reflexiones finales en forma de post en el blog de la plataforma “alimentando ideas”

ACTIVIDAD EN LÍNEA

- Pueden leer y descargar las distintas recetas.
- Pueden despedirse de los otros grupos en el espacio “El patio”.
- Pueden hacer una entrada en el blog de “Alimentando Ideas”, contando sus conclusiones, el resultado de las actividades, etc.

PISTAS METODOLÓGICAS

- Es importante terminar garantizando que se asume algún compromiso como grupo. Los aprendizajes y evaluación pueden apuntar a esto, a incorporar algunos cambios en su forma de consumir alimentos.
- Es importante sugerir la importancia de participar en el blog (con ayuda del profesor, claro), pues esta es una forma de seguir en contacto con otras escuelas que han participado en conectando mundos y así todas pueden estar informadas de lo que se va haciendo.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

- Ir a entregar el “recetario justo y responsable” y a explicarlo al ayuntamiento, a la radio local o a otros medios divulgativos del entorno.
- Ir a contarle al club de abuelos, o a otras entidades o colectivos del barrio o pueblo.
- Cocinar y compartir alguna receta del libro con alguno de los colectivos contactados.

ANEXO 1

ENCUESTA: NUESTROS HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Nicanor y María se dan cuenta que en su día a día tienen formas de comprar y comer bastante distintas. Y vosotros ¿cómo lo hacéis?

1. ¿Cuántas veces y en qué cantidad coméis?

- ☐ Una comida grande y un par de tentempiés ligeros al día.
- ☐ Dos comidas grandes y dos o tres tentempiés ligeros o medianos al día.
- ☐ Tres comidas grandes y muchos tentempiés consistentes entre horas.

2. ¿Qué tipo de dieta haces normalmente?

- ☐ Frutas, verduras, cereales, legumbres, lácteos.... Nunca como carne o pescado.
- ☐ Frutas, verduras y cereales en casi todas las comidas, y algunas comidas carne o pescado.
- ☐ Carne o pescado diariamente, casi en todas las comidas. También como frutas, verduras y cereales en casi todas las comidas.
- ☐ Sólo como lo que me gusta.

3. Durante la semana, en mi casa tiramos...

- ☐ Nada de comida (aprovechamos todo).
- ☐ Poca comida, una o dos bolsas.
- ☐ Mucha comida, tres o más bolsas.

4. ¿Os coméis todo lo que os ponen en el plato?

- ☐ Siempre.
- ☐ La mayoría de las veces.
- ☐ A veces.
- ☐ Casi nunca.

5. ¿Dónde obtenéis lo que coméis?

- ☐ Lo cultivamos nosotros.
- ☐ En el mercado, en cooperativas y tiendas de alimentos frescos locales.
- ☐ Supermercados para algunos artículos y tiendas de alimentos frescos para otros.
- ☐ Supermercados para algunos artículos y tiendas de alimentos frescos para otros.
- ☐ Supermercados, congelados, precocinados, comidas rápidas y restaurantes.

6. ¿Consumís alimentos ecológicos o de comercio justo?

- ☐ La mayoría de las veces.
- ☐ A veces.
- ☐ Casi nunca.
- ☐ No sé qué son.

7. A veces compráis alimentos porque...

- ☐ Os gusta el anuncio.
- ☐ Os dan regalos por comprarlo (pegatinas, tatuajes, juguetes).
- ☐ Os gusta el empaque.
- ☐ Es el que compran otros y otras.
- ☐ Es el más barato.

8. ¿Miráis las etiquetas o preguntáis de donde vienen las cosas que compráis?

- ☐ Nunca.
- ☐ A veces.
- ☐ Siempre que tenemos alguna duda.
- ☐ Habitualmente.

ANEXO 2

GUÍA PARA ORIENTAR LA DISCUSIÓN EN CLASE

Estos son algunos elementos para acompañar la retroalimentación del grupo en relación a las preguntas y sus respuestas, así como para realizar comparaciones con las respuestas de otros grupos clase.

- 1. ¿Cuántas veces y en qué cantidad coméis?

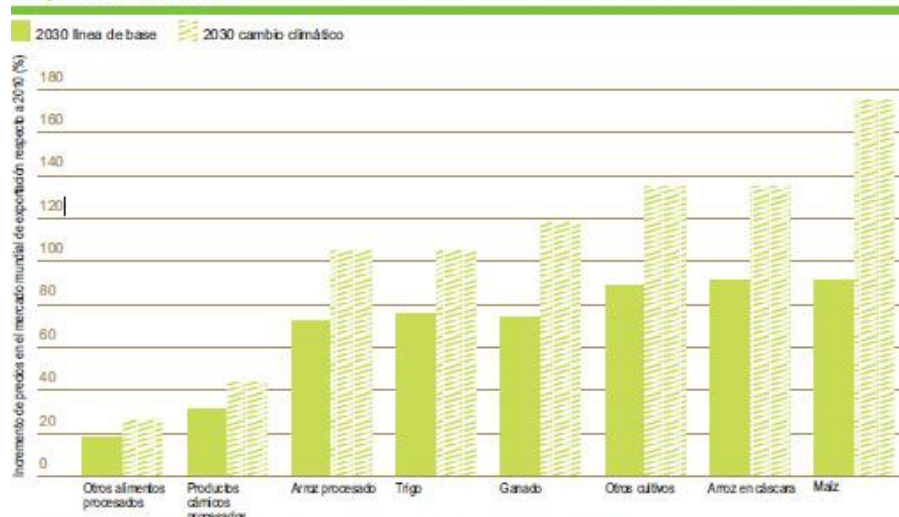
Se puede utilizar esta pregunta para reflexionar sobre nutrición: ¿comemos bien? ¿Comer mucho significa estar bien nutrido/a? ¿Qué necesitamos comer para vivir bien? ¿Todo lo que comemos es imprescindible o bueno para nuestra salud? Como propuestas de ampliación ver materiales didácticos en esta línea, como por ejemplo el editado por FAO: FAO (2006) Guía de nutrición de la familia, Roma, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, <http://www.fao.org/docrep/008/y5740s/y5740s00.htm> (disponible en inglés, francés y castellano).

1.000 millones de personas pasan hambre. Sin embargo en el planeta hay suficiente comida para todo el mundo. El aumento del precio de los alimentos, el cambio climático y el acaparamiento de tierras son algunos de los factores que mantienen un sistema de alimentación mundial injusto e insostenible. Hasta hace un par de años, se estaban consiguiendo avances reales: el número de personas hambrientas en el mundo decrecía despacio pero a un ritmo constante. Ahora estos avances se han invertido y la cifra ha alcanzado los mil millones, algo nunca visto. Si no se emprenden acciones urgentes, esta cifra no dejará de aumentar, arruinando la vida de millones de personas, minando el crecimiento económico de países de todo el mundo, y aumentando la inestabilidad internacional.

Según la FAO, la desnutrición es “resultado de una prolongada ingestión alimentaria reducida y/o absorción deficiente de los nutrientes consumidos. Generalmente asociada a una carencia de energía (o de proteínas y energía), aunque también puede estar relacionada a carencias de vitaminas y minerales”.

La subnutrición o hambre crónica es el “estado de las personas cuya ingestión alimentaria regular no llega a cubrir sus necesidades energéticas mínimas. La necesidad mínima diaria de energía es de unas 1.800 kcal por persona. La necesidad exacta viene determinada por la edad, tamaño corporal, nivel de actividad y condiciones fisiológicas como enfermedades, infecciones, embarazo o lactancia.” En el informe de Robert Bailey (2011) Cultivar un Futuro Mejor, Oxfam Internacional, se puede encontrar un gráfico sobre el incremento previsto hasta el 2050 en el número de niñas y niños malnutridos en África Subsahariana en el contexto del cambio climático.

Gráfico 1: Cambios en los precios de los alimentos en términos reales previstos para los próximos 20 años



Fuente: Willenbockel (2011) 'Exploring Food Price Scenarios Towards 2030', Oxfam e IDS

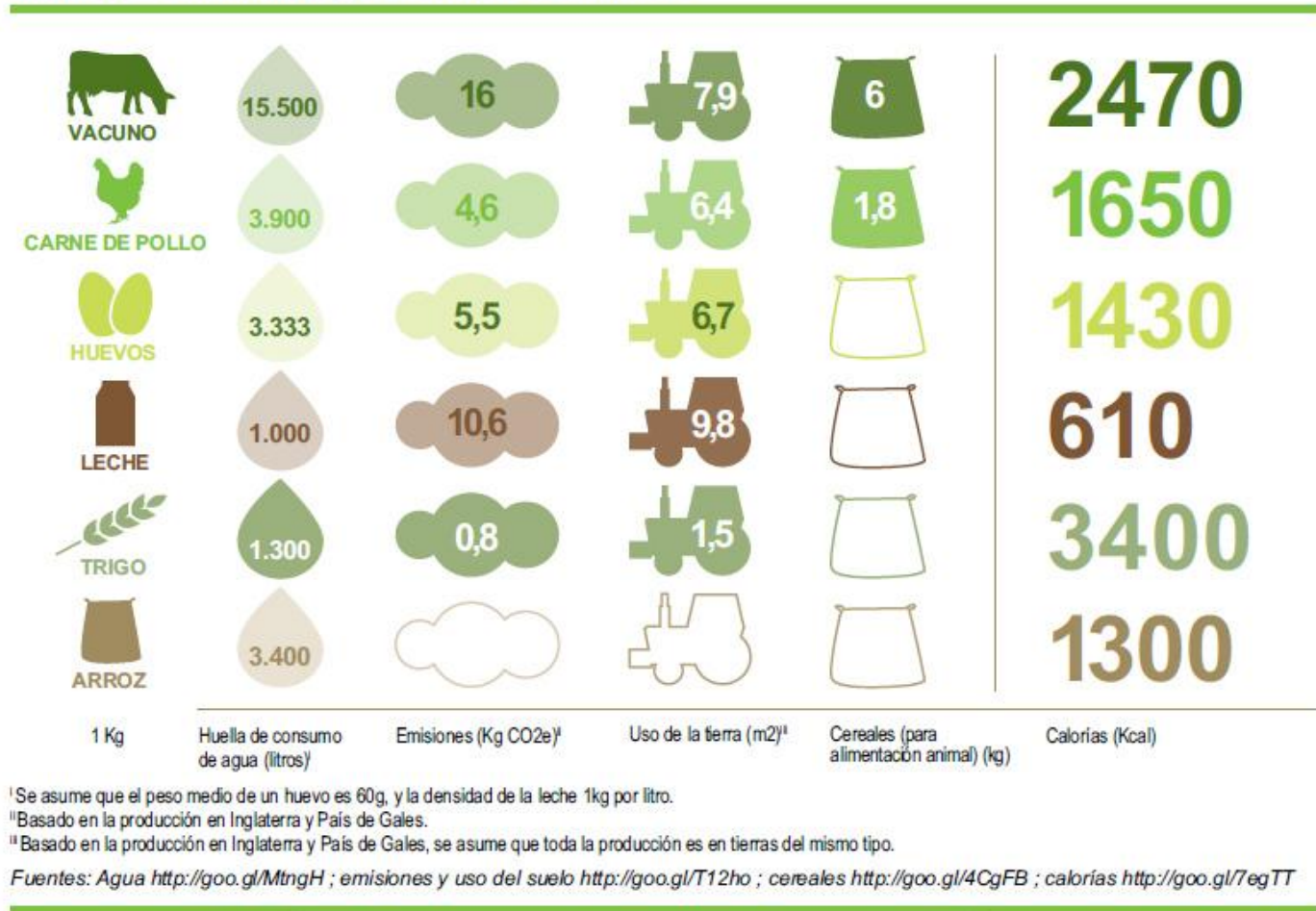
- 2. ¿Qué tipo de dieta hacéis normalmente?

Esta pregunta puede analizarse desde dos puntos de vista complementarios entre sí. El primer punto de vista está relacionado con la pregunta anterior y profundiza sobre la dieta equilibrada que todas las personas deberíamos hacer. Digamos que es un abordaje desde lo “saludable”. Para eso ofrecemos este diagrama de la **Rueda de Alimentación** para reflexionar sobre la dieta equilibrada.



El segundo punto de vista ya es una visión de la alimentación como un elemento más, integrado en el sistema ecológico. Una dieta basada en alimentos vegetales requiere menos terreno y un menor consumo energético que una dieta con un alto porcentaje de carne, pescado y lácteos. Un estudio reciente ha revelado que las dietas vegetarianas bajas en grasas requieren menos hectáreas por persona al año que las dietas altas en grasas con gran cantidad de carne, puesto que los animales necesitan mucho más espacio. Debido a que la producción cárnica genera deforestación y requiere gran cantidad de energía para su procesamiento y transporte, también supone un precio más alto en la huella de emisiones de carbono. En el informe de Robert Bailey (2011) Cultivar un Futuro Mejor, Oxfam Internacional, se puede encontrar un gráfico sobre la huella ecológica de varios alimentos.

Gráfico 3: Huella ecológica de varios alimentos



Así, aunque no se trata de abogar por el vegetarianismo, parece evidente que el consumo de carne roja que se realiza en muchos países ricos debería reducirse.

• 3. ¿Os coméis todos los alimentos que compráis y cocináis?

El desperdicio es un subproducto de nuestro sistema alimentario problemático. En más de la mitad de los países industrializados el 50% o más de la población tiene sobrepeso y la cantidad de comida desperdiciada por los consumidores es enorme –muy posiblemente del 25%. El desperdicio está directamente relacionado con las pautas de consumo y nivel de conciencia como consumidores. Sin embargo, son importantes dos apuntes para poner la reflexión en su justa medida:

- El desperdicio doméstico (familiar) es importante, pero mucho más grave es el generado en la restauración y en las cadenas de distribución / supermercados.
 - Reducir el desperdicio en nuestra sociedad no necesariamente implica una mejora en las condiciones de vida de las mujeres y hombres que producen alimentos en países pobres. Allí también se pierde casi la mitad de la producción de alimentos por falta de condiciones adecuadas de almacenamiento, transporte y conservación de las cosechas. Allí hay que centrar los esfuerzos para que esos alimentos no se pierdan y repercutan en una mayor disponibilidad y acceso a los mismos para las comunidades más pobres.

• 4. ¿Dónde obtenéis lo que coméis?

Dos variables importantes que afectan a la huella ecológica de alimentos son los kilómetros de alimentos (o kilómetros para la comercialización) y el grado de procesamiento y envasado. Si los alimentos vienen de muy lejos (como productos de fuera de temporada importados de todo el mundo), requieren gran cantidad de energía para ser transportados y refrigerados. Si se trata

de alimentos muy procesados, envasados en grandes cantidades de papel, ponen una gran presión sobre los bosques y otros recursos naturales (parte de esto también se puede reflexionar en la pregunta sobre los desechos). Adquirir productos frescos locales, de temporada, de las plazas de abastos y otras fuentes locales o mercados de alimentos naturales puede reducir esos impactos.

Además del impacto ecológico y ambiental, cuando compramos los alimentos hay que pensar que detrás hay personas que los están facilitando (los alimentos no se hacen solos): campesinado, pescadores/as, ganaderos/as, trabajadores/as de la industria agroalimentaria y de procesamiento, medianos y pequeños productores o grandes multinacionales forman parte del ciclo de vida de los productos. De hecho es más importante la manera en que un producto ha sido producido que el que se haya producido más o menos cerca del punto de consumo. Por eso, es clave apostar por productos provenientes de explotaciones pequeñas, a veces organizadas en cooperativas donde las mujeres tienen acceso a la gestión y a sus beneficios, que reflejan una apuesta por un modelo de vida y de producción socialmente equitativo, contribuyen a la creación de tejido social en las zonas rurales y son medioambientalmente favorables.

- **5. ¿Con qué frecuencia seleccionáis alimentos certificados como orgánicos, producidos de manera sostenible o de comercio justo?**

Una etiqueta orgánica indica al consumidor que para producir un producto se han utilizado ciertos métodos de producción. En otras palabras, el término "orgánico" denota un proceso y no un producto. Agricultura orgánica según la FAO es un sistema de producción que trata de utilizar al máximo los recursos de la finca, dándole énfasis a la fertilidad del suelo y la actividad biológica y al mismo tiempo a minimizar el uso de los recursos no renovables y no utilizar fertilizantes y plaguicidas sintéticos y así proteger el medio ambiente y la salud humana. La agricultura orgánica involucra mucho más que no usar agroquímicos (ver <http://www.fao.org/organicag/oa-faq/oa-faq1/es/> disponible en inglés, francés y español).

El comercio justo “se establece sobre unas bases de igualdad y transparencia en las relaciones de trabajo que permiten mejorar las condiciones de vida de los productores y productoras de los países del Sur, pero también comunicar a los consumidores y a las consumidoras finales que los productos que adquieren han sido elaborados en condiciones dignas”. (Criterios de Comercio Justo de Intermón Oxfam: <http://www.intermonoxfam.org/es/que-hacemos/comercio-justo/como-trabajamos/criterios-de-comercio-justo>)

Es importante invitar a consumir orgánico o comercio justo, aunque estas propuestas no respondan a todas las necesidades del consumo. Lo más significativo es fomentar el consumo responsable, comprendido como aquél que se realiza de manera reflexiva y evaluando los impactos que el consumo tiene sobre la propia salud, el medioambiente y sobre las personas.

- **6. ¿Por qué compramos algunos alimentos?**

A la publicidad no tiene por qué interesarle que estemos sanas y sanos, ni necesariamente está interesada en que las cosas sean justas. Lo que le preocupa, especialmente, es poder vender los productos que anuncia. En este sentido es importante comprender críticamente los mensajes publicitarios y asociarlos al fomento de un modelo de consumo que no es sostenible. La reducción del consumo, de sus desperdicios, de sus embalajes, el apoyo a la reutilización... son facetas vinculadas al consumo responsable y crítico.

También la presión de grupo (la influencia de lo que hacen otros/as) juega un rol importante en lo que consumimos.

Por ello uno de los aspectos más importantes para ser consumidores más responsables es INFORMARNOS. Simplemente con leer las etiquetas o pedir información a los/as vendedoras, ya podríamos conocer aspectos que hemos discutido en toda la encuesta: de dónde vienen los productos, si utilizan medios de producción ecológicos y justos, si son de proximidad, si vienen de una cooperativa, etc.

Algunas ideas concretas y relativamente sencillas que lanza Oxfam para un consumo más responsable de alimentos.

- Planificar las comidas y aprovechar los restos.
- Comprar productos de temporada.
- Comer menos carne.
- Comprar productos de comercio justo.
- Gastar menos.
- Optimizar la forma en que cocinamos (intentar utilizar menos energía).
- Apoyar a pequeños productores y productoras.

Más información en: <http://www.oxfam.org/es/crece/desafio> (disponible en inglés, francés y español)

ANEXO 3

FICHA DE PLATOS E INGREDIENTES

ALGUNAS IDEAS METODOLÓGICAS:

Recordad que aunque varios estudiantes llenen la ficha sobre el mismo ingrediente, SOLAMENTE SE INTRODUCE UNA FICHA POR INGREDIENTE (y en total tantas fichas como ingredientes tenga el plato), por lo que tendréis que hacer un resumen o integración de las diversas fichas del mismo ingrediente.

También recordad que se pueden asignar fuentes (Internet, etiquetas, preguntar a tenderos, etc.) o tipos de ingrediente (por ejemplo, si un ingrediente es el tomate, se puede asignar: tomate natural, tomate orgánico, tomate en conserva, tomate frito, etc.) específicos a distintos alumnos, para asegurar que habrá diversidad en las respuestas que se obtengan y eso permitirá hacer una reflexión más global.

PLATO ESCOGIDO:	INGREDIENTES:
INGREDIENTE A INVESTIGAR:	
¿Qué tipo de alimento es? (Verdura, cereal, carne...)	¿Dónde lo compras habitualmente?
Lugar en el que se cosecha o produce. ¿Viene de cerca o de lejos? ¿Es un producto de temporada?	
¿Utiliza muchos envases o embalajes de plástico o materiales contaminantes?	
¿Es un producto sostenible o de comercio justo?	
¿Cuánto desaprovechamos y qué hacemos con esa parte que no utilizamos? (Porque no nos gusta, porque no se come o porque es basura)	
¿Dónde has buscado la información sobre este producto?	
¿Piensas que el ingrediente es respetuoso con las personas y el medio ambiente? ¿Qué características hacen o harían que sea un producto respetuoso?	