

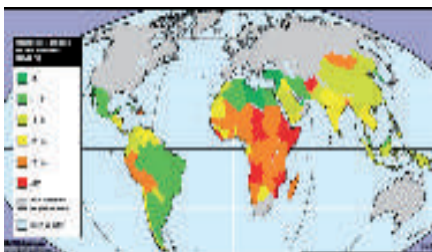
**Dime dónde vives y te diré qué comes. La alimentación en el mundo**

**Actividad 1. ALBUM DE FOTOS**

¿De qué lugar del mundo es la familia de tu fotografía? Chad, China, Italia, Japón, Kuwait, México, USA...



Vamos a localizarlo en el mapa.



Familia de

.....

Gasto semanal en alimentación:

.....

Alimentos consumidos:

.....  
 .....  
 .....  
 .....

Fíjate bien en la foto de tu familia y reflexiona con tu grupo:

¿Por qué imaginas que siguen esa dieta? ¿Influye el lugar donde viven? ¿Su cultura? ¿Su poder adquisitivo?

.....  
 .....  
 .....

¿Opinas que están bien alimentados? ¿Y bien nutridos?

.....  
 .....

¿Crees que la alimentación en esos países ha ido cambiando? ¿Puede ser diferente a su forma de alimentarse hace un siglo, cinco siglos,...? ¿Qué hechos pueden modificar la alimentación de esas familias?

.....  
 .....  
 .....

¿Dónde piensas que consiguen esos alimentos? ¿Crees que son alimentos de calidad?, ¿Crees que el tipo de alimentación de esta familia produce muchos residuos?

.....  
 .....  
 .....

**Actividad 2. NUESTRA FOTO**

¡Sonríe! Vas a incluir vuestra foto en el álbum.

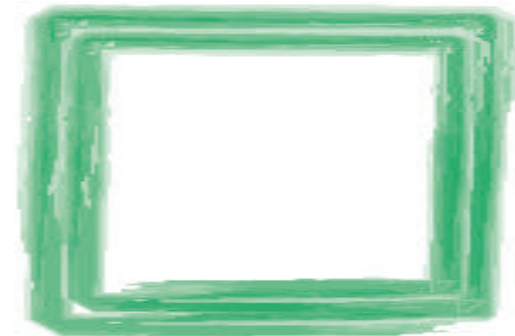
Imagina que vives con las personas de la foto y estáis haciendo la lista para hacer la compra de la semana. Piensa en lo que habitualmente consumes para desayunar, comer, merendar y cenar. Apunta, ¿Qué cantidad necesitarías de los siguientes alimentos?"

- Cereales (arroz, avena, cebada, mijo, centeno, maíz, trigo)
- Harinas y productos elaborados con ellas (pan, galletas, cereales de desayuno y pastas)
- Azúcares (azúcar de mesa, miel, mermelada)
- Patatas
- Leche y derivados (yogur, queso)
- Huevos, carne y pescado
- Legumbres
- Hortalizas, fruta y verdura
- Grasas animales (tocino, manteca, mantequilla, margarina, nata)
- Grasas vegetales (aceite de oliva, maíz, girasol, cacahuete, etc.)
- Frutos secos
- Otros...

Con la lista de la compra delante, piensa y responde:

¿Cuál es la nacionalidad de la familia de la actividad anterior con cuya alimentación te sientes más identificado?

.....  
 .....



.....

¿Quiénes han influido en tus costumbres a la hora de comer? ¿Crees que hay diferencias respecto a cómo se alimentaban tus padres/abuelos y tú?

.....  
 .....

¿De dónde conseguían los alimentos tus padres y abuelos? ¿Dónde los consigues ahora? ¿Comprar en los súper puede modificar los hábitos de alimentación?

.....  
 .....

¿Crees que te alimentas bien? ¿Crees que te nutres bien? ¿Piensas que llevas una dieta equilibrada?

.....  
 .....

### Actividad 3. Pirámide mediterránea

La alimentación es una acción cotidiana que afecta al bienestar de las personas. Mediante una buena dieta podemos mantener y mejorar nuestra salud e incluso nuestro humor. Pero, ¿qué es una buena dieta? Una dieta equilibrada es aquella que proporciona la cantidad de nutrientes y energía indispensables para nuestro organismo.

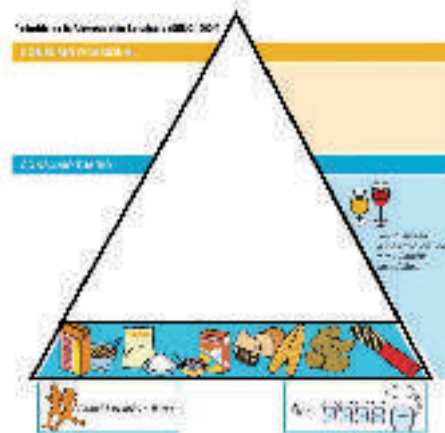
¿Por qué nos dan la brasa con tomar más de 5 raciones de fruta y verdura al día? Sabiendo algo más de los grupos de alimentos y conociendo qué nos aportan y para qué son importantes tenemos más facilidad para planear nuestra dieta.

Con ayuda de tu grupo y el resto de grupos rellena la tabla de la siguiente tabla:

GRUPO DE ALIMENTOS	NUTRIENTES PREDOMINANTES	FUNCIÓN PRINCIPAL EN EL ORGANISMO	RACIONES RECOMENDADAS
Cereales, patatas Azúcar, miel			
Leche y derivados			
Carnes, Pescados, moluscos Huevos			
Legumbres			
Hortalizas Frutas y verduras			
Grasas: animales, vegetales (aceite de oliva)			
Frutos secos			

Recordemos el álbum de fotos. En el mundo existen muchos modelos alimentarios. Algunos de ellos se conocen por ser más saludables que otros. Por ejemplo, estudios médicos han mostrado que las personas que siguen una dieta mediterránea tienen una menor incidencia de enfermedades de corazón que sus vecinos del norte de Europa.

¿Y cómo organizar una dieta equilibrada? Básicamente podemos decir que una dieta equilibrada ha de ser variada, debe contener diferentes alimentos. Usualmente, se muestra el consumo aconsejado de cada grupo de alimentos en forma de pirámide. En la dieta mediterránea la base de la pirámide, es decir los alimentos más consumidos, son los cereales y sus derivados. ¿Sabrías rellenar el resto de la pirámide?



**La dieta mediterránea es mucho más que una forma de alimentarse, es un estilo de vida equilibrado. Incluye:**

- Alimentos de la agricultura local, frescos y de temporada
- Entender la comida como el placer de comer juntos
- Hacer cada día un poco de ejercicio físico

Visita <http://fdmed.org> y descubre que el Mediterráneo es algo más que un mar...

**¡Come salud día a día!**

### Actividad 4. CALCULADORA DE SALUD

Te proponemos responder a este sencillo test para que analices tu alimentación. ¿Sigues una dieta mediterránea? Marca con una x las frases con las que estás de acuerdo y ¡suma puntos!

- +1  Tomas una fruta o zumo de fruta todos los días
- +1  Tomas una segunda fruta todos los días
- +1  Tomas verduras frescas o cocinadas regularmente una vez al día
- +1  Tomas verduras frescas o cocinadas más de una vez al día
- +1  Tomas pescado con regularidad (por lo menos 2-3 veces a la semana)
- 1  Acudes una vez o más a la semana a un Fast food
- +1  Te gustan las legumbres (consumes más de una vez a la semana)
- +1  Tomas pasta o arroz a diario
- +1  Desayunas un cereal o derivado (pan,...)
- +1  Tomas frutos secos con regularidad (por lo menos 2-3 veces a la semana)
- +1  Utilizas aceite de oliva en casa
- 1  No desayunas
- +1  Desayunas un lácteo (yogur, leche,...)
- 1  Desayunas bollería industrial

- +1  Tomas 2 yogures y/o 40g de queso al día
- 1  Tomas varias veces al día dulces y golosinas

**Si has conseguido 3 puntos o menos:** ¡Alerta! Estás muy alejado de la dieta mediterránea. Conviene que corrijas tus hábitos alimentarios.

**De 4 a 7 puntos:** Te ajustas bastante a la dieta mediterránea, aunque te aconsejamos que mejores un poco tu alimentación.

**8 puntos o más:** Encajas perfectamente en la dieta mediterránea. ¡Sigue así!

Índice KidMed para evaluar la calidad de la dieta mediterránea. Sacado de J. Aranceta Bartrina y L. Serra Majem (2006). Cap.21 Métodos de evaluación rápida, cribado o identificación rápida de pacientes en riesgo nutricional. Nutrición y Salud Pública. Elsevier (Barcelona).



Métete en <http://www.alimentacionyvida.org>. Allí encontrarás “Juego día a día”, una actividad en la que has de escoger entre distintas opciones de alimentación y ejercicio. Busca además el secreto para llevar una vida sana...

### Actividad 5. Magia potaje

En grupo, vamos a descubrir hasta qué punto mejorar nuestra alimentación y nuestra actividad física puede ayudarnos a reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades crónicas. Rellena la tabla de la página siguiente:



### UN TEXTO PARA PENSAR

Quizá creas que las enfermedades cardiovasculares son un “problema” de gente mayor. ¿Qué opinas si te dijéramos que durante la adolescencia llevar una alimentación poco saludable y hacer poco ejercicio, aumenta el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas?

Las enfermedades crónicas son afecciones de larga duración, no contagiosas y, en gran parte, evitables. Entre otras, son enfermedades crónicas: la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las enfermedades dentales. Este tipo de enfermedades afectan cada vez más a países desarrollados y en desarrollo, como consecuencia de cambios en la alimentación y el estilo de vida. De hecho, las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación ¡son la primera causa de muerte en el mundo!

Y es que en nuestra dieta las comidas precocinadas, con gran cantidad de azúcares añadidos y grasas animales, están sustituyendo cada vez más a las dietas tradicionales, basadas en alimentos vegetales como los cereales y la patata. Si además tenemos en cuenta que tendemos a llevar una vida sedentaria, estamos aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Pero ¡tenemos el antídoto!. El ejercicio físico y una mejor alimentación pueden contribuir a reducir el riesgo de padecer estas enfermedades.

		ALIMENTOS Y HÁBITOS	
ENFERMEDAD	¿EN QUÉ CONSISTE?	AMIGOS	A EVITAR
Obesidad			
Diabetes			
Enfermedades cardiovasculares			
Cáncer			
Enfermedades dentales			

### Actividad 6. NOS VAMOS DE COMPRAS.



Fíjate bien en los diferentes productos del mercadillo que hemos montado. Escoge tres marcas de un solo producto y analiza cada uno de ellos. Estas preguntas pueden ayudarte: ¿Qué información nutricional aparece?, ¿Ves su fecha de caducidad?, ¿Muestra el lugar dónde se ha producido?, ¿Qué tipo de producción o transformación ha tenido?, ¿Lleva aditivos?, ¿Y

transgénicos?, ¿Cuántos envases lleva y de qué tipo?

Después de tomarte tu tiempo. ¿Por cuál de las marcas te decantas?, ¿Has tenido suficiente información de todas las marcas para poder decidir bien?, ¿Qué te ha llevado a comprar esa marca y no otra?

.....  
 .....  
 .....

.....

.....

Piensa si crees que en una situación real hubieras comprado esa misma marca. ¿Miras normalmente las características de lo que compras? ¿Crees que es útil?

.....

**Actividad 7.**  
**A LOMOS DE UN CARACOL**



Escribe 3 cosas que puedes hacer en tu día a día y que pueden darte calidad de vida:



**UN TEXTO PARA PENSAR**

El Slow food, traducido al castellano como comida lenta, es el término opuesto al Fast food o comida rápida. La idea empezó en Italia en 1986 y se ha ido extendiendo rápidamente con el paso de los años por todo el mundo. Este movimiento se simboliza mediante la figura del caracol, porque la lentitud propia de este animal es el mejor símbolo para luchar contra la velocidad y las prisas que afectan al mundo moderno.

El objetivo que persigue Slow Food es combatir la cultura del Fast food y recuperar los sabores y las costumbres tradicionales. Se basa en el disfrute de la comida, en degustar los placeres que ofrece y en gozar de la buena mesa en buena compañía y en un entorno cuidado.

Los establecimientos de comida rápida ofrecen sus menús a cualquier hora del día, a un precio muy económico y se pueden encontrar en cualquier región del mundo. Por estos motivos son muchas las personas que acuden a ellos como entretenimiento y ocio o para saciar su apetito en un lugar divertido. Sin embargo otras personas recurren a estos locales por falta de tiempo ya que sirven las comidas en apenas unos minutos.

¿Cuáles son los aspectos negativos de la comida rápida? La comida rápida se acompaña generalmente de salsas y entrantes o acompañamientos que aportan sabores muy intensos y una cantidad elevada de sal. Este tipo de sabores enganchan y estimulan el apetito para seguir comiendo. La rapidez con la que nos comemos estos productos es otro aspecto negativo. Al comer deprisa no se deja tiempo suficiente para que la sensación de saciedad llegue al estómago, por lo que con frecuencia se tiende a consumir grandes cantidades de comida. Por otro lado, como casi no hace falta masticar y además tienen mucha grasa, el proceso de digestión se ve dificultado.

Este tipo de comida cuando se convierte en algo cotidiano es cuando perjudica el estado de salud. En ocasiones estos productos sustituyen a las comidas principales por lo que en esa toma existe deficiencia de determinados nutrientes que no contiene la comida rápida. En otros casos, se consume como un "extra" a lo que se toma habitualmente, en cuyo caso supone un exceso en el aporte de grasas y de calorías.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

¿Crees la publicidad influye en tus hábitos de consumo? Anota los tres primeros anuncios de productos alimentarios que te vengan a la cabeza (puede ser que recuerdes una imagen, o la música,...):

- .....
- .....
- .....



Busca en youtube "Super size me" (en español, "Super engórdame"). Es un documental en el que el propio director, Spurlock, sigue una dieta de 30 días a base de productos del McDonald's.

¿Sabes cuánto engordó Spurlock después de este experimento?

¿Para qué publico está dirigido? ¿Qué lenguaje y qué palabras usa? ¿Qué colores predominan? ¿Cómo es la música? ¿Cómo son las personas que aparecen? ¿Qué característica del producto remarcan? ¿Crees que a la persona a la que va dirigido el anuncio le atraerá? ¿Por qué?

- .....
- .....
- .....

**Actividad 8.**  
**¡QUE NO TE COMAN LA CABEZA!**

Lee el recorte de prensa a pie de página...

Analizamos un anuncio

- .....

¿Qué necesidad de los/as consumidores/as pretende cubrir el anuncio?

- Productos naturales, ecológicos, sanos (confianza en el producto, bienestar, seguridad)
- Productos "light" (salud, bienestar, estar según la moda-delgadez)
- Productos que dan energía (alegría, vitalidad)

“La Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios, ha elaborado el informe "Televisión para niños", en el que denuncia el bombardeo publicitario al que están sometidos los niños durante la programación infantil. Entre las denuncias más significativas que incluye el informe destaca el elevado número de spots de comida rápida "de alto contenido calórico y poco valor nutritivo". En una mañana de sábado, los niños pudieron ver 91 spots en Antena 3, 44 en TVE y 41 en Telecinco.“

- Productos que protegen (seguridad, confianza)
- Productos para relacionarse con otras personas (pertenencia al grupo, afecto)
- Productos que dan placer (bienestar)
- Etc...

**¿Qué estamos cocinando?  
Experimentamos con cocinas  
solares.**

**Actividad 9.  
EXPERIMENTOS DE COCINA.**

¿Nos ponemos el gorro de chef? Hoy vamos a preparar nuestra propia comida con ayuda de todos y del sol (si no llueve).

Debes tener en cuenta que además de la preparación de la comida en sí, tendremos que organizarnos para poner la mesa, recogerla, fregar los utensilios de cocinar y la vajilla de comer. Y cuando acabemos de comer, también tendremos que echar un ojo a cómo hemos dejado el lugar donde hemos comido.

En la cocina, debemos ser responsables de nuestra seguridad y de la de los compañeros. Para ello...tan sólo debemos actuar con un poco de sensatez y cuidado. Escribe dos cosas que se te ocurran que debemos tener presente en la cocina:

1 .....

2 .....

¿Cómo vamos a aprovechar la energía del sol para cocinar? Las cocinas solares parabólicas concentran la energía que llega del sol en el centro, donde colocamos la olla. El calor se reparte por la olla (de color negro para una mejor absorción del calor) y nos permite cocinar todo tipo de alimentos mediante diferentes técnicas: freír, hornear, guisar, hervir agua, etc. La cocina solar ha de colocarse mirando directamente al sol por lo que, durante el tiempo que estemos cocinando, hemos de ir reorientándola para que aproveche al máximo la energía solar.



**CUSCÚS HORTELANO**

**El cuscús es un alimento que consiste en granos de sémola de trigo (harina gruesa poco molida). Es el plato principal en muchos pueblos del norte de África y se puede preparar de muy diferentes formas, dulce o salado. Es un alimento que puedes encontrar en muchas tiendas.**

**INGREDIENTES:**

- Agua
- Cuscús
- Verduras de temporada
- Hortalizas de temporada

- Almendras
- Pasas
- Cominos
- Aceite de oliva
- Sal

**UTENSILIOS:**

- Olla grande
- Vaso
- Cuchara de madera
- Cuchillo
- Madera

La preparación del plato que proponemos es muy sencilla pero desgraciadamente, se han desordenado los pasos de la receta. ¿Cómo lo cocinarías tú?

- Se echan las hortalizas y verduras en la olla grande. Echamos sal y tapamos la olla para que se cocine antes. Removemos de vez en cuando.
- Lavamos bien las hortalizas y verduras. Las cortamos en trocitos.
- ¡Que aproveche!
- Ponemos agua a hervir en una olla grande. Un vaso de agua por persona. Tapamos la olla para que hierva antes.
- Servimos con gracia en un plato dos partes de cuscús y una parte de hortalizas.
- Echamos el cuscús en el agua hirviendo. Un vaso de cuscús por persona. Tapamos la olla con la tapa para que conserve el calor.
- Removemos el cuscús y añadimos aceite de oliva para que quede suelto.
- Ponemos a calentar una olla grande con aceite de oliva.
- Echamos las almendras, pasas y cominos en la olla de las hortalizas.
- Quitamos la olla con el cuscús de la cocina solar.

# Morillo de tou

UN pueblo conciencia



¡RECICLA LAS PILAS  
COMIENDO SANO!



## CUADERNO de ciencia

Estancias ambientales  
y de convivencia en Morillo de Tou



¿conoces el proyecto morillo de tou, un pueblo conciencia?  
visítanos en [www.unpuebloconciencia.morillodetou.com](http://www.unpuebloconciencia.morillodetou.com)