
CONECTANDO MUNDOS

EL FUTURO LO CONSTRUIMOS AHORA

Proyecto 10-12 años



EL FUTURO LO CONSTRUIMOS AHORA

ÍNDICE

INFORMACIÓN GENERAL	Pág. 3
FASE I	Pág. 5
FASE II	Pág. 7
FASE III	Pág. 9
FASE IV	Pág. 11
FASE V	Pág. 13
ANEXO 1. ENCUESTA. La alimentación en la Tierra: año 2013. Nuestros hábitos alimenticios	Pág. 14
ANEXO 2. GUÍA para orientar la discusión de la encuesta en clase	Pág. 15
ANEXO 3. FICHA de alimentos	Pág. 20
ANEXO 4. RECURSOS para el trabajo sobre las fichas de productos (guía para el maestro/a)	Pág. 21

INFORMACIÓN GENERAL

ÁREA/AS

Lengua, ciencias sociales, ciencias naturales.

DESCRIPCIÓN / ANIMACIÓN

Una científica especializada en biotecnología, **Cleo Petra**, contacta con el grupo. Sorprendentemente ¡procede del año 2370!

Cleo Petra forma parte de un colectivo investigador llamado **Grupo de Equidad Alimentaria (GEA)**. Indagan de qué manera poder asegurar una buena alimentación para todas las personas. Hay un planeta en la galaxia (llamado Kepler) que parece estar viviendo una situación similar a la de la Tierra en 2013. Cleo Petra se pone en contacto con el grupo para que le ayuden a recabar información sobre cuál era la situación en la Tierra y qué se hizo para conseguir que en su presente exista justicia alimentaria. Con toda la información que busquen y analicen los estudiantes se elaborará un manifiesto con recomendaciones para los habitantes del planeta Kepler. Los alumnos podrán también difundir el manifiesto en su entorno, para implicar a más personas en el cambio del futuro.

OBJETIVOS

- Observar y conocer la realidad de consumo local comparándola con otras realidades del mundo, para tomar conciencia de las desigualdades y darnos cuenta de cómo nuestro consumo puede impactar sobre la injusticia alimentaria.
- Analizar nuestras actitudes y comportamientos a la hora de consumir alimentos para llegar a un consumo responsable que respete: el medio ambiente, el desarrollo sostenible de los pueblos y unas relaciones comerciales justas.
- Reflexionar en torno a alternativas responsables de consumo, fomentando actitudes y acciones para un cambio en nuestros hábitos de consumo y en nuestro entorno familiar y sensibilizando a nuestra escuela, barrio, pueblo.

CONTENIDOS

- Hábitos de consumo.
- Alimentación básica equilibrada.
- Consumo responsable.
- Hambre y desnutrición.
- Despilfarro de alimentos.
- Huella ecológica.
- Producción orgánica y justa.
- Impacto ambiental y social de la producción de alimentos.
- Alternativas de consumo (comercio justo, consumo de proximidad, agricultura ecológica, reducción de residuos).

COMPETENCIAS BÁSICAS

1. Comunicativa lingüística y audiovisual.
2. Artística y cultural.
3. Tratamiento de la información y de la competencia digital.
4. Competencia matemática.
5. Aprender a aprender.
6. Autonomía e iniciativa personal.
7. Conocimiento e interacción con el mundo físico.
8. Social y ciudadana.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Resultados esperados del alumnado,

- Conocimientos: es capaz de explicar qué es la justicia alimentaria, el consumo responsable, el comercio justo, la sostenibilidad ambiental y la equidad.
- Habilidades: es capaz de elaborar una encuesta, analizar gráficos, debatir y argumentar una opinión personal, cooperar en las tareas.
- Actitudes: se ha implicado, ha participado respetuosa y 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-pósteres...).

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

RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

Cleo Petra se presenta al grupo y explica su historia. Viene de un futuro en el que un planeta (Kepler) de su galaxia se encuentra en una situación similar a la que tiene la Tierra en 2013. Contacta con el grupo para recabar datos y comprender cómo se llegó a la justicia alimentaria.

CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Presentación de las clases.
- Toma de contacto con el tema.

CONTENIDOS SECUNDARIOS

- Consumo responsable.

ACTIVIDAD EN CLASE

Los objetivos de esta fase son:

- Elaborar una presentación del grupo para las demás escuelas.
- Introducir el tema.

Secuencia sugerida de actividades:

- Leer la animación (historia de Cleo Petra) y comentar ¿qué tipo de alimentos consumís y cómo? ¿Qué relación pensáis que tiene vuestro consumo de alimentos con otros procesos? ¿A qué suena el consumo responsable?
- Presentarse en el foro y conocer Alimentando Ideas.

ACTIVIDAD EN LÍNEA

- Participar en el foro Presentaciones haciendo un resumen del debate en clase sobre las preguntas planteadas.
- Ver y conocer lo que piensan otros grupos.

PISTAS METODOLÓGICAS

- Esta es una fase en la que se pretende motivar al alumnado y explorar sus ideas previas sobre algunos de los conceptos centrales. Se pueden ir incorporando algunas otras preguntas (a parte de las que se han de responder en el foro) que ayuden a hacer este primer sondeo de significados y conocimientos sobre el tema (p.ej. ¿a qué se refiere Cleo respecto a que existen muchos problemas para el acceso a la alimentación? ¿Dónde ocurre? ¿Es algo que pasa en todo el mundo o en algunos países? ¿A qué se refiere Cleo respecto a que el consumo responsable puede ayudar a la justicia alimentaria?).
- Respecto al tipo de alimentos que se consumen se trata de hacer una lluvia de ideas y proponer categorías como: manufacturados o no, de temporada, mucha carne y pescado o más verdura y cereales, de comercio justo o no, cómo se cocinan.

- En relación al consumo planetario con otros procesos, es importante que el grupo empiece a relacionar su consumo con cuestiones de tipo más social y ecológico. Profundizar en este aspecto es uno de los objetivos de Conectando mundos, así que si no sale nada aún, ¡ya saldrá!

Pueden utilizarse los recursos de las actividades de ampliación para profundizar en el tema.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

MATERIAL AUDIOVISUAL PARA PRESENTAR EL TEMA

- Web recursos multimedia Oxfam México, particularmente Food and You – ¿Qué necesita cambiar el sistema alimentario mundial? (subtítulos en español). <http://oxfammexico.org/crece/multimedia/>
- Vídeo Who feeds our world? de la FAO. También para trabajar el tema desde una perspectiva de género. <http://vimeo.com/11235916>
- Web de la Campaña “Acabar con el Hambre” de la FAO. Contenidos, videos y firma de petición (está en varios idiomas): <http://www.endinghunger.org/es/educate.html>
- Cartografías del hambre en el mundo, índices de riesgo de seguridad alimentaria, mapa del hambre infantil. <http://www.endinghunger.org/es/mappinghunger.html>

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

RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

Para saber qué ocurre en Kepler y realizar una comparación, Cleo Petra les propone que busquen datos sobre la Tierra. Esto significará recoger datos sobre cómo acceden a la alimentación.

CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Hábitos de consumo.
- Despilfarro de alimentos.
- Huella ecológica.
- Producción orgánica.
- Producción justa.
- Consumo crítico.

ACTIVIDAD EN CLASE

Los objetivos de esta fase son:

- Conocer los hábitos de consumo del grupo y analizar críticamente sus efectos.

Primera semana,

- Leer la animación.
- Presentar el cuestionario para resolver dudas.
- Dar el cuestionario para que lo traigan complementado (anexo 1).

Segunda semana,

- Leer la animación.
- Introducir los resultados del cuestionario (automáticamente aparecerán unos gráficos).
- Analizar críticamente los resultados (utilizando lo que reflejen los gráficos, lo que hace la mayoría, etc.).
- En el anexo 2 encontraréis un guión que os puede ayudar a guiar el debate en la clase.
- Debéis introducir un resumen de vuestras conclusiones, pues será parte del manifiesto.

ACTIVIDAD EN LÍNEA

- La segunda semana subir los resultados del cuestionario y subir las conclusiones de los hábitos alimentarios del grupo-clase.
- Compartir y conversar en el foro sobre nuestros hábitos alimenticios y los de los demás.

PISTAS METODOLÓGICAS

El cuestionario está en el anexo 1 de esta guía, podéis imprimirlo y fotocopiarlo para entregar una copia a cada alumno/a.

PARA INTRODUCIR LOS DATOS DEL CUESTIONARIO: se puede hacer en una sesión en clase, contando la cantidad de personas que han respondido a cada opción de cada una de las pregunta (con manos levantadas, por ejemplo), e ir introduciendo los datos poco a poco. También se puede organizar el trabajo de manera que este conteo de respuestas se haga previo a la clase (es decir, el profesor o un pequeño grupo puede recoger las encuestas antes y llevar la suma a clase).

PARA EL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS: el programa os dará un gráfico por cada pregunta, que se puede utilizar (o no, dependerá del nivel del grupo) para analizar las respuestas.

El debate sobre los resultados del cuestionario puede realizarse en asamblea o pequeños grupos, de manera que estos realicen una lluvia de ideas sobre las consecuencias de los comportamientos/hábitos en las diferentes preguntas.

Junto con el cuestionario se aporta una guía con conceptos e ideas clave para el profesorado (anexo 2), de manera que sirva de ayuda en los debates y resultados del grupo clase.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

JUEGOS EN CLASE

- Existen juegos de mesa y equipo para comprender las dinámicas de producción y de comercio global y su impacto en el desarrollo.
- Ver también para el apoyo en contenidos el apartado “2.1. Un sistema alimentario descompuesto” páginas 12-13 de la publicación de Robert Bailey (2011) Cultivar un Futuro Mejor, Oxfam Internacional. También la web de la campaña CRECE. <http://www.intermonoxfam.org/es/campanas/proyectos/crece>
- Acceder a apoyo de contenidos también en la web de la FAO. <http://www.fao.org/hunger/hunger-home/es/>
- Acceso a costes de productos y mercados. http://www.fao.org/worldfoodsituation/wfs-home/es/?no_cache=1

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

RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

Cleo Petra les plantea la necesidad, teniendo en cuenta el análisis de los cuestionarios, de empezar a pensar sobre la importancia de las formas de producción, distribución y consumo de alimentos.

Para ello, cada grupo clase investigará las problemáticas asociadas a diferentes productos alimentarios.

CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Justicia alimentaria.
- Impacto ambiental y social de la producción de alimentos.

CONTENIDOS SECUNDARIOS

- Acaparamiento de tierras.
- Agrocombustibles.
- Importación y exportación. Manufactura y distribución de los alimentos.
- Volatilidad de los precios de los alimentos y comercio bursátil.

ACTIVIDAD EN CLASE

A partir del análisis de algunos productos alimentarios, se trabajará la relación entre consumo responsable y justicia alimentaria.

En esta fase no proponemos un trabajo pautado por semanas, sino que se presentan las actividades y cada grupo las va realizando a su propio ritmo (aunque debe respetarse el orden). **TENÉIS TRES SEMANAS PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES**

Actividad 1. Investigar

- Se lee la animación.
- Se escoge el menú sobre el que quieren investigar.
- Se revisa la ficha (anexo 3) que han de llenar y se asignan responsabilidades para hacer la investigación.

En el anexo 4 “Recursos para el trabajo sobre las fichas de productos” tenéis un listado de enlaces/webs de los que se puede extraer información sobre cada producto, así como unas fichas tipo de los productos. Cada docente decide cómo, cuándo y si debe pasar esta información a los alumnos.

OPCIONALMENTE se pueden ir compartiendo en el foro los hallazgos o dificultades.

Actividad 2. Introducir información

- Aquí encontraréis unas fichas en línea donde debe introducirse la información que los alumnos hayan conseguido y resumido. Solamente se sube una ficha por producto, por lo que si varios estudiantes han investigado el mismo producto, debe hacerse un trabajo de integración-resumen.

Actividad 3. ¿Consumimos responsablemente?

- Primero se pueden ver otras fichas de productos que hayan sido elaboradas por otros grupos, comparar la información, etc.

- Luego, intentar extraer algunas conclusiones generales sobre cómo el consumo y la producción pueden afectar al planeta y a las personas.
- Convertir la reflexión en una serie de ideas de qué es o debería ser la justicia alimentaria.
- Introducir esta reflexión en la plataforma.
- Si tenéis tiempo, podéis buscar imágenes o hacer algún dibujo que refleje lo que habéis definido.

ACTIVIDAD EN LÍNEA

- En la actividad 1 hay que escoger el menú a investigar. Opcionalmente se puede participar en el foro.
- En la actividad 2, subir las fichas de los productos.
- En la actividad 3, introducir la definición de justicia alimentaria. Si hay tiempo, subir las imágenes.

PISTAS METODOLÓGICAS

- Los estudiantes escogerán un menú a investigar. Cada menú tiene cuatro “ingredientes” o alimentos a investigar. Este listado está en el anexo 4 y os servirá para distribuir las tareas de investigación en la clase.
- Esta fase está menos pautada y depende del docente organizar el trabajo para las tres semanas, de manera que se realicen las tres tareas. Se recomienda presentar la ficha de productos vacía y explicarla bien. Deben repartirse las preguntas y/o los productos entre toda la clase (por parejas o a nivel individual). Sin embargo, solamente se subirá una ficha por producto, así que en algún momento habrá que hacer una integración o resumen de las diversas fichas.
- En el anexo 4 tenéis un listado de webs y unas fichas tipo con la información sobre cada producto. Vosotros decidís si pasáis esta información o cómo la daréis a los y las alumnas, para facilitarles el trabajo. Ser conscientes de que hay productos de los que es más difícil conseguir información relacionada con la justicia alimentaria, pero haciendo búsquedas más orientadas en google, pueden encontrar algo.
- La reflexión final (actividad 3) se puede realizar de muy diversas formas: se pueden hacer grupos que analicen la misma pregunta sobre distintos productos, o que comparen su ficha con otras fichas colgadas, etc. Lo importante es que se oriente la reflexión para entender el tipo de producción y consumo que favorece una justicia alimentaria, a partir de comparar los efectos negativos con las alternativas disponibles.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

- Trabajar un mapamundi en el que se coloquen la proveniencia de los distintos alimentos investigados.
- CARA y CRUZ: Con la información sobre los distintos productos, se pueden hacer unas fichas de doble cara sobre los productos. De un lado se pondrían las condiciones de consumo y producción que no son tan responsables, y del otro se pondrían las alternativas o las formas para asegurar que el consumo y la producción son responsables.
- Se puede hacer un mapa del barrio mostrando qué tipo de tiendas venden productos alternativos o certificados.

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

RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

Cleo Petra ha consultado la web y visto todas las propuestas planteadas. Les anima a pensar en maneras para construir justicia alimentaria que puedan ser útiles para Kepler (y para la Tierra).

CONTENIDOS FUNDAMENTALES

Consumo responsable, comercio justo, consumo de proximidad, agricultura ecológica, reducción de residuos.

CONTENIDOS SECUNDARIOS

- Sostenibilidad ambiental.
- Equidad, derechos laborales.
- ¿Crecimiento de qué?

ACTIVIDAD EN CLASE

- Reflexionar sobre lo trabajado y promover el cambio en los hábitos de consumo.

Os volvemos a proponer un trabajo pautado por semanas.

Primera semana:

- Leer la animación.
- Hacer una lluvia de ideas sobre cosas concretas que a nivel personal, familiar o escolar se podrían hacer para consumir de forma más responsable.
- Posteriormente, se eligen las cinco mejores acciones propuestas, en función de aquellas que puedan ser asumidas como compromisos.
- Se introducen los cinco compromisos en la plataforma.
- Se reflexiona sobre cómo podemos hacer seguimiento de los compromisos y se aportan estas ideas al foro.

Segunda semana:

- Se pueden ver los compromisos que los otros grupos han colgado.
- Ahora veréis el “manifiesto” que se ha armado con las diferentes aportaciones que habéis hecho hasta ahora.
- Podéis releerlo y complementar/editar lo que habíais puesto.
- Finalmente, pensar dónde y cómo podéis difundir el manifiesto, y colgar vuestras ideas en el foro.

ACTIVIDAD EN LÍNEA

Primera semana:

- Introducir los cinco compromisos en la plataforma.
- Compartir en el foro las ideas sobre el seguimiento.

Segunda semana:

- Ver los compromisos de otros grupos.

- Revisar el manifiesto y editar la versión final.
- Compartir en el foro las ideas para difundir el manifiesto.

PISTAS METODOLÓGICAS

Las ideas para conseguir la justicia alimentaria se basarán en la definición de justicia alimentaria, y en las alternativas que se hayan aportado en las fichas. La intención es que salga un buen número de compromisos que puedan asumir los alumnos (sus familias y/o la escuela), de manera que de verdad se sientan corresponsables. Sin embargo, también pueden motivarse a que surjan otro tipo de acciones-compromisos de otros actores como los supermercados, los gobiernos, etc., para también vincular lo individual y concreto con otras acciones que son necesarias para cambiar el sistema. Si ocurre esto, es importante ayudar a que se identifique claramente al actor y no queden compromisos ambiguos o muy genéricos.

Sobre las ideas de seguimiento, se trata de que los compromisos (al menos los que se asumen a nivel personal-familiar-grupal) realmente puedan ser “evaluados” a un tiempo vista, por lo que sugerimos que se trate de fijar una meta cuantitativa o de frecuencia. Por ejemplo: dos veces a la semana traer el desayuno de comercio justo o de agricultura ecológica; o entrar en contacto con un grupo de productores.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

PERIODISTAS

- Visitar un agricultor ecológico / un huerto urbano.
- Visitar una cooperativa de consumo o de producción y distribución.

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

RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

Cleo Petra se despide del grupo y les agradece la ayuda que le han proporcionado. Les anima a continuar luchando por la justicia alimentaria.

CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Consumo responsable, comercio justo, consumo de proximidad, agricultura ecológica, reducción de residuos.
- Importancia de informarse sobre los productos que consumimos.

ACTIVIDAD EN CLASE

- Ver los manifiestos de los otros centros.
- Hacer un plan de difusión del manifiesto.

ACTIVIDAD EN LÍNEA

- Ver los otros manifiestos.
- Escribir un post en el blog de Alimentando Ideas sobre lo que habéis aprendido, y compartir vuestro manifiesto en la red.

PISTAS METODOLÓGICAS

- Se trata de la última actividad, con lo que se puede hacer una fiesta final en la que se lea el manifiesto al resto de la escuela o del ciclo. Es importante que se trabaje la responsabilidad con los compromisos, y se puede retomar y profundizar el tema con la clase.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

EN LA RED

- Sumarse a alguna red de escuelas vinculada a los contenidos trabajados. Por ejemplo, el grupo de Facebook de Centros Educativos de Comercio Justo.
<http://www.ciudadjusta.org/content/view/37/39/>

EN ACCIÓN

- Poner en marcha algún proyecto para explicar, vincular, sensibilizar sobre lo trabajado, en el entorno cercano.

INCIDENCIA

- Se puede leer el manifiesto en alguna radio, o enviar a algún periódico local.

ANEXO 1

ENCUESTA. LA ALIMENTACIÓN EN LA TIERRA: AÑO 2013. NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS

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 hacéis normalmente?

- ☐ Fruta, verdura, cereales, legumbres, lácteos... Nunca como carne o pescado.
- ☐ Fruta, verdura y cereales en casi todas las comidas, y en algunas comidas carne o pescado.
- ☐ Carne o pescado diariamente, casi en todas las comidas. También como fruta, verdura 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, 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 que 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 dónde 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.

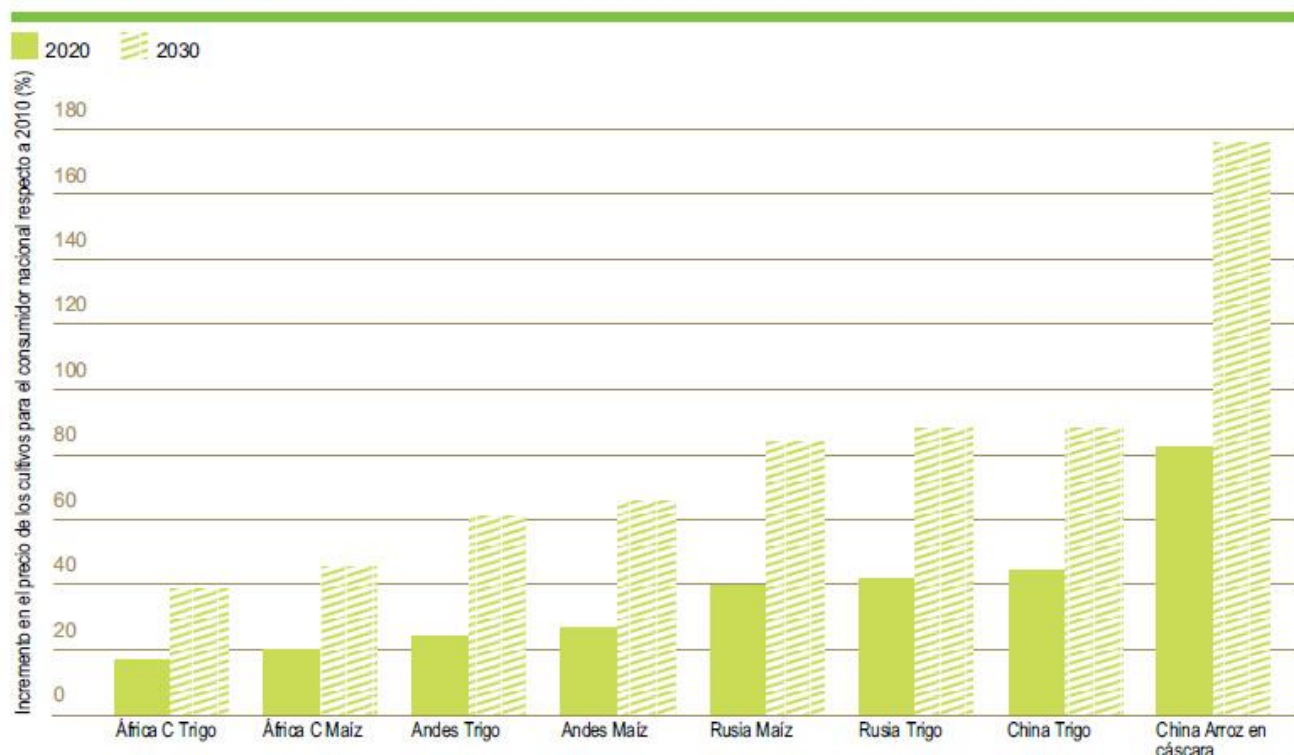
- 1. ¿Cuántas veces y en qué cantidad coméis?**

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 el “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 con 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, el tamaño corporal, el nivel de actividad y las 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 9: Incrementos previstos en el precio de los alimentos para el consumidor nacional hasta 2030



También 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 (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>

- **2. ¿Qué tipo de dieta hacéis normalmente?**

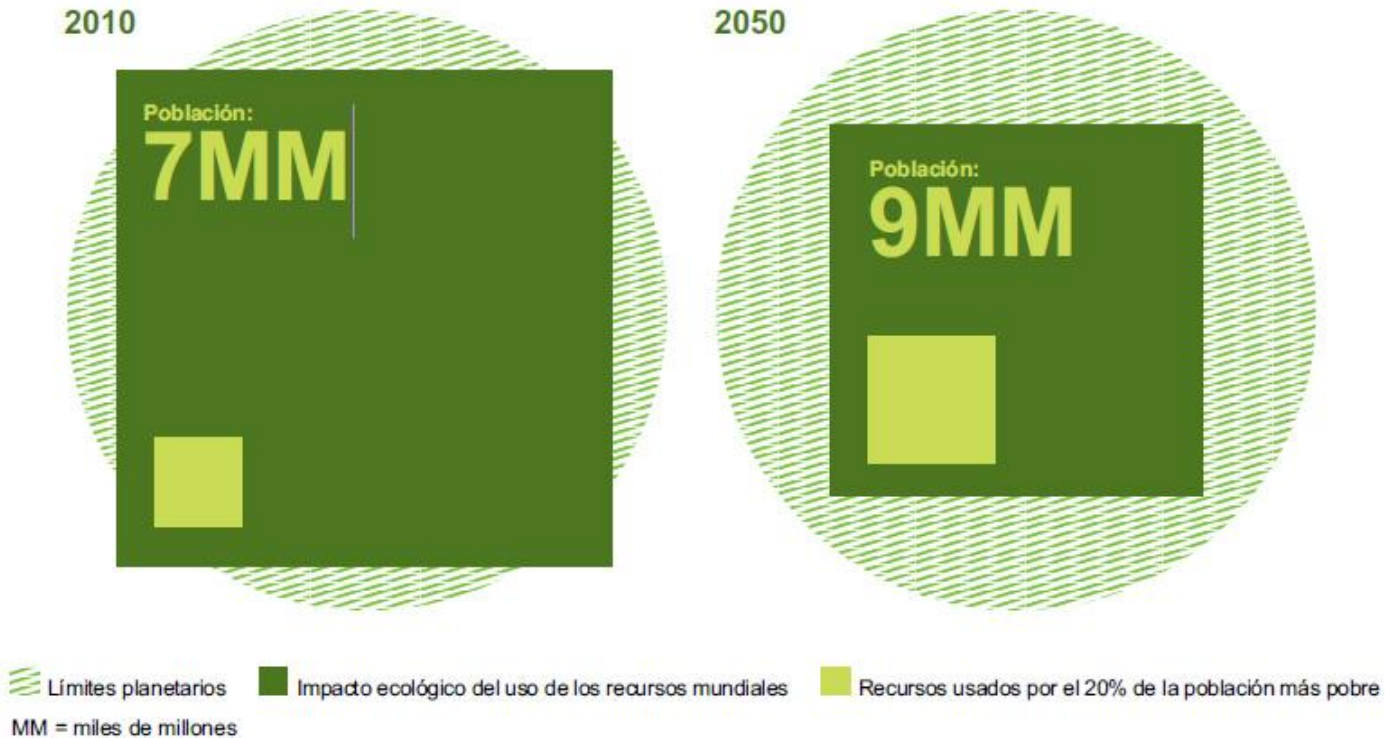
Esta pregunta puede analizarse desde dos puntos de vista complementarios entre sí. El primer punto de vista está relacionado con la pregunta anterior y profundiza sobre la dieta equilibrada que todas las personas deberíamos hacer. Digamos que es un abordaje desde lo “saludable”. Para eso ofrecemos este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



El segundo punto de vista 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 2: El desafío de aumentar la equidad dentro de los límites ecológicos



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 y 4. ¿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.

- **5. ¿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 (algo de esto también se puede reflexionar en la pregunta 3, 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 debemos pensar que hay personas detrás 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 es medioambientalmente favorable.

- **6. ¿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 a la actividad biológica y, al mismo tiempo, a minimizar el uso de los recursos no renovables y no utilizar fertilizantes y plaguicidas sintéticos, para 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/>).

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.

- **7 y 8. ¿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, una de los aspectos más importantes para ser consumidores más responsables es INFORMARNOS. Simplemente con leer las etiquetas o pedir información a los/as vendedoras 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.

Sugerencias de Oxfam para un consumo más responsable:

- Reducir el despilfarro de comida: planificar las comidas y aprovechar los restos.
- Comprar alimentos de temporada: se desperdicia mucha energía intentando cultivar alimentos en el lugar equivocado, en el momento equivocado del año. Podemos ahorrar energía y reducir las emisiones de gases de efecto invernadero comprando alimentos de temporada cultivados cerca de donde vivimos.
- Comer menos carne y menos productos lácteos: si los hogares urbanos de Estados Unidos, el Reino Unido, España y Brasil comieran una comida sin carne una vez a la semana, por ejemplo cambiando la carne de vacuno por judías o lentejas, la reducción en las emisiones de gases de efecto invernadero sería equivalente a quitar 3,7 millones de coches de las calles durante un año.
- Apoyar a pequeños productores y productoras y ayudar a la agricultura a pequeña escala comprando productos de comercio justo: si cada mes los consumidores de Brasil, Reino Unido, Estados Unidos y España comprasen dos tabletas de chocolate de comercio justo, en lugar de su marca habitual, se consumirían hasta 12.500 millones de tabletas de chocolate de comercio justo cada año. Esta acción transformaría las vidas de las personas que viven y trabajan en las 90.000 plantaciones de cacao a pequeña escala de todo el mundo.
- Gastar menos y optimizar la forma en que cocinamos: intentar utilizar menos energía con acciones sencillas, si cubrimos la cazuela con una tapa podemos reducir la energía que utilizamos al cocinar hasta un 70%.

ANEXO 3

FICHA DE ALIMENTOS

Menú:

Alimento:

1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros?
(en la versión on-line, estos espacios son cajas de texto...)

2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente?

3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen?

4. ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?

ANEXO 4

RECURSOS PARA EL TRABAJO SOBRE LAS FICHAS DE PRODUCTOS (Guía para el maestro/a)

- Galletas (incluye cereales y aceite de palma)
- Leche
- Plátano
- Chocolate
- Bocadillo de queso (incluye cereales y queso)
- Bistec o pescado
- Espaguetis con tomate (incluye cereales y tomate)

Para cada producto ofrecemos una ficha tipo o ficha genérica, que os puede servir para complementar la información que busquen los estudiantes o para dárselas a leer si están teniendo problemas para encontrar información. Al final del todo ofrecemos también un listado de páginas web donde se puede encontrar información sobre estos productos. Aquí incluimos todas las fichas y productos, pero recordar que vuestro grupo solamente debe investigar los productos y alimentos que se incluyen en el menú que han elegido. La siguiente tabla presenta los menús-alimentos e ingredientes.

Menú	Alimentos	Ingredientes a investigar
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • un vaso de leche • dos galletas • un plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Cereales • Aceite de palma • Plátano
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • un trocito de chocolate • un plátano • un bocadillo de queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate • Plátano • Cereales • Queso
Comida / Cena	<ul style="list-style-type: none"> • un bistec o pescado • espaguetis con tomate • un plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • Bistec o pescado (opcional) • Espaguetis • Tomate • Plátano

Galletas

Las galletas están hechas de varios ingredientes, pero para esta investigación es importante investigar sobre dos de los más comunes: los cereales y el aceite de palma.

Cereales	Aceite de palma
<p>Menú: desayuno</p> <p>Alimento: galletas</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros? <p>Entre los mayores productores de cereales del mundo se encuentran China, Estados Unidos e India, aunque también se produce en menores cantidades en muchos otros países como Alemania, Vietnam o Francia. ¿Se producen cereales cerca de la escuela? ¿De qué tipo?</p> <p>Los cereales son del grupo de alimentos que más kilómetros viajan, principalmente por barco. Hay países que producen cereales, pero no suficientes para alimentar a sus habitantes y entonces lo compran a otros países. A veces prefieren comprarlo a países muy lejanos porque resulta más barato.</p> <p>Los cereales sirven para elaborar muchos productos como el pan, las pastas, las galletas. Es uno de los alimentos que forman la base de nuestra alimentación. Si se almacena bien, se conserva por mucho tiempo, por lo que no tiene una estación específica.</p> <ul style="list-style-type: none"> 2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente? <p>Los cereales tienen muy buen rendimiento de calorías en relación a la cantidad de recursos necesarios para producirlos.</p> <p>Sin embargo, para aumentar la producción (que sea más rápida, resistente, barata, etc.), a veces se usan fertilizantes químicos o semillas transgénicas que tienen un impacto negativo sobre la tierra o sobre otros alimentos que se siembran cerca.</p> <p>Los cereales que viajan muchos kilómetros sí que producen un impacto negativo de contaminación.</p> <p>Hay algunas empresas que utilizan cereales transgénicos. Son un tipo de semillas que han sido alteradas para que la producción sea más rápida y de mejor calidad, pero tiene un impacto negativo sobre otros cultivos y especies.</p>	<p>Menú: desayuno</p> <p>Alimento: galletas</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros? <p>Se produce en países como Indonesia, Malasia, Tailandia, Nigeria, Togo, Gambia, Costa de Marfil o Burundi. Algunos de los ingredientes de las galletas, por lo tanto, vienen de lejos. Más del 50% de los productos de bollería, cosmética, higiene personal y limpieza que consumimos llevan aceite de palma. La palma se ha convertido en la principal fuente de aceite vegetal del planeta. Se puede encontrar aceite de palma en el chocolate, productos de repostería, salsas, patatas fritas, margarina, quesos crema, dulces y comidas precocinadas. Cada persona consume una media de 10 kg al año. Al ser un alimento procesado, que se almacena bien, no tiene una temporada especial.</p> <ul style="list-style-type: none"> 2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente? <p>En algunos países, como en Indonesia, se han talado bosques para ponerse a producir aceite de palma. Esta deforestación contribuye al cambio climático.</p> <p>Por otro lado, el aceite de palma es el más productivo de los aceites vegetales: comparado con el aceite de colza, soja, o girasol, el aceite de palma necesita menos tierras para producir la misma cantidad de aceite.</p>

- **3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen?**

Aunque es muy bueno comer cereales, a veces su producción conlleva injusticias. Los cereales no solamente sirven para alimentar a los humanos, sino que también sirven para producir combustibles: esto hace que el precio de los cereales dependa mucho del precio del petróleo (otro importante combustible) y por ello los productores no siempre reciben un precio y unas condiciones justas por su trabajo.

También pasa que grandes empresas o gobiernos que quieren producir muchos cereales (para alimento o para combustible), se dediquen al llamado acaparamiento de tierras: consiste en comprar las tierras de los pequeños productores (a precios muy injustos o incluso obligándoles a irse a otro sitio). Así, los pequeños productores tienen dificultades para sobrevivir, pues ya no tienen tierra.

Además existen grandes empresas que controlan los precios de los cereales, y deciden pagar muy poco a los productores; y por ello estos productores no tendrán suficiente para comprar sus propios alimentos.

El problema de los cereales transgénicos es que sus semillas no son fértiles para nuevas cosechas (como se hace con los cereales y con todas las plantas tradicionales). Por ello, los agricultores dependen de las grandes empresas para poder comprar semillas.

- **3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen?**

Al igual que con los cereales, algunas empresas quieren tener el control sobre el precio y acaparan tierras para poder tener muchísima producción (dedicada tanto a alimentación, belleza o combustibles) y generan condiciones muy injustas para los productores.

A los pequeños productores les cuesta mucho competir con las grandes empresas y se ven obligados a aceptar sus condiciones de producción, ya sea trabajando para ellos (con bajos salarios o con malas condiciones) y/o vendiéndoles sus tierras.

Como tiene fama de venderse bien, cada vez hay más agricultores que pasan a producir aceite de palma. Esto hace que los precios bajen: los agricultores cobran 2-3% menos cada año.

En la producción de aceite de palma participan muchos actores: los agricultores, los que refinan el aceite, los que fabrican los productos a base de aceites de palma y otras materias primas, y los vendedores. Eso quiere decir que del dinero que se consigue de su venta, sólo una pequeña parte llega a los agricultores.

- **4. ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta de galletas?**

Lo más importante es intentar saber cuáles son los ingredientes de las galletas que comemos, de dónde vienen y cómo han sido elaborados. Hay empresas como Unilever que se han negado a utilizar aceite de palma que venga de tierras donde han talado bosques. También se pueden buscar galletas cuyos cereales vengan de productores cercanos y ecológicos (para evitar mucho transporte), o que no sean transgénicos o que vengan de pequeñas cooperativas de productores (donde se asegura que hay condiciones y salarios justos), como las galletas de comercio justo. Se pueden buscar alternativas como galletas que no tengan aceite de palma, sino que tengan otros aceites, como el de oliva. Sin embargo, el mayor problema es la falta de información sobre los ingredientes de nuestras galletas, así que una alternativa consiste en exigir a las empresas que pongan claramente de dónde vienen los ingredientes, cómo se han producido, etc.

Finalmente, también hay que pensar que aunque el cereal y el aceite no sean malos para el medio ambiente, a veces los envoltorios de las galletas sí lo son.

Ah, y finalmente es importante recordar: aunque las galletas pueden considerarse dentro del grupo de los cereales, porque es su principal componente, también suelen tener azúcar, conservantes, etc., así que no deberían ser un producto central de una alimentación equilibrada. Deberíamos comer muy pocas (3-5) al día.

Carne/Pescado

En este caso, dejamos opcional que los estudiantes investiguen sobre uno o ambos de estos productos.

Pescado	Bistec
<p>Menú: comida o cena</p> <p>Alimento: pescado</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros? <p>El pescado proviene de muchos países como China, Noruega, Tailandia, Canadá o Perú. Aunque muchos países producen el pescado que consumen, también hay mucho comercio de pescado entre países, tanto para tener diversidad (comer pescados que solamente existen en esa zona) como para abaratar los precios. Es importante saber si vuestro país tiene producción pesquera, si importa o exporta pescado, y de qué tipo.</p> <p>La mayoría del pescado que se vende de unos países a otros, o de unos continentes a otros (Perú exporta boquerones a todo el mundo, Noruega hace lo mismo con el salmón, etc.) se transporta en barco y en camiones, pero hay casos en que se transporta por avión. Aunque se vende una buena parte fresco, otra gran parte del pescado se vende congelado o en conserva, e incluso se hace harina de pescado.</p> <p>Se puede comer en todas las estaciones del año.</p> <ul style="list-style-type: none"> 2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente? <p>Desafortunadamente, el consumo que los países ricos hacen del pescado no siempre es bueno para el planeta. En algunos casos se contamina mucho al transportar el pescado a través de muchos kilómetros. Otras veces se introducen en un lago o mar especies de otra región (por ejemplo, la perca del Nilo) que se reproducen o crecen más rápido y barato; esto afecta a las especies autóctonas, provocando un desequilibrio ecológico. También a veces se pescan cuando son muy pequeños o con métodos muy agresivos que afectan no sólo a los peces sino a la vida marina. La producción de pescado en piscifactorías (tanques artificiales donde se crían peces para alimentación humana) también genera un impacto medioambiental por la contaminación que genera.</p>	<p>Menú: comida o cena</p> <p>Alimento: bistec de ternera</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros? <p>Entre los primeros productores del mundo se encuentran China, Estados Unidos y Brasil, pero se produce en todos los países del mundo. La carne tiene por lo tanto más o menos efectos sobre el transporte en función de donde venga. ¿Dónde se produce carne en el entorno de la escuela? ¿De qué tipo es?</p> <p>Aunque es importante comer proteínas, en algunos países, como en India, gran parte de la población no come carne. En estos lugares se substituyen las proteínas animales por proteínas vegetales (de las legumbres, de los frutos secos, etc.). La carne debería representar como mucho un 10% de la alimentación, una parte proporcional baja.</p> <p>Se puede comer en cualquier estación del año.</p> <ul style="list-style-type: none"> 2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente? <p>La producción de carne necesita mucha energía: para tener 1 kg de carne de vaca se emiten 16 kg de CO₂, mientras que para fabricar 1 kg de trigo sólo se emiten 0,8 kg de CO₂. La carne de pollo, menos contaminante que la de vaca, genera 4,6 kg.</p> <p>La producción también necesita mucha agua: para producir medio kilo de carne picada para tu familia se necesitan 28.000 tazas (6.810 litros) de agua: ¡podrías llenar a tope más de veinte bañeras!</p> <p>El ganado vacuno (vacas, bueyes, terneras) emite muchos residuos por sus gases. El 16% de las emisiones de gas metano en el mundo (que provoca el cambio climático) provienen de los gases de los vacunos.</p> <p>Por otro lado, la carne debe conservarse a una temperatura</p>

- **3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen?**

Hay algunos casos en que la producción de pescado supone injusticias para los pescadores o para sus comunidades. Estos casos se dan cuando grandes empresas o gobiernos controlan el agua donde viven los peces y obligan a los pescadores a que les vendan lo que pescan, o no les dejan pescar allí. Por lo tanto los pescadores y sus familias dependen de vender o consumir el pescado que pescan y no siempre reciben un precio justo.

- **4. ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?**

Existen algunos criterios para consumir productos de la pesca de forma responsable:

- Aprovechar bien el pescado. A veces se desperdicia mucho y estos desperdicios provocan contaminación.
- Rechazar los inmaduros, escogiendo los que hayan sido pescados de forma poco agresiva.
- Consumir pescados que vengan de cerca, y mejor si son de pesca y no de piscifactorías.
- Dejar de consumir pescados cuya producción implique injusticias para los pescadores o las comunidades de origen.

fría, así que tiene un mayor coste energético que los productos que se pueden guardar a temperatura ambiente como los cereales o las legumbres.

- **3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen?**

En términos generales no representa muchos problemas de injusticia, aunque en algunos países se ha reducido el terreno cultivable para convertirlo en pastizales para terneras. Esto a veces supone que los campesinos tengan menos tierra para producir alimentos.

- **4. ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?**

Priorizar las producciones ecológicas de carne. Reflexión sobre si se consume una dieta muy carnívora o no. Reducir la proporción de alimentos que se consumen que, como la carne, tienen un impacto ambiental mucho mayor que otros alimentos.

Chocolate (cacao)

Chocolate

Menú: merienda

Alimento: chocolate

- **1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros?**

Según la web de FairTrade, más de treinta países en vías de desarrollo producen cacao. La producción mundial de cacao se distribuye entre América Latina (20%); África occidental (60%); y el sudeste asiático (20%). Para quien viva en América Latina el cacao puede venir de muy cerca. Para quien viva en Europa puede venir de muy lejos. En el país del grupo-clase (o país de origen de algunas de las personas del grupo clase) ¿se produce cacao?

Más de catorce millones de agricultores cultivan cacao, en más de treinta países. En algunos países como Costa de Marfil o Gana (África) el 90% de los agricultores del país producen cacao y sus tierras son muy pequeñas, de menos de 5 hectáreas. Pero el control de los precios del cacao está concentrado en muy pocas manos: las grandes empresas Nestlé, Suchard, Mars, Cadbury's, Ferrero y Schweppes compran el 80% del cacao mundial. El hecho de ser pocos compradores para muchos vendedores les concede mucho poder a la hora de marcar los precios de compra del cacao. Son estas compañías quienes controlan los precios, canales de distribución y manufactura.

Como lo comemos ya procesado no es tan determinante la época del año ni tiene una temporada específica.

- **2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente?**

Los árboles de cacao se pueden cultivar debajo de otros árboles, aprovechando bien el espacio de cosecha y sin generar demasiados problemas. Sin embargo, las grandes empresas a veces talan bosques para que los árboles de cacao reciban más sol y produzcan más cacao en menos tiempo. En estos casos el cultivo de cacao provoca la deforestación. Por ello, las pequeñas fincas generan menos daño que las grandes plantaciones.

A veces lo que resulta malo para el medio ambiente es la forma en que lo consumimos, ya que los envoltorios sí que pueden ser muy contaminantes y más aún si no los reciclamos.

Depende de dónde venga, el transporte del cacao hacia o desde países lejanos también puede provocar contaminación.

- **3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen?**

El cacao es un producto sobre el que las empresas distribuidoras obtienen un margen de beneficio muy elevado: es decir, las empresas pueden pagar muy poco dinero a sus productores y venderlo muy caro a los consumidores. Así las empresas ganan mucho dinero mientras que el campesinado que lo produce recibe un precio excesivamente ajustado por la producción. A veces los precios que cobran los productores de cacao son tan bajos que apenas cubren los costes de producirlo y casi no tienen beneficio de su trabajo.

En algunos casos se han identificado violaciones graves de los derechos laborales, como el trabajo infantil, la utilización de esclavos para recoger el cacao o no dejar que los campesinos se organicen para defender sus derechos.

- **4. ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?**

Desde hace años hay mucha producción de cacao y chocolate de comercio justo. El comercio justo implica que los derechos de los trabajadores y las trabajadoras se van a respetar, desde pagarles un precio justo hasta favorecer que se organicen en pequeñas cooperativas y no tengan que depender de las reglas que pongan las grandes compañías.

Pero aunque debemos intentar comprar un chocolate que sea justo, también tenemos que plantearnos que el chocolate no es un alimento fundamental para nuestra dieta, así que deberíamos comerlo con poca frecuencia.

Plátano

También se puede sugerir investigar separadamente el plátano y el banano.

Plátano

Menú: desayuno y merienda

Alimento: plátano

- **1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros?**

Los plátanos o bananas se producen en climas ecuatoriales, por lo que África (Ghana, Uganda, Tanzania), Sudamérica (Ecuador, Brasil, Colombia), Centroamérica (Guatemala, Nicaragua) y algunos países de Asia (India, Tailandia) son sus más grandes productores. Sin embargo, en algunas islas europeas como Canarias también se producen. Usualmente se transportan por barco entre países y continentes. Se consigue en muchos supermercados y fruterías y se da todo el año.

- **2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente?**

Si se transporta desde muy lejos, puede generar contaminación. Según la especie, necesita más o menos tierra y espacio para resultar rentable. En las plantaciones grandes es muy común utilizar una gran cantidad de pesticidas y de fertilizantes químicos, con el impacto sobre la tierra y el agua que eso supone. Se calcula por ejemplo que una plantación típica en América Central utiliza hasta 70 kg de pesticidas por hectárea al año. Esta cantidad representa diez veces más cantidad que la que se usa para otros cultivos en los países industrializados.

Como la mayoría de los alimentos, genera desechos que si no reciclamos adecuadamente pueden ser contaminantes.

- **3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen?**

El banano es uno de los productos que ha servido como ejemplo de un comercio injusto, porque durante años las grandes empresas pagaban precios muy bajos a los trabajadores que los cosechaban. De hecho, en muchos países se les quitaron las tierras a las comunidades para hacer plantaciones inmensas de banana. Ahora, algunas de esas empresas ya han sido denunciadas y han mejorado las condiciones y los salarios de los trabajadores. Sin embargo, sigue habiendo grandes empresas que siguen explotando a las comunidades y siguen generando injusticias. Estas empresas tienen mucho poder y controlan los mecanismos de transporte y comercialización, y a veces no permiten que los pequeños productores salgan adelante. La utilización de pesticidas también supone problemas de salud para los agricultores (aumenta el riesgo de cáncer, de malformaciones de bebés si quien cultiva es una madre embarazada, etc.)

Debido a la bajada de los precios del plátano, los cultivadores de pequeñas plantaciones tienen que trabajar entre 12 y 14 horas al día.

- **4. ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?**

Desde hace algunos años se están empezando a organizar grupos de productores de bananos orgánicos y/o justos, que respetan los derechos de sus trabajadores e intentan que la producción no sea tan contaminante. Sin embargo, como ya se dijo antes, estos grupos son pequeños y no tienen tanto acceso a los medios de transporte (barcos de refrigeración, por ejemplo) o no pueden competir contra las grandes empresas y no pueden exportar el banano crudo. Es posible que encontremos plátanos o bananos de comercio justo, que estén cultivados respetando al medio ambiente, que no vengan de tan lejos o que estén producidos por pequeñas cooperativas.

Cómo se reparte el precio del plátano y otras frutas y verduras	Plátano	Limón	Lechuga	Tomate
Pago a los productores	18%	5%	40%	27%
Margen para los vendedores mayoristas	29%	40%	7%	26%
Margen para los vendedores minoristas	53%	54%	53%	47%
Precio de venta al público	100%	100%	100%	100%

Espaguetis

Espaguetis

Menú: comida o cena

Alimento: cereales

- **1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros?**

Los cereales, al igual que el pan, están hechos de harina de cereales. Entre los mayores productores de cereales del mundo se encuentran China, Estados Unidos e India, aunque también se produce en menos cantidades en muchos otros países como Alemania, Vietnam o Francia. ¿Se producen cereales cerca de la escuela? ¿De qué tipo?

Los cereales son del grupo de alimentos que más kilómetros viajan, principalmente por barco. Hay países que producen cereales, pero no suficientes para alimentar a sus habitantes y entonces lo compran a otros países. A veces prefieren comprarlo a países muy lejanos porque resulta más barato.

Los cereales sirven para elaborar muchos productos como el pan, las pastas, las galletas. Es uno de los alimentos que forman la base de nuestra alimentación. Si se almacena bien, se conserva por mucho tiempo, por lo que no tiene una estación específica.

- **2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente?**

Los cereales tienen muy buen rendimiento de calorías en relación a la cantidad de recursos necesarios para producirlos.

Sin embargo, para aumentar la producción (que sea más rápida, resistente, barata, etc.), a veces se usan fertilizantes químicos o semillas transgénicas que tienen un impacto negativo sobre la tierra o sobre otros alimentos que se siembren cerca.

Los cereales que viajan muchos kilómetros sí que producen un impacto negativo de contaminación.

Hay algunas empresas que utilizan cereales transgénicos. Son un tipo de semillas que han sido alteradas para que la producción sea más rápida y de mejor calidad, pero tiene un impacto negativo sobre otros cultivos y especies.

- **3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen?**

Aunque es muy bueno comer cereales, a veces su producción conlleva injusticias. Los cereales no solamente sirven para alimentar a los humanos, sino que también sirven para producir combustibles: esto hace que el precio de los cereales dependa mucho del precio del petróleo (otro importante combustible) y por ello los productores no siempre reciben un precio y unas condiciones justas por su trabajo.

También pasa que grandes empresas o gobiernos que quieren producir muchos cereales (para alimento o para combustible), se dediquen al llamado acaparamiento de tierras: consiste en comprar las tierras de los pequeños productores (a precios muy injustos o incluso obligándoles a irse a otro sitio). Así, los pequeños productores tienen dificultades para sobrevivir, pues ya no tienen tierra.

Además existen grandes empresas que controlan los precios de los cereales, y deciden pagar muy poco a los productores; y por ello estos productores no tendrán suficiente para comprar sus propios alimentos.

El problema de los cereales transgénicos es que sus semillas no son fértiles para nuevas cosechas (como se hace con los cereales y con todas las plantas tradicionales). Por ello, los agricultores dependen de las grandes empresas para poder comprar semillas.

- **4. ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta de espaguetis?**

Lo más importante es intentar saber de dónde vienen los cereales con los que se hacen los espaguetis... Así se pueden buscar espaguetis cuyos cereales vengan de productores cercanos y ecológicos (para evitar mucho transporte), o que vengan de pequeñas cooperativas de productores (donde se aseguran que existan condiciones y salarios justos), o que no sean transgénicos. Sin embargo, el mayor problema es la falta de información sobre los ingredientes de las pastas, así que una alternativa consiste en exigir a las empresas que pongan claramente de dónde vienen los ingredientes, cómo se han producido, etc.

Como contienen cereales, las pastas son alimentos muy importantes para nuestra alimentación.

Tomate

Tomate

Menú: comida o cena

Alimento: tomate

- **1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros?**

El tomate es una de las hortalizas más comunes y se produce en casi todos los países del mundo pues es relativamente fácil de cultivar ya sea de forma natural o en invernaderos, en cuyo caso pueden ser cultivados en distintas temporadas o a temperaturas muy frías. Los países que más tomate natural exportan son España, México, Marruecos, Jordania, Estados Unidos y Arabia Saudita.

Se puede comer de varias formas, pero sobre todo se come natural o procesado en conserva.

- **2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente?**

Hay tomates que viajan muchísimos kilómetros en barco o camiones para llegar a su lugar de destino, y esto tiene un impacto negativo sobre el ambiente. Además, los tomates procesados pueden generar una cantidad de residuos importantes, no sólo durante su producción sino también en la cantidad de embalajes y empaques que se utilizan. También ocurre que los tomates, sobre todo de grandes sembrados, reciben muchos pesticidas y fertilizantes para aumentar su flexibilidad.

- **3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen?**

El mayor problema es que en muchos países se sigue explotando a las personas que cultivan el tomate, no se les respetan los derechos y no se les paga un precio justo. A veces tienen que trabajar muchísimas horas al día y la paga es la mínima. Esto ocurre mucho en las grandes plantaciones que producen el tomate de conservas (frito, pelado, etc.) o desde donde se exportan grandes cantidades.

- **4. ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?**

Empiezan a existir algunas opciones para consumir tomate fresco de calidad y respetuoso con las personas y el planeta, a través de cooperativas o grupos organizados de consumidores y productores. Muchas de estas cooperativas intentan producir un tomate que no tenga productos químicos y eliminar intermediarios en el proceso de venta.

También en el tomate envasado se encuentran opciones orgánicas o de comercio justo, y lo que queda es nuestra responsabilidad en reciclar las latas o empaques tetrabrik.

Bocadillo de queso

El bocadillo está compuesto por los siguientes ingredientes: pan (cereales) y queso

Pan (cereales)	Queso
<p>Menú: merienda</p> <p>Alimento: bocadillo de queso</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros? Entre los mayores productores de cereales del mundo se encuentran China, Estados Unidos e India, aunque también se produce en menores cantidades en muchos otros países como Alemania, Vietnam o Francia. ¿Se producen cereales cerca de la escuela? ¿De qué tipo? Los cereales son del grupo de alimentos que más kilómetros viajan, principalmente por barco. Hay países que producen cereales, pero no suficientes para alimentar a sus habitantes y entonces lo compran a otros países. A veces prefieren comprarlo a países muy lejanos porque resulta más barato. Los cereales sirven para elaborar muchos productos como el pan, las pastas, las galletas. Es uno de los alimentos que forman la base de nuestra alimentación. Si se almacena bien, se conserva por mucho tiempo, por lo que no tiene una estación específica. En el caso del pan, nosotros seguramente lo compramos en la panadería o en el supermercado, pero es posible que la harina de trigo venga desde muy lejos. 2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente? Los cereales tienen muy buen rendimiento de calorías en relación a la cantidad de recursos necesarios para producirlos. Sin embargo, para aumentar la producción (que sea más rápida, resistente, barata, etc.), a veces se usan fertilizantes químicos o semillas transgénicas que tienen un impacto negativo sobre la tierra o sobre otros alimentos que se siembran cerca. Los cereales que viajan muchos kilómetros sí que producen un impacto negativo de contaminación. Hay algunas empresas que utilizan cereales transgénicos. Son un tipo de semillas que han sido alteradas para que la producción sea más rápida y de mejor calidad, pero tiene un impacto negativo sobre otros cultivos y especies. 3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen? Aunque es muy bueno comer cereales, a veces su producción conlleva injusticias. Los cereales no solamente sirven para alimentar a los humanos, sino que también sirven para producir combustibles: esto hace que el precio de los cereales dependa mucho del precio del petróleo (otro importante 	<p>Menú: merienda</p> <p>Alimento: bocadillo de queso</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros? El queso es un producto derivado de los lácteos y usualmente viene de la vaca, aunque también puede ser de oveja o cabra. La leche se produce en muchos países pero la Unión Europea, Estados Unidos, India y Rusia son los mayores productores. El queso nos llega de muchas formas, sabores y estilos, y se puede encontrar en tiendas o en supermercados. 2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente? La producción de leche necesita mucha energía, por la cantidad de terreno que necesitan las vacas. El ganado vacuno (vacas, bueyes, terneras) emite muchos residuos por sus gases. El 16% de las emisiones de gas metano en el mundo (que provoca el cambio climático) provienen de los gases de los vacunos. Si la leche se transporta a través de muchos kilómetros también tiene un impacto sobre el medio ambiente. 3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen? En términos generales no representa muchos problemas de injusticia, aunque en algunos países se ha reducido el terreno cultivable para convertirlo en pastizales para terneras. También ocurre que hay algunas pocas empresas que son muy grandes y tienen mucho poder, y acaban obligando a los

combustible) y por ello los productores no siempre reciben un precio y unas condiciones justas por su trabajo.

También pasa que grandes empresas o gobiernos que quieren producir muchos cereales (para alimento o para combustible), se dediquen al llamado acaparamiento de tierras: consiste en comprar las tierras de los pequeños productores (a precios muy injustos o incluso obligándoles a irse a otro sitio). Así, los pequeños productores tienen dificultades para sobrevivir, pues ya no tienen tierra.

Además existen grandes empresas que controlan los precios de los cereales, y deciden pagar muy poco a los productores; y por ello estos productores no tendrán suficiente para comprar sus propios alimentos.

El problema de los cereales transgénicos es que sus semillas no son fértiles para nuevas cosechas (como se hace con los cereales y con todas las plantas tradicionales). Por ello, los agricultores dependen de las grandes empresas para poder comprar semillas.

- **4. ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta de pan?**

Lo más importante es intentar saber de dónde vienen los cereales con los que se hace el pan que comemos... Así se puede buscar pan cuyos cereales vengan de productores cercanos y ecológicos (para evitar mucho transporte), o que vengan de pequeñas cooperativas de productores (donde se aseguran que existan condiciones y salarios justos), o que no sean transgénicos. Sin embargo, el mayor problema es la falta de información sobre los ingredientes del pan que comemos, a veces ni en la panadería saben de dónde viene la harina. Así que una alternativa consiste en exigir a las empresas que pongan claramente de dónde vienen los ingredientes, cómo se han producido, etc.

Si compramos en panaderías es importante que llevemos nuestra propia bolsa para evitar los excesivos desechos plásticos... Algunos productos de panadería o bollería industrial además de tener muchos envoltorios contaminantes también tienen mucha grasa o conservantes que pueden ser un poco perjudiciales.

pequeños productores a que acepten sus condiciones o a quedarse sin negocio. Además las grandes empresas compran leche barata a granjas o fincas que no tienen un trato justo con sus trabajadores, les explotan, no les pagan buenos salarios e incluso les quitan sus tierras o sus vacas.

- **4. ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?**

Priorizar las producciones ecológicas y con bajo coste de desplazamiento. Aunque el queso y los lácteos son productos básicos de la alimentación, también se recomienda no excederse; ahora existen muchas más alternativas y tipos de leche entre los que se puede elegir.

Leche

Leche

Menú: desayuno

Alimento: leche

- **1. ¿Dónde se produce y cómo llega hasta nosotros?**

Le leche usualmente viene de la vaca, aunque también puede ser de oveja o cabra u otras alternativas como la leche de soja. La leche de vaca se produce en muchos países pero la Unión Europea, Estados Unidos, India y Rusia son los mayores productores. La leche usualmente la encontramos en envases (tetabrik o plásticos), fresca o en polvo, y se puede comprar en varios tipos de tienda.

- **2. ¿Su producción, transporte, venta o consumo puede generar algunas consecuencias negativas sobre el medio ambiente?**

La producción de leche necesita mucha energía, por la cantidad de terreno que necesitan las vacas. El ganado vacuno (vacas, bueyes, terneras) emite muchos residuos por sus gases. El 16% de las emisiones de gas metano en el mundo (que provoca el cambio climático) provienen de los gases de los vacunos.

Si la leche se transporta a través de muchos kilómetros también tiene un impacto sobre el medio ambiente.

- **3. ¿Su producción implica algunas consecuencias o condiciones negativas para las personas que lo producen?**

En términos generales no representa muchos problemas de injusticia, aunque en algunos países se ha reducido el terreno cultivable para convertirlo en pastizales para terneras. También ocurre que hay algunas pocas empresas que son muy grandes y tienen mucho poder, y acaban obligando a los pequeños productores a que acepten sus condiciones o a quedarse sin negocio. Además las grandes empresas compran leche barata a granjas o fincas que no tienen un trato justo con sus trabajadores, les explotan, no les pagan buenos salarios e incluso les quitan sus tierras o sus vacas.

- **4. ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?**

Priorizar las producciones ecológicas y con bajo coste de desplazamiento. También es importante ser crítico con las empresas que venden la leche, conocer si tienen prácticas injustas con sus productores/trabajadores, o si usan su poder para eliminar a las empresas pequeñas. Aunque el queso y los lácteos son productos básicos de la alimentación, también se recomienda no excederse; ahora existen muchas más alternativas y tipos de leche entre los que se puede elegir.

¿DÓNDE ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

CARNE

- Realizar una búsqueda de “Carne” en Google u otro buscador. Wikipedia tiene entrada en distintos idiomas.
<http://es.wikipedia.org/wiki/Carne>
- Robert Bailey (2011) Cultivar un Futuro Mejor, Oxfam Internacional.
- Observatorio del precio de los alimentos. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (2011).
<http://www.magrama.gob.es/es/estadistica/temas/estadisticas-alimentacion/observatorio-precios/>
- Web IO. <http://soyactivista.org/menos-carne-y-productos-lacteos>
- Datos de la FAO sobre el índice de precio de los alimentos: cereales, aceites y grasas, carne, productos lácteos y azúcar (en diferentes idiomas, aunque la información es más difícil de procesar por el alumnado).
<http://www.fao.org/worldfoodsituation/wfs-home/foodpricesindex/es/>
- Etiquetas de los productos que consume el alumnado.

PESCADO

- Documento de la campaña “no te comas el mundo” sobre la perca del Nilo.
<http://www.noetmengiselmon.org/IMG/pdf/percacasstella.pdf>
- Resumen del consumo responsable de pescado.
<http://www.greenpeace.org/espana/es/news/gu-a-para-el-consumo-responsab/>
<http://www.compromisorse.com/rse/2011/11/24/los-ecologistas-denuncian-el-impacto-ambiental-que-supone-el-consumo-de-pescado-de-piscifactoria/>
<http://www.greenpeace.org/espana/es/Trabajamos-en/Defensa-de-los-oceanos/support-sustainable-fisherman/>
- Un video resumido del documental La pesadilla de Darwin. http://www.youtube.com/watch?v=Zke8LkGAA_A
- Artículo sobre los dilemas del cultivo del salmón (en catalán).
<http://www.donantdades.com/2012/06/el-salmo-nedant-contra-corrent.html>

CEREALES

- Realizar una búsqueda de “Cereal” en Google u otro buscador. Wikipedia tiene entrada en distintos idiomas.
<http://es.wikipedia.org/wiki/Cereal>
- Datos de la FAO sobre la oferta y demanda de cereales (en diferentes idiomas, aunque la información es más difícil de procesar por el alumnado). <http://www.fao.org/worldfoodsituation/wfs-home/csdb/es/>
- Datos de la FAO sobre el índice de precio de los alimentos: cereales, aceites y grasas, carne, productos lácteos y azúcar (en diferentes idiomas, aunque la información es más difícil de procesar por el alumnado).
<http://www.fao.org/worldfoodsituation/wfs-home/foodpricesindex/es/>
- Robert Bailey (2011) Cultivar un Futuro Mejor, Oxfam Internacional.
- Etiquetas de los productos que consume el alumnado.

ACEITE DE PALMA

- Realizar una búsqueda de “Aceite de palma” o “Soja” en Google u otro buscador. Wikipedia tiene entrada en distintos idiomas. http://es.wikipedia.org/wiki/Aceite_de_palma o http://es.wikipedia.org/wiki/Aceite_de_soja
- Web IO. <http://www.intermonoxfam.org/es/campanas/proyectos/crece-queremos-llegar-hasta-raiz>
- Datos de la FAO sobre el índice de precio de los alimentos: cereales, aceites y grasas, carne, productos lácteos y azúcar (en diferentes idiomas, aunque la información es más difícil de procesar por el alumnado).
<http://www.fao.org/worldfoodsituation/wfs-home/foodpricesindex/es/>

- Cheng Hai Teoh (2010). Temas esenciales de sostenibilidad en el sector del aceite de palma. Washington. BM/IFC.
[http://www.ifc.org/ifcext/agriconsultation.nsf/AttachmentsByTitle/Discussion+Paper_Spanish+/\\$FILE/Discussion+Paper_Spanish.pdf](http://www.ifc.org/ifcext/agriconsultation.nsf/AttachmentsByTitle/Discussion+Paper_Spanish+/$FILE/Discussion+Paper_Spanish.pdf)
- Etiquetas de los productos que consume el alumnado.

CACAO

- Realizar una búsqueda de “Cacao” en Google u otro buscador. Wikipedia tiene entrada en distintos idiomas.
<http://es.wikipedia.org/wiki/Cacao>
- Web de FairTrade International (en inglés, español y francés). <http://www.fairtrade.net/cocoa.html?&L=1>
- ¿Cuánto cuesta? Guía didáctica de comercio justo y consumo responsable, Madrid. Cáritas, 2003.
<http://centroderecursos.alboan.org/es/registros/2024-cuanto-cuesta-guia-didactica>
- Etiquetas de los productos que consume el alumnado.
<http://www.intermonoxfam.org/es/que-hacemos/comercio-justo/como-trabajamos/criterios-de-comercio-justo>

PLATANO

- Algunas noticias sobre cómo gobiernos, empresas y productores pueden aliarse para buscar alternativas de comercio justo para el banano. http://www.freshplaza.es/news_detail.asp?id=56154
<http://www.interrupcionfairtrade.com/es-blog/comercio-justo/bananeros-y-bananas-de-comercio-justo/>
- Resultados sobre una investigación de empresas bananeras y su responsabilidad con las personas y el ambiente.
http://es.consumersinternational.org/our-members/member-activity/2012/10/altro_bananas
http://www.edualter.org/material/explotacion/unidad9_4.htm

TOMATE

- Dos videos, uno muy corto y explicativo http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=m4JsOJnVls8 y otro más largo y con humor negro. <http://www.youtube.com/watch?v=JWwkiaY1yVg>
- Otro video corto (español, subtítulo inglés) sobre el tomate y los supermercados.
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=VURs-rsi_KQ#!
- Información de la FAO sobre el tomate.
http://www.fao.org/inpho_archive/content/documents/vlibrary/AE620s/Pfrescos/TOMATE.HTM

QUESO / LECHE

- Realizar una búsqueda de “Leche” en Google u otro buscador. Wikipedia tiene entrada en distintos idiomas.
<http://es.wikipedia.org/wiki/Leche>
- Un breve estudio sobre el poder de las empresas lecheras en España,
www.veterinariossinfronteras.org/mm/LACTALIS.pdf con algunos apartados más complicados y otros muy ilustrativos (consecuencias de que haya muy pocas empresas que controlan todo el mercado).
- Monográfico sobre la leche, de la revista Opciones. <http://opcions.org/es/revista/4-consumo-consciente-de-leche>
- Observatorio del precio de los alimentos. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (2011).
<http://www.magrama.gob.es/es/estadistica/temas/estadisticas-alimentacion/observatorio-precios/>
- Web IO. <http://soyactivista.org/menos-carne-y-productos-lacteos>
- Datos de la FAO sobre el índice de precio de los alimentos: cereales, aceites y grasas, carne, productos lácteos y azúcar (en diferentes idiomas, aunque la información es más difícil de procesar por el alumnado).
<http://www.fao.org/worldfoodsituation/wfs-home/foodpricesindex/es/>
- Robert Bailey (2011) Cultivar un Futuro Mejor, Oxfam Internacional.
- Etiquetas de los productos que consume el alumnado.