


Propuesta didáctica

GUÍA  Elige bueno,  
elige sano

PARA EXPERTOS

EN HÁBITOS SALUDABLES  
Y CONSUMO RESPONSABLE

Curso escolar 2018-2019

10ª edición

Propuesta didáctica dirigida a 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria

caprabo   
con  EROSKI





# GUÍA PARA EXPERTOS

## EN HÁBITOS SALUDABLES Y CONSUMO RESPONSABLE

**Curso escolar 2018-2019**

10ª edición

Propuesta didáctica dirigida a 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria



## ¿CÓMO IMPLEMENTAR LA PROPUESTA DIDÁCTICA?

**Estimado/a maestro/a,**

El objetivo de esta propuesta didáctica es adentraros en los conceptos de **alimentación saludable y responsable, mediante una metodología de aprendizaje que favorece la participación activa del alumnado**. Para ello, te proponemos realizar un viaje conjunto que fomente el interés de tus alumnos/as por descubrir las diferentes implicaciones que tiene la alimentación en nuestra salud y en nuestro entorno.

Los contenidos de esta unidad didáctica se dividen en dos apartados que se trabajan secuencialmente:

En la primera parte, los alumnos/as se adentrarán en diferentes e **importantes aspectos de la SALUD**, tales como **la alimentación, la hidratación, el ejercicio físico, la higiene y el descanso**.

En la segunda parte, el alumnado aprenderá que **la alimentación tiene otra serie de implicaciones relacionadas con el impacto que tiene cada producto que consumimos en el medioambiente y en la sociedad**. Conocerá también cómo realizar **una compra responsable favorece a la sociedad y al medioambiente**, además de averiguar los beneficios de llevar a cabo una **compra de proximidad**, así como la importancia de detenerse a leer el **etiquetado** de los productos que consumen. Para finalizar, en este bloque también aprenderán la **importancia de planificar la compra**, un acto que determina mantener una dieta sana y equilibrada, a la vez que nos ayuda a **reducir el despilfarro de alimentos y el volumen de residuos que generamos**.

El recorrido por esta propuesta didáctica terminará con la visita a un supermercado **Caprabo** para realizar una **compra saludable y responsable** simulada con la ayuda de un/una **dietista-nutricionista**. Se trata de una actividad lúdico-educativa donde podrán repasar los conceptos trabajados sobre alimentación y poner en práctica los buenos hábitos adquiridos en lo que se refiere al acto de la compra.

Al final de la visita a Caprabo, cada alumno/a recibirá una acreditación como **Experto en Hábitos Saludables y Consumo Responsable**, con el objetivo de que ayude a difundir en su ámbito familiar todo lo que ha aprendido con el proyecto **"Elige bueno, Elige sano"**.





Para un mayor aprovechamiento de la propuesta y una mejor asimilación de los conceptos por parte de tus alumnos/as, te **recomendamos** trabajar la unidad didáctica en un mínimo de **tres sesiones**.

## CONCURSO INFANTIL EL SÚPER DEL FUTURO

Para acabar el proyecto, los alumnos y las alumnas podrán participar en el concurso El Súper del Futuro.

Para ello es necesario que el/la profesor/a haga llegar a cada alumno una hoja del bloc que os proporcionará el dietista-nutricionista al realizar la visita a Caprabo.

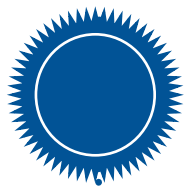
Anímales a **pensar en un invento que pueden tener los supermercados del futuro** para mejorar **nuestros hábitos de alimentación** y favorecer **conductas responsables** y sostenibles durante el acto de compra.

Esta actividad sintetizará parte de los conocimientos y reflexiones promovidas por el proyecto y les **dará la opción de ganar grandes premios**.

## NOVEDAD PÁGINA WEB DEL PROYECTO

Este año se pone en marcha la 10.ª edición del proyecto con la inauguración de una nueva página web: **[www.eligebuenoeligesano.es](http://www.eligebuenoeligesano.es)**

Esta plataforma será el **principal recurso** del profesorado para gestionar su participación en el proyecto, acceder a los materiales educativos, consultar el estado del concurso y disfrutar del asesoramiento individualizado por parte del equipo de Elige bueno, Elige sano.



# ÍNDICE



## ¡EMPIEZA EL VIAJE!

### sesión 1: LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS Y LOS HÁBITOS SALUDABLES

Hábitos saludables

- Pirámide de los alimentos
- Hidratación
- El ejercicio físico: ¡A moverse!
- La higiene
- El descanso

**Actividad de síntesis:** Retos para futuros expertos en hábitos saludables.

### sesión 2: EL CONSUMO RESPONSABLE

Conductas responsables

- Consumo de proximidad o de kilómetro cero
- Desarrollo sostenible
- Etiquetado nutricional

**Actividad de síntesis:** Retos para futuros expertos en consumo responsable.





## EL REGRESO DE NUESTRO VIAJE:

sesión 3: **VISITA A LA TIENDA CAPRABO**

Concurso: **EL SÚPER DEL FUTURO**

**Actividad de síntesis:** Entrenamiento para expertos.

**Novedad:** Página web del proyecto.

## ANEXOS



The background is a vibrant purple with a grid pattern. It is filled with various white line-art icons representing different fields of study: science (microscope, telescope, globe, lightbulb, E=mc²), mathematics (calculator, ruler, compass, question mark), arts (musical notes, paint palette), and general education (books, pencil, paper airplane, eye).

Elige bueno,  
elige sano



# Propuesta didáctica

---



## ¡EMPIEZA EL VIAJE!

### Introducción

El material que presentamos a continuación cubre los diferentes objetivos del **currículo básico para la Educación Primaria**, en lo que a **SALUD** se refiere, para que el alumnado sea capaz de reconocer estilos de vida saludables en su día a día y, además, conozca la importancia de la importancia de practicar una **ALIMENTACIÓN RESPONSABLE**, cuidando el medioambiente y el entorno próximo.

Este doble enfoque pretende entender la alimentación desde una visión más amplia, **fomentando el espíritu crítico** del alumnado para que se convierta en un futuro consumidor responsable, aprendiendo a cuidarse a sí mismo y el mundo en el que vive. Esta perspectiva de la educación como herramienta de transformación de hábitos responde al mismo espíritu con el que diferentes líderes mundiales adoptaron el conjunto de **Objetivos de Desarrollo Sostenible** para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos. En concreto, el programa **Elige bueno, elige sano** se alinea directamente con tres de sus objetivos en materia de **salud, medioambiente y consumo responsable**:

- ODS 2** Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.
- ODS 3** Garantizar una **vida sana y promover el bienestar** para todos en todas las edades.
- ODS 12** Garantizar modalidades de **consumo y producción sostenibles**.

Para saber más sobre los ODS: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Es importante que el alumnado entienda la perspectiva global de la alimentación en torno a la SALUD y EL CONSUMO RESPONSABLE. Para conseguir captar su atención y motivarlos proponemos introducir el tema mediante un vídeo o una noticia sobre alimentación adaptados a la edad del grupo y a sus conocimientos previos. Como sugerencia os facilitamos los siguientes enlaces:

**A)** <https://www.youtube.com/watch?v=MCKH5xk8X-g&t=181s> <sup>(1)</sup>

En el siguiente enlace se detallan de forma clara y esquemática los diferentes **Objetivos de Desarrollo Sostenible**. Es recomendable ir parando el vídeo, objetivo por objetivo, e ir resolviendo dudas y simplificando los conceptos que el/la maestro/a considere oportunos. Una vez finalizado el vídeo podemos lanzar la siguiente pregunta al grupo: **¿de todos los objetivos que hemos visto, cuales están relacionados con la alimentación?**

**B)** <https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxaY> <sup>(2)</sup>

Se trata del vídeo 'Una alimentación saludable', de la Fundación Pepsico. En este caso la pregunta a plantear puede ser: ¿Por qué es importante la alimentación?

**C)** <http://www.oxfamintermon.org/es/editorial/entrevista/se-desperdicia-mas-comida-en-mundo-de-que-podrian-consumir-todas-personas-hamb> <sup>(3)</sup>

El titular de esta noticia puede ser un buen punto de partida para reflexionar acerca de los valores que hay en torno a la alimentación.

Mediante este "golpe de efecto", el/la maestro/a introducirá el proyecto en clase, animando a los alumnos/as a realizar la actividad. Como alternativa para los alumnos/as de 3º se propone que el maestro haga una buena introducción, simplificando los conceptos al máximo.



## LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS Y LOS HÁBITOS SALUDABLES

En este bloque encontraréis los contenidos propuestos sobre los conceptos de salud y sostenibilidad relacionados con la alimentación.

Trabajaremos diferentes hábitos saludables como son la alimentación, la hidratación, el ejercicio físico, la higiene y el descanso, con el objetivo de promover el interés del alumnado por estos temas y de fomentar la adquisición de estos hábitos saludables desde edades tempranas.

### HÁBITO SALUDABLE NÚMERO 1:

## LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

La **pirámide de los alimentos** está dividida en escalones, cada uno de los cuales nos aporta un **nutriente esencial para nuestro cuerpo**.

### ¿Sabemos bien qué son los nutrientes?

Los **nutrientes son sustancias indispensables** para la vida. Nuestro organismo precisa **diferentes nutrientes** para mantenerse sano y los obtiene de los alimentos.

**Existen cinco nutrientes principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales.**

#### 1) Los cereales y las patatas son la base de la pirámide de los alimentos

Los cereales, como el trigo, arroz, maíz, etc., junto con las patatas, son alimentos ricos en hidratos de carbono. De ellos obtenemos la mayor parte de nuestra energía y deben ser la base de la alimentación. Por ello se recomienda tomar entre 4 y 6 raciones diarias.

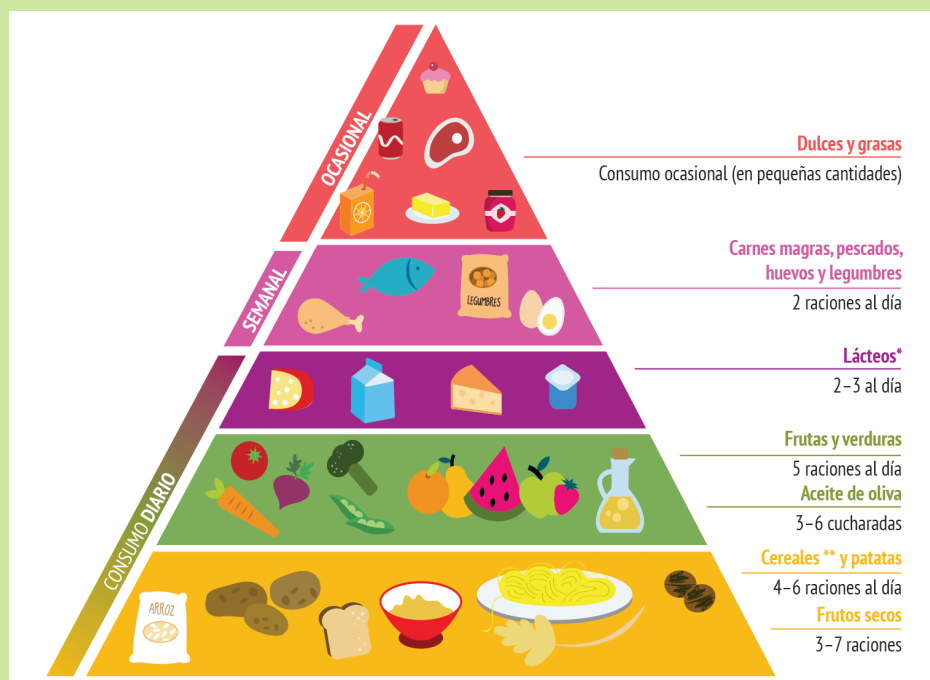
Pertencen a este grupo una gran cantidad de alimentos que comemos a diario, como **el pan, la pasta, la harina**, etc.







### Pirámide de la alimentación saludable de la agencia de salud pública de Cataluña, 2012.



\* Preferentemente desnatados o semidesnatados  
\*\* Preferentemente integrales

### CURIOSIDAD

#### ¿Sabías que hay muchos alimentos de este grupo que contienen unas proteínas llamadas **gluten**?

El **gluten** se encuentra en **cereales** como **el trigo, el centeno o la cebada**. Hay personas que **no toleran el gluten y no pueden tomar ningún alimento que contenga estos cereales**. Son personas **celíacas**. En la actualidad casi todos los alimentos que contienen gluten se han adaptado para que puedan ser consumidos por las **personas celíacas**, por ejemplo, la pasta hecha con arroz.

Unos alimentos destacados dentro del grupo de los Cereales y las Patatas son los **frutos secos**, que están **llenos de energía**, y que nos aportan también mucha proteína, fibra y grasas saludables para el corazón. Debemos consumir frutos secos **entre 3 y 7 veces por semana**.

Són uns aliments molt importants ja que, a més d'hidrats de carboni, similars als dels cereals, també aporten moltes proteïnes i fibra.

<b>cereales y patatas</b>	<b>frutos secos</b>
4-6 raciones al día	entre 3 y 7 raciones por semana

## 2) El segundo grupo de la Pirámide de los Alimentos está compuesto por las **Frutas y Verduras**.

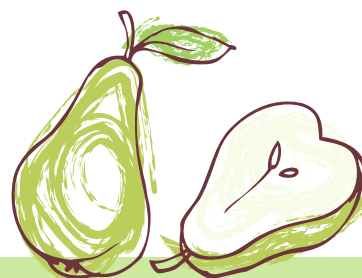
Las **frutas y verduras** son una fuente importante de **vitaminas y minerales**, además de aportarnos mucha fibra y agua.

Se recomienda **consumir al menos 5 raciones entre fruta y verdura al día**.

### CURIOSIDAD

¿Sabías que si consumes las frutas y verduras **en crudo** (por ejemplo, ensaladas) **conservarán mejor sus vitaminas y minerales?**

No podemos consumir todas las frutas y verduras cuando nos apetecen. Es importante saber que **hay frutas y verduras de temporada** y que sólo podremos encontrarlas en ciertos meses del año. ¡¡¡Debemos aprovechar esos meses para consumirlas y recargar bien las pilas de vitaminas y minerales!!!



#### NOTA PARA LOS MAESTROS DE 3º DE PRIMARIA:

sería interesante empezar por explicar en qué consiste la economía local de manera muy simple. Para los alumnos/as no es un concepto al uso.

## CURIOSIDAD

¿Sabías que cuando compramos alimentos que vienen de lugares cercanos a nuestra casa estamos ayudando a incentivar la **economía local**?

En este grupo también se encuentra el aceite de oliva virgen, un ingrediente primordial para una buena alimentación, porque es rico en grasas **cardiosaludables** (beneficiosas para el corazón). Su consumo recomendado es de 3 a 6 cucharadas diarias, repartidas en todas nuestras comidas, y preferentemente en crudo y mejor si es virgen extra.

<b>frutas y verduras</b>	<b>aceite de oliva</b>
5 raciones al día	entre 3 y 6 cucharadas

3) Seguimos escalando en la Pirámide de los alimentos para llegar al grupo de **Los Lácteos**.

**El grupo de los lácteos** está formado por la **leche**, los **quesos**, el **yogur**...

Los **lácteos** además de **proteínas** aportan **vitaminas y minerales** como el **calcio**, que nos ayudan a que nuestros huesos crezcan fuertes y sanos.

Las raciones recomendadas de lácteos varían en función de la edad y del cuerpo de cada persona, pero es adecuado tomarlos de **2 a 3 veces al día**. Son mejores los **lácteos bajos en grasa**, es decir, los desnatados y semidesnatados, porque son igual de nutritivos, pero tienen **menos grasa y colesterol**. Es decir, ¡son más saludables!

<b>lácteos</b>	
preferentemente desnatados o semidesnatados	2-3 al día

## CURIOSIDAD

Los lácteos contienen de manera natural un azúcar que se llama **lactosa**. Hay personas **con problemas para digerir la lactosa** que no pueden tomar lácteos. Para ellos se han creado productos especiales como las leches y yogures sin lactosa o los yogures elaborados con soja.



#### 4) El grupo de **las carnes magras, pescados, huevos y legumbres**.

En el grupo de las **Carnes Magras, Pescados, Huevos y Legumbres** encontramos alimentos ricos en proteínas y es recomendable un consumo diario de dos raciones.

**La carne magra** (con poca cantidad de grasa), **el pescado** y **los huevos** aportan además **vitaminas y minerales**.

**Las legumbres** son **ricas en proteínas de origen vegetal, carbohidratos y fibra**. Además, las proteínas vegetales, como las que nos aportan las legumbres, se digieren mejor que las de origen animal y van acompañadas de hidratos de carbono. ¡Una mezcla perfecta!

<b>carnes magras, pescados, huevos y legumbres</b>	2 raciones al día
--	-------------------

#### 5) Llegamos a la cima de la Pirámide con el grupo de **los Dulces y las Grasas**

Si te fijas este grupo es muy pequeño en la Pirámide de los Alimentos, esto es debido a que en una alimentación saludable no caben apenas dulces ni alimentos muy grasos.

##### ¿Sabes qué alimentos pertenecen a este grupo?

Los pasteles, helados, caramelos, bebidas azucaradas como refrescos, zumos envasados, la mantequilla, los embutidos, la carne grasa, las galletas, los cruasanes, etc.

<b>dulces y grasas en pequeñas cantidades</b>	consumo ocasional
---	-------------------

#### CURIOSIDAD

Los dulces y las grasas nos aportan mucha energía, pero debemos tomarlos en **pequeñas cantidades y no todos los días** para que no perjudiquen nuestra salud, ya que, por ejemplo, si los tomamos en exceso podrían llegar a dañar nuestro corazón.



## HÁBITO SALUDABLE NÚMERO 2: LA HIDRATACIÓN

### ¿Sabéis qué supone hidratarse?

Hidratarse consiste en aportar la suficiente agua al organismo para su buen funcionamiento. Es fundamental tener una **buena hidratación** para que nuestro cuerpo se mantenga **sano y en forma**. Sin una buena hidratación es imposible disfrutar de una **buena salud**.

**Un 75% de tu cuerpo es agua:** ¡las tres cuartas partes de nuestro peso! Cada día, con tu actividad normal pierdes entre dos y tres litros de agua y sales minerales que debes reponer. Por eso es fundamental para la vida **mantener una buena hidratación**.

### ¿Quieres algunos consejos para conseguir una correcta hidratación?

- 1) Bebe agua durante todo el día. **Entre 1,5 y 2 litros.**
- 2) **Elige agua** en vez de otra bebida.
- 3) Las **frutas y las verduras** aportan mucha **agua**.
- 4) **En verano**, cuida especialmente tu **hidratación**.
- 5) Cuando **hagas actividad física**, intenta **beber bastante agua**.



### HÁBITO SALUDABLE NÚMERO 3: EL EJERCICIO FÍSICO: ¡A MOVERSE!

El **tercer hábito** que se recomienda cumplir para llevar una vida saludable es el **ejercicio físico**. Seguro que conoces la importancia de hacer ejercicio todos los días para mantener unos huesos y músculos fuertes y un cuerpo sano. Por eso, como mínimo, haz **media hora de ejercicio al día**.

**¿Sabías que la actividad física previene el sobrepeso y la obesidad y aumenta la fuerza de los huesos?**

¡¡¡Tú también puedes hacer ejercicio a diario y casi sin darte cuenta!!! Por ejemplo, ir andando al colegio, moverte en bicicleta el fin de semana, utilizar las escaleras...

### HÁBITO SALUDABLE NÚMERO 4: LA HIGIENE

La **higiene es esencial para mantenernos sanos y prevenir enfermedades**. Por eso, cada día debemos seguir unos cuantos consejos:

- 1) **Cepíllate bien los dientes** después de cada comida. **No olvides cepillar también la lengua**, porque en ella se acumula **mucha suciedad**.
- 2) Al llegar a casa y antes de comer, **debes lavarte bien las manos con jabón**.
- 3) Cada día, **antes de dormir o por la mañana, dúchate y enjabónate bien**. ¡Verás qué bien hueles!





## HÁBITO SALUDABLE NÚMERO 5: EL DESCANSO

Llegamos al **momento de la paz** y la **serenidad**.

**Con un buen descanso mejorarán** nuestra **memoria**, nuestra **capacidad de aprendizaje** y nuestra **atención**. Además, estaremos de mejor humor. Para estar muy despierto durante el día debemos dormir **muy bien por la noche**.

¿Sabías que cuando dormimos nuestro cuerpo descansa y recarga las pilas para el día siguiente?



**Es un buen momento parar repasar y consolidar estos contenidos**  
Empecemos realizando los Restos para futuros expertos en hábitos saludables.



## RETOS PARA FUTUROS EXPERTOS EN HÁBITOS SALUDABLES

A continuación, facilitamos una serie de retos para que el alumnado sedimente los conocimientos adquiridos durante esta primera fase. Para tu comodidad y,

Per a la teva comoditat i, por si los quieres imprimir o proyectar, también los encontrarás por separado en los anexos de esta guía.

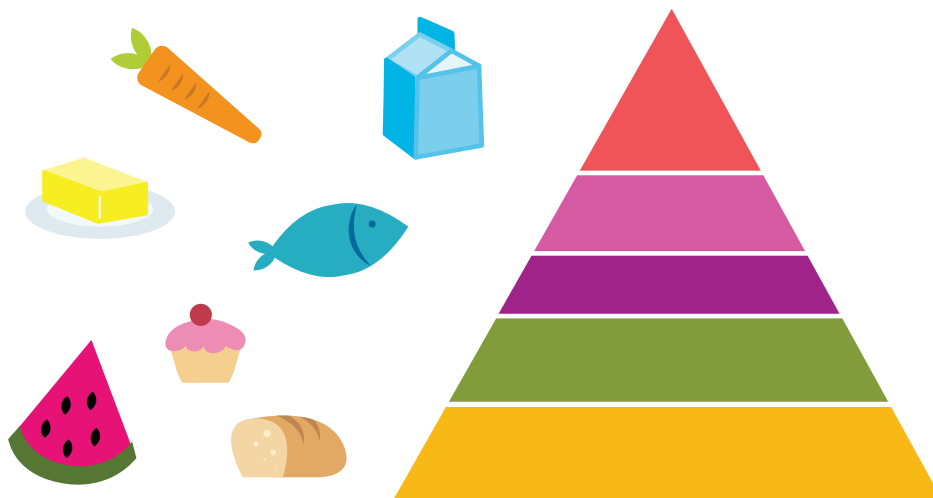
“Si queréis llegar a ser unos buenos **Expertos de Hábitos Saludables** deberéis entrenar muy duro.

**¡¡¡Poneos a prueba con los retos que os proponemos!!!”**

### Reto 1:

## LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Une con líneas o coloca cada alimento en el lugar de la pirámide alimentaria que le corresponda:



### PROPONEMOS...

Para que la actividad resulte más atractiva se propone realizarla a través de una tableta u ordenador. En la siguiente página y App se puede recurrir a un juego interactivo que permite situar los alimentos en la pirámide arrastrando con el dedo:

[http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/piramide\\_alimentaria/index.html](http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/piramide_alimentaria/index.html) <sup>(4)</sup>



## Reto 2: HIDRATACIÓN

¿Lo sabes todo sobre la Hidratación? Demuéstralo rellenando los espacios en blanco.

- 1) Nuestro cuerpo está formado por un \_\_\_\_\_ % de agua.
- 2) Cada día perdemos una media de entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ litros de agua que debemos recuperar.
- 3) La mejor bebida para la comida es \_\_\_\_\_.
- 4) Para hidratarse bien bebe \_\_\_\_\_ antes que otras bebidas.
- 5) Cuando practicas una actividad física, lo mejor para beber es \_\_\_\_\_.

## PROPONEMOS...

Para que la actividad resulte más atractiva se propone visualizar un vídeo de la Unesco sobre el agua para que los alumnos/as puedan sugerir preguntas nuevas acerca de la importancia de conservar el agua y no derrocharla. El vídeo ayudará, a su vez, a avanzar y profundizar en la temática.

Sirven los 2 primeros vídeos del enlace, hasta el minuto 3:24

<https://www.youtube.com/watch?v=C6WQ7uY5W7o> <sup>(5)</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=C6WQ7uY5W7o> <sup>(5)</sup>

## Reto 3: EL EJERCICIO FÍSICO

Verdader o falso?

¿Verdadero o falso?

- V / F La actividad física nos ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad.
- V / F El recreo es para descansar y no para jugar.
- V / F El ejercicio mantiene en forma al corazón y fortalece los músculos y los huesos.
- V / F El ejercicio disminuye la dureza de los huesos.
- V / F La falta de ejercicio hace que los músculos se pongan flojos.

**Reto 4:****LA HIGIENE**

El maestro/a asignará una acción a cinco alumnos/as distintos. Cada uno de ellos/as deberá salir y representar la acción con mímica. El resto deberán adivinar cada una de las acciones, y en grupos debatir cual de todas las acciones no es correcta. Las acciones son:

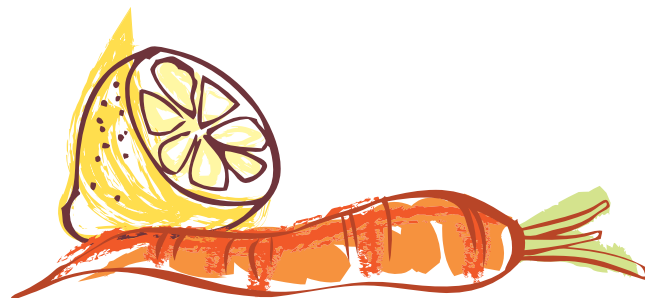
- 1) Lavarte las manos después de jugar y antes de comer.
- 2) Cepillarte los dientes después de cada comida.
- 3) Ducharte al mediodía después de haber comido.
- 4) Enjabonarte bien en la ducha.
- 5) Llevar las uñas siempre limpias.

**Reto 5:****EL DESCANSO**

Busca al intruso dentro de este hábito:

- 1) Dormir por la noche para estar activo durante el día.
- 2) Leer antes de acostarse.
- 3) Si haces ejercicio físico durante el día, por la noche estarás cansado y dormirás mejor.
- 4) Acostarte justo después de cenar.
- 5) Darte una ducha relajante por la noche.





## EL CONSUMO RESPONSABLE

### CONDUCTA RESPONSABLE NÚMERO 1:


#### CONSUMO DE PROXIMIDAD O KILÓMETRO CERO

Ya hemos aprendido lo importante que es tener una alimentación equilibrada día a día. Para ello debemos consumir todo tipo de alimentos y hacerlo en las cantidades adecuadas. Pero los alimentos no son los mismos en todo el mundo ya que los productos que comemos varían mucho dependiendo del lugar en el que nos encontremos. **La geografía, el clima y la cultura de cada lugar hacen que cada zona del mapa se especialice en el cultivo**, creación y consumo de determinados alimentos. Son lo que llamamos **productos locales o de kilómetro cero**. ¿Te suenan? A continuación, aprenderemos un poco más sobre ellos.

#### Las ventajas del producto local:

Los productos locales **son alimentos que se producen en un lugar determinado, lo más cerca posible del consumidor, en un radio de acción de 100 kilómetros como máximo**. Además de producirlos, también se procesan y se distribuyen. Por este motivo cuentan con características propias que los identifican. ¿Conoces los **beneficios** que tienen los productos locales?

- 1) Son más frescos, ya que las distancias de transporte son más cortas.
- 2) Conservan mejor su sabor y sus propiedades nutritivas.
- 3) Al ser las distancias de transporte más cortas, permiten ahorrar en combustible y emisiones de CO<sub>2</sub> a la atmósfera, con lo que estamos ayudando a preservar el medioambiente.
- 4) Al ser productos de proximidad y de alta calidad, siempre están buenos.
- 5) Nos permiten conocer y disfrutar los sabores propios de la tierra.
- 6) Fomentan el turismo gastronómico.
- 7) Ayudan a mantener las costumbres y tradiciones de esa región.
- 8) Nos permiten conocer y establecer vínculos con el entorno en el que vivimos.
- 9) La producción de productos locales permite el desarrollo económico de la zona.
- 10) Ayudan a enriquecer nuestra comunidad.



[ ] Es importante saber identificar este tipo de productos. En Cataluña, por ejemplo, la venta de proximidad identifica con un logotipo, que indica:

- La modalidad de venta: directa o en circuito corto
- El nombre de la Generalitat de Catalunya
- El decreto que regula este tipo de venta

Para el alumnado de 5º y 6º puede ser interesante explicarles que es el propio Gobierno, la Generalitat de Catalunya, quien se encarga de adjudicar este sello a los productos que cumplen los requisitos de proximidad. Además, se puede profundizar en la modalidad de venta:

**Directa:** es la venta que hacen directamente los productores o las agrupaciones de productores agrarios sin intermediarios. Un ejemplo sería que tú y tu familia compraseis unos tomates directamente al agricultor.

**Circuito corto:** en este caso, es la venta con un intermediario. Como si tú y tu familia compraseis esos tomates en una verdulería o supermercado.

**La ecología también va ligada a la proximidad, por ello es tan importante incluir productos locales o de kilómetro cero cuando planificamos nuestra compra. ¡Así seremos consumidores más responsables!**

#### Productos de temporada:

Son aquellos que **se consumen cuando se encuentran en su momento óptimo, teniendo en cuenta su ciclo natural**. La mayoría de ellos son frutas y verduras, también podemos encontrar pescados, como el bacalao skrei, que solo puede disfrutarse entre los meses de enero y abril. Sus ventajas sobre los demás productos son:

- 1) Tienen un mayor aporte nutricional y un mejor sabor, ya que mantienen sus propiedades.
- 2) Como se mantiene el ciclo natural de los productos respetan el medioambiente. Además, se evitan los cultivos intensivos de un solo producto. A lo largo del año podemos disfrutar de distintas frutas y verduras de temporada, como por ejemplo la sandía, que aunque la consumamos todo el año, es un producto de verano.

¿SABÍAS QUE... gracias al trabajo de agricultores, ganaderos y consumidores que apuestan por los productos de temporada y el consumo de proximidad se están logrando rescatar sabores, tradiciones y parte del pasado de nuestra cultura alimentaria?

## CONDUCTA RESPONSABLE NÚMERO 2: DESARROLLO SOSTENIBLE

A lo largo de esta unidad didáctica estamos aprendiendo que no solo es importante cuidar nuestra alimentación y nuestro cuerpo, sino que es importante preocuparnos de las consecuencias que nuestra alimentación tiene en nuestro entorno y en nuestro planeta. Debes saber que todo lo que comemos viene de la tierra y de sus materias primas. Por eso es fundamental mostrar una **actitud sostenible**. Ahora vamos a aprender cómo podemos ayudar a mantener y mejorar los recursos que nos da la tierra a través de nuestro comportamiento.

### ¿Qué es la sostenibilidad?

La sostenibilidad **es el equilibrio entre la producción de los recursos que nos ofrece la naturaleza y el ritmo en que los usamos o consumimos** las personas para vivir y desarrollar nuestra actividad. Además, el uso de los recursos **debe garantizar su disponibilidad para las generaciones futuras y la protección de la biodiversidad**.



Un ejemplo podría ser el sello de la **Reserva de la Biosfera de Terres de l'Ebre**, una certificación que acredita el cultivo en esta zona, reconocida por la Unesco como reserva de la biosfera. Este sello puede aparecer en diferentes productos como aceites, cítricos, mariscos, verduras, vinos, carne y miel.

En relación con los alimentos, **una actitud sostenible sería evitar despilfarrarlos**.



Si **planificamos nuestra compra** y sabemos previamente qué alimentos necesitaremos, evitaremos tirar comida a la basura y despilfarrar alimentos que acaban por no ser consumidos. Una acción tan sencilla como hacer un listado de la compra antes de ir al establecimiento puede suponer una gran diferencia. **El acto de la compra y su planificación es el primer paso para tener una alimentación variada, equilibrada y responsable con el medioambiente.**

Otra conducta para evitar el despilfarro de alimentos es procurar **mantener la cadena del frío** asegurándonos de que los alimentos que adquirimos no se estropeen antes de poder ser consumidos.

También es recomendable elegir alimentos de temporada, cultivados cerca de donde vivimos y que no estén muy procesados (los alimentos procesados son aquellos que han sido tratados o modificados mediante algún proceso físico o químico con el fin de mejorar su conservación u otras características como el sabor, el aroma, la textura, el color, etc.). Algo que no es muy conocido es que el gasto de energía que se utiliza para la fabricación de alimentos procesados es muy elevado, afectando negativamente al medioambiente. También es importante considerar que cuando elegimos productos que no necesitan un proceso de conservación ni de envasado, estamos reduciendo la cantidad de residuos. Por el contrario, los alimentos en conservas, requieren recipientes de plástico, de vidrio o de metal que, a menudo, desechamos. Así pues, podemos reducir las toneladas de basura que producimos cada año teniendo en cuenta qué tan imprescindible es el embalaje del producto que compramos y cambiándolo por una alternativa que genere menos residuos.

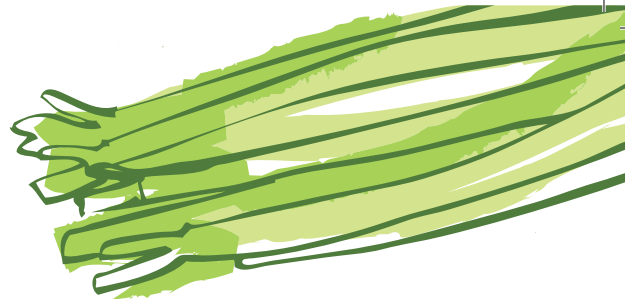
### CURIOSIDAD:

#### El circuito de las 3 erres

¡Teniendo presentes las 3 erres ser un consumidor responsable es muy fácil!

<p><b>R educir:</b> el primer paso es disminuir nuestros residuos, eligiendo productos con la menor cantidad de embalaje y envoltorio posible.</p> 	<p><b>R eutilizar:</b> vale la pena que los envases de los productos que adquirimos se puedan reutilizar, como los tarros de cristal, las cajas de metal o cartón... así crearemos menos basura.</p> 	<p><b>R eciclar:</b> es el último paso. Después de una compra responsable y de un uso consciente de los productos, podemos reciclar todo aquello que no vayamos a utilizar.</p> 
--	--	---





## Recapitemos:

### La dieta sostenible

¿Te imaginas que comiendo pudiéramos ayudar al medioambiente? ¡Pues es posible! Solo hay que tener en cuenta cinco características de los productos que consumimos:

- 1) **El origen:** si los productos son de nuestro país o región se gastará menos combustible en su transporte hasta nuestra mesa y así se emitirá menos CO<sub>2</sub>.
- 2) **El proceso de producción:** si consumimos productos hechos de manera sostenible ayudaremos a que empresas responsables crezcan y sigan ayudando al medioambiente, así como a los productores locales.
- 3) **El procesado y conservación de los alimentos:** cuanto menos embalaje lleven los productos que consumamos, menor será nuestra cantidad de residuos.
- 4) **Los desechos de los productos:** hay que tener en cuenta qué tipo de desecho genera un alimento para saber si es más o menos respetuoso con el medioambiente. No es lo mismo un hueso de una fruta que un producto con embalaje.
- 5) **El despilfarro:** planificar nuestros menús y nuestra compra será de gran utilidad no solo para nuestra salud, también para evitar tirar alimentos, siendo más responsables con la sociedad y con el medioambiente.

## CONDUCTA RESPONSABLE NÚMERO 3:

### ETIQUETADO NUTRICIONAL

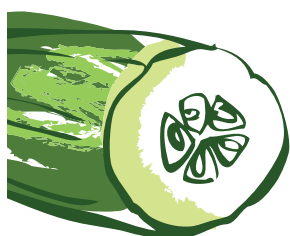
Las etiquetas de los productos **nos dan mucha información sobre lo saludable que es un determinado alimento**. Entender la información que viene en la etiqueta es más sencillo de lo que parece y **su conocimiento nos será de gran ayuda para tener una alimentación equilibrada**.

En cualquier etiqueta de cualquier alimento que compremos en el supermercado viene reflejada una información mínima que podemos siempre consultar. Esto nos ayudará a decidir de una manera más eficiente durante la compra.



#### NOTA PARA LOS MAESTROS DE 3º DE PRIMARIA:

hay que intentar que esta parte sea muy visual porque es la más densa para los alumnos/as de este curso. Se podría reducir al máximo el lenguaje especializado como 'kilocaloría', 'sodio', 'nombre legal'...)





**Lectura de etiquetas:** encontrarás una ampliación de la lectura de etiqueta en los Anexos de la Propuesta de Actividades

**Nombre legal del producto**

**Listado de ingredientes**

**Fecha de caducidad o consumo preferente**

**Modo de conservación**

**Información sobre el envase**

**Cantidad de producto contenido en el envase**

**Información nutricional:** valor energético del producto y cantidad de nutrientes por (100 y 200 ml.)

**El semáforo nutricional:** nos informa sobre el aporte de nutrientes y calorías de una ración del producto (las necesidades nutricionales varían en función del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores)

“ **Fecha de caducidad y consumo preferente son dos conceptos que no deben confundirse.** Mientras la primera advierte sobre el día límite a partir del cual el alimento no es adecuado para el consumo desde el punto de vista sanitario, el consumo preferente hace referencia al tiempo en el que el producto mantiene intactas sus propiedades, es decir, que los fabricantes garantizan las cualidades organolépticas óptimas del alimento (textura, color, crujido, etc.) solo hasta la fecha marcada, si el producto se guarda como marca el etiquetado. En estos casos, si nos pasamos unos días o semanas del consumo preferente, no habría problema para la salud.

Es un buen momento para repasar y consolidar estos contenidos.  
Realizaremos los Retos para futuros expertos en consumos responsables.

## RETOS PARA FUTUROS EXPERTOS EN CONSUMO RESPONSABLE

### Reto 1:

#### CONSUMO DE PROXIMIDAD

Este reto consiste en organizar en el aula una pequeña cata de productos locales. Se recomiendan que sean frutas o verduras que no requieran ser cocinados. En pequeños grupos de unas 4/5 personas, cada grupo se responsabilizará de traer el alimento asignado, así como de presentarlo al resto de la clase (un auditorio real). La presentación deberá incluir, como mínimo: el nombre del producto, la región donde se encuentra y a qué temporada pertenece. Una vez hecha la presentación, los miembros del grupo darán a probar el alimento a sus compañeros/as.

#### PROPONEMOS...

Para que la actividad resulte más atractiva, el alumnado de 5º y 6º podrá acompañar la presentación de un vídeo o power point preparado por el grupo. También se puede incluir durante la presentación una cata organoléptica, con los ojos cerrados, donde el resto de alumnos/as pueda percibir las características físicas que tiene el producto en general. Como por ejemplo su sabor, textura, olor, color o temperatura.

### Reto 2:

#### ETIQUETADO

El maestro/a mostrará 3 etiquetas de 3 productos diferentes. Y los mismos grupos que en la actividad anterior deberán resolver en 5 minutos las siguientes cuestiones.

¿Qué producto tiene más...	¿Qué producto tiene menos...
azúcares?	azúcares?
sal?	sal?
calorías?	calorías?
grasas?	grasas?
grasas saturadas?	grasas saturadas?



## PROPONEMOS...

En futuras sesiones se recomienda realizar un taller de cocina de temporada. La receta será seleccionada por el maestro/a (por ejemplo, una receta de ensalada). Buscaremos productos de proximidad en las verduras y hortalizas que utilicemos (p.ej.: lechuga, cebolla, zanahoria, etc.). Asimismo, para la lectura de las etiquetas buscaremos productos como: maíz, atún, aceitunas y el mismo aceite de oliva. Esta receta se puede simplificar para el alumnado de 3º de Primaria. Podría ser muy interesante que las recetas escogidas reflejen la diversidad cultural del grupo.

### Reto 3:

#### DIETA SOSTENIBLE:

**Haz una lista** de productos que tengas en casa y cuyo origen sea local o regional.

**Apunta** en esta lista (insertar una lista) todos los alimentos que tiráis en casa a lo largo de un día entero. ¿Crees que se desperdicia mucha comida en casa? ¿Podrías dar un peso aproximado de los alimentos que se desperdician? ¿Cómo podéis evitarlo? ¿Sabes cuales son las normas de conservación de alimentos en



#### Recuerda

- Para conservar mejor los alimentos y evitar derrocharlos mantén la temperatura de la nevera a 5°C o menos y deja espacios entre recipientes para el que llegue el frío.
- En la zona más fría es aconsejable guardar: carne, pescado y mariscos. En las menos frías, yogures, embutidos, alimentos cocinados y conservas. En los cajones inferiores: fruta y hortalizas.

## PROPONEMOS...

Para que la actividad sea más atractiva y para que los alumnos/as tomen mayor conciencia de la cantidad de comida que derrochamos se propone presentar una noticia para leerla entre todos y fomentar el pensamiento crítico al respecto. Así, generamos necesidad de saber, mediante un golpe de efecto, en este caso, una noticia.

La noticia puede extraerse de cualquiera de las páginas web siguientes:

<http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/es/> <sup>(6)</sup>

[http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-mas-alimento-menos-desperdicio/Definiciones\\_cifras.aspx](http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-mas-alimento-menos-desperdicio/Definiciones_cifras.aspx) <sup>(7)</sup>



## EL REGRESO DE NUESTRO VIAJE: ¡PASEMOS A LA ACCIÓN!

El objetivo de este bloque es motivar al alumnado a **pasar a la acción**.

En primer lugar, realizarán una actividad al supermercado Caprabo, donde pondrán a prueba todos los conocimientos adquiridos. Esta visita permite al alumnado desarrollar su autonomía. Además, el aprendizaje a través de la práctica permitirá que traslade más fácilmente los mensajes aprendidos a su familia y el resto de la sociedad, promoviendo el cuidado de la salud y del medio ambiente.

En segundo lugar, animaremos a los alumnos a trabajar con sus familias para diseñar un invento que nos ayude en el futuro a alimentarnos mejor y/o hacer una compra responsable y sostenible, participando en el concurso **El Súper del Futuro**.

Es importante que el alumnado se dé cuenta de que los problemas actuales tienen solución si modificamos nuestro comportamiento y sensibilizamos a la ciudadanía. Aprovechando su capacidad imaginativa, impulsaremos al alumnado a pensar en grande y a buscar nuevas formas de mejorar el mundo y nuestra alimentación.

El proyecto **Elige Bueno, Elige Sano**, además de enseñar a los más pequeños la importancia de una **alimentación sana y responsable**, ofrece al alumnado la posibilidad de participar promoviendo en él la **necesidad de conocer el entorno y tomar partido para mejorar la sociedad en la que vive**.



## Visita a tienda y entrega del pasaporte

Durante la visita a la tienda **Caprabo** el alumnado realizará una actividad lúdicoeducativa en la que aprenderá que **el acto de la compra es el inicio para conseguir una dieta sana y equilibrada, así como una manera de contribuir a mejorar nuestro entorno. Todo esto de la mano de un/una dietista-nutricionista**, que realizará una explicación en la que incluirá la pirámide de los alimentos de utilidad para comprender la importancia de una correcta alimentación.

**Para un mejor aprovechamiento de la visita, se recomienda haber trabajado los contenidos de esta propuesta didáctica.**

Al finalizar la visita, después de demostrar que son capaces de hacer una compra saludable, conseguirán su acreditación como **Expertos/as en Hábitos Saludables y Consumo Responsable**.

**¡¡Mucha suerte!!**





## Concurso: El Súper del Futuro

Una forma de reforzar conocimientos es a través de la creatividad y la interacción más allá del centro educativo. Por ello, recomendamos que el alumnado participe en el concurso: **El Súper del Futuro**.

El objetivo es diseñar un invento que sea útil en los supermercados del futuro, que nos ayude a alimentarnos mejor y promueva el cuidado del medio ambiente.

Realizando esta actividad, además de promover la reflexión en torno a la responsabilidad de nuestros actos en la salud y el medio ambiente, se potencia la imaginación y el pensamiento crítico de los niños y niñas.

### El alumnado deberá:

- 1) Reflexionar con su familia sobre cómo les gustaría que fuera el supermercado del futuro, imaginar alternativas a los elementos actuales y buscar soluciones innovadoras para mejorar nuestra alimentación y tener una actitud responsable como consumidores.
- 2) Diseñar, dibujar y pintar su invento. Nos explicarán por qué su invento es útil para las personas y el planeta.

El/la maestro/a puede animar a los alumnos a realizar esta actividad y recoger sus participaciones para enviarlas por correo postal **antes del 24 de mayo del 2019** a:

Concurso El Súper del Futuro. Equipo Elige Bueno, Elige Sano. Calle Pelai, 32, Principal. 08001. Barcelona.

¡Comparte en el aula todas las aportaciones del alumnado para descubrir las ideas maravillosas que nos esperan en el futuro!

## ENTRENAMIENTO PARA EXPERTOS

### ¡Ya casi sois unos expertos en hábitos saludables y consumo responsable!

Para comprobarlo se propone realizar una actividad en el aula donde recapitular los conceptos trabajados. Para ello, se recomienda realizar un test de conocimientos por equipos. Puedes motivar al alumnado planteándolo como un concurso y premiando al grupo que complete el test en menos tiempo.

- 1) ¿Cuántos grupos de alimentos conforman la pirámide de los alimentos?
- 2) Además de la alimentación, ¿qué otros 4 hábitos saludables conoces?
- 3) Indica dos beneficios de los productos locales.
- 4) ¿Qué información podemos encontrar en el etiquetado de un alimento?
- 5) Indica algo que podamos hacer para no malgastar alimentos.

En el caso de los **alumnos de 5.º y 6.º** proponemos hacer preguntas con un mayor nivel de complejidad:

- 1) Nombra cinco alimentos diferentes de cada grupo de alimentos de la pirámide de los alimentos.
- 2) ¿Cuántos hábitos saludables conoces? Explica cada uno de ellos.
- 3) Define qué es un producto local y un producto de temporada.  
¿Por qué son aconsejables?
- 4) Escoge 3 productos que consumas habitualmente y compara la información de sus etiquetas.
- 5) ¿Por qué es importante no malgastar alimentos?





## Bibliografía

(1) Vídeo realizado por Centro UNESCO del País Vasco - UNESCO Etxea, con apoyo de los Ayuntamientos de Vitoria-Gasteiz y Bilbao, y la Agencia Vasca de Cooperación al Desarrollo.

Fuente: Youtube

(2) Vídeo realizado por la Fundación PEPSICO

Fuente: Youtube

(3) Entrevista realizada por Oxfam Intermón

Fuente: <http://www.oxfamintermon.org/>

(4) Aplicación creada por La Junta de Castilla y León

Fuente: <http://www.educa.jcyl.es>

(5) Vídeo "Cuidado del Agua" realizado por la UNESCO

Fuente: Youtube

(6) Página oficial de FAO (Organización de las Naciones Unidas por la Alimentación y la Agricultura)

Fuente: <http://www.fao.org>

(7) Estrategia "Más alimento, menos desperdicio" del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente

Fuente: <http://www.mapama.gob.es>



## PÁGINA WEB DEL PROYECTO

En los últimos 10 años, alrededor de 285.000 alumnos han participado en el proyecto Elige Bueno Elige Sano, gracias al cual han aprendido y reforzado de forma práctica la importancia de una alimentación saludable y responsable.

Este año celebramos este gran éxito inaugurando **la nueva página web del proyecto**, con la que queremos continuar facilitando la tarea educativa del profesorado.

Observa todo lo que puede hacer a través de la página web:

Consultar y compartir la información del proyecto fase a fase.

Acceder a las bases legales, consultar el estado del concurso y enterarte de las personas ganadoras de esta edición!

Conocer el impacto del proyecto y consultar fotografías de otras ediciones.

Inicia sesión para descargar los materiales del proyecto.

Resolver tus dudas y disfrutar de un asesoramiento personalizado.

Descargar inmediatamente los materiales educativos del proyecto en cualquier dispositivo.

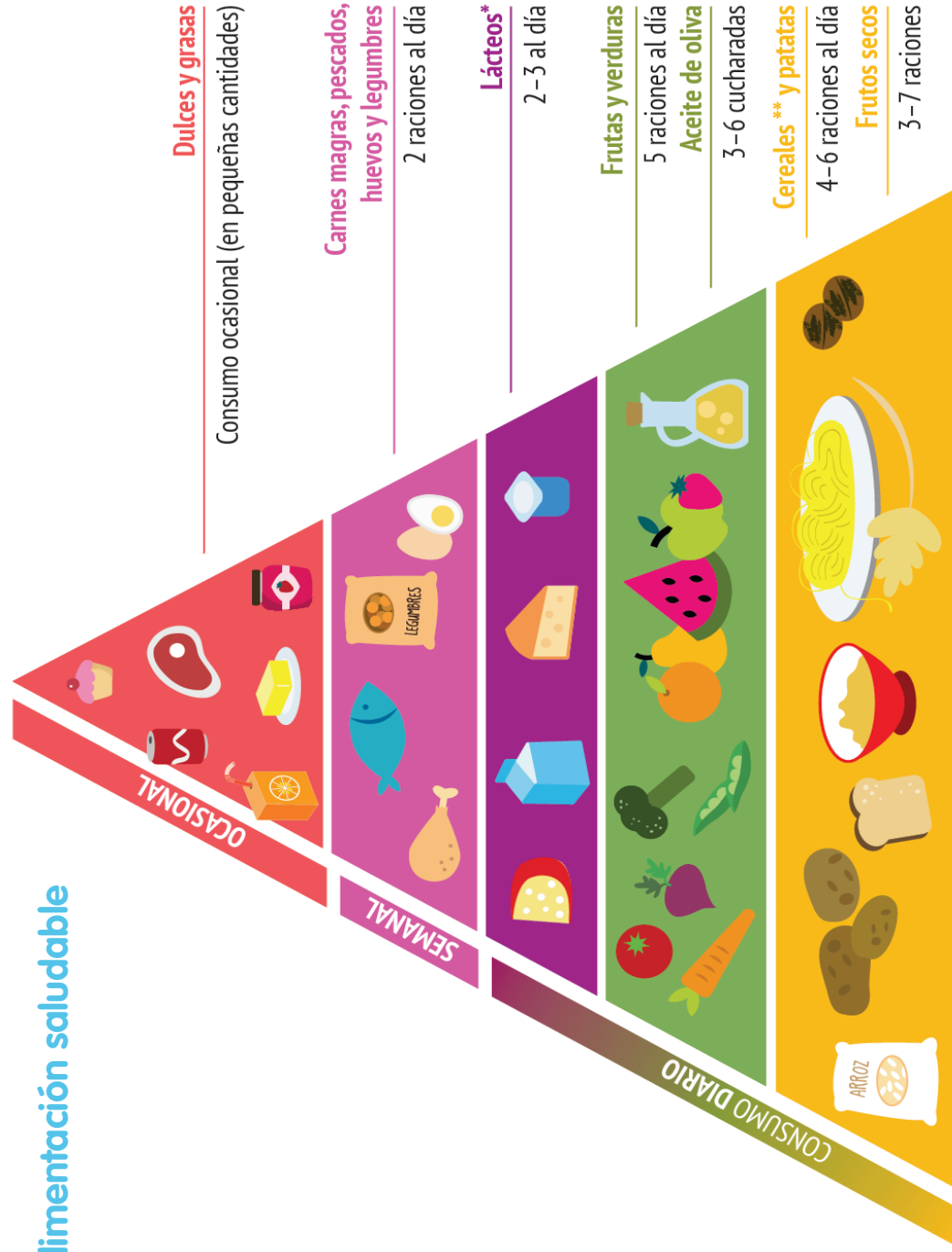
Gestionar fácilmente tu inscripción. Elige tu modalidad de participación:

Visita una tienda Caprabo o trabaja autónomamente en el centro. El proyecto se adapta a tu planificación del curso.

**www.triabortriasa.es**

**[1] Pirámide de la alimentación saludable**  
 Agencia de salud pública de Cataluña, 2012.

**Pirámide de la alimentación saludable**



\* Preferentemente desnatados o semidesnatados

\*\* Preferentemente integrales

## Lectura de etiquetas

[ 2 ]

### Lectura de etiquetas

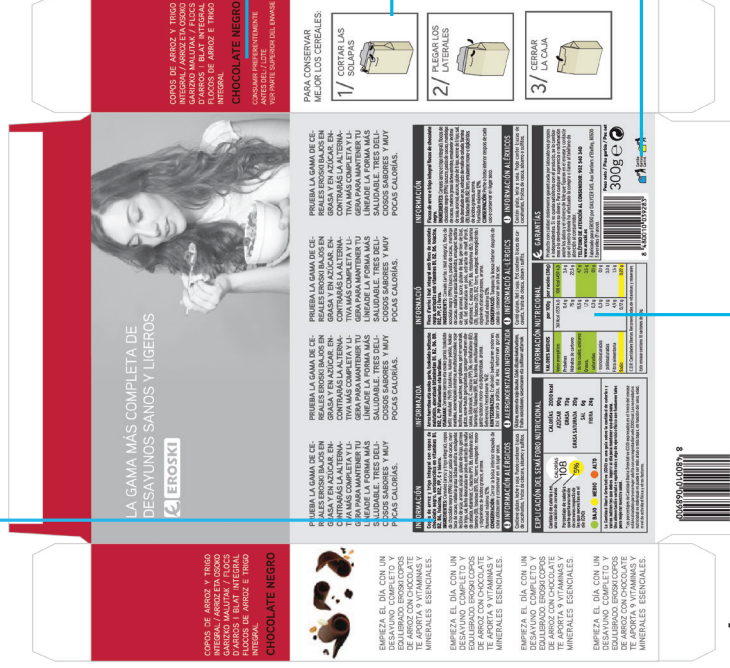
#### Listado de ingredientes

#### Nombre legal del producto



#### Cantidad de producto contenido en el envase

**El semáforo nutricional:** nos informa sobre el aporte de nutrientes y calorías de una ración del producto (las necesidades nutricionales varían en función del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores)



#### Cantidad de producto contenido en el envase

**Información nutricional:** valor energético del producto y cantidad de nutrientes por (100 y 200 ml.)

#### Información sobre el envase

#### Modo de conservación

#### Fecha de caducidad o consumo preferente

**[ 3 ] Retos para futuros expertos en hábitos saludables**  
**Reto 1:** la pirámide de los alimentos

**La Pirámide de los Alimentos**

Une con líneas o coloca cada alimento en el lugar de la pirámide alimentaria que le corresponda:





## [ 4 ] Retos para futuros expertos en hábitos saludables

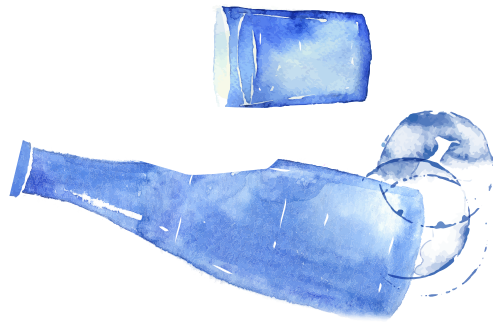
### Reto 2: la hidratación

---

## Hidratación

¿Lo sabes todo sobre la Hidratación? Demuéstralo rellenando los espacios en blanco.

- 1) Nuestro cuerpo está formado por un \_\_\_\_\_ % de agua.
- 2) Cada día perdemos una media de entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ litros de agua que debemos recuperar.
- 3) La mejor bebida para la comida es \_\_\_\_\_.
- 4) Para hidratarse bien bebe \_\_\_\_\_ antes que otras bebidas.
- 5) Cuando practicas una actividad física, lo mejor para beber es \_\_\_\_\_.



**[ 5 ] Retos para futuros expertos en hábitos saludables**  
**Reto 3: el ejercicio físico**

---

## El ejercicio físico

- V / F La actividad física nos ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad.
- V / F El recreo es para descansar y no para jugar.
- V / F El ejercicio mantiene en forma al corazón y fortalece los músculos y los huesos.
- V / F El ejercicio disminuye la dureza de los huesos.
- V / F La falta de ejercicio hace que los músculos se pongan flojos.



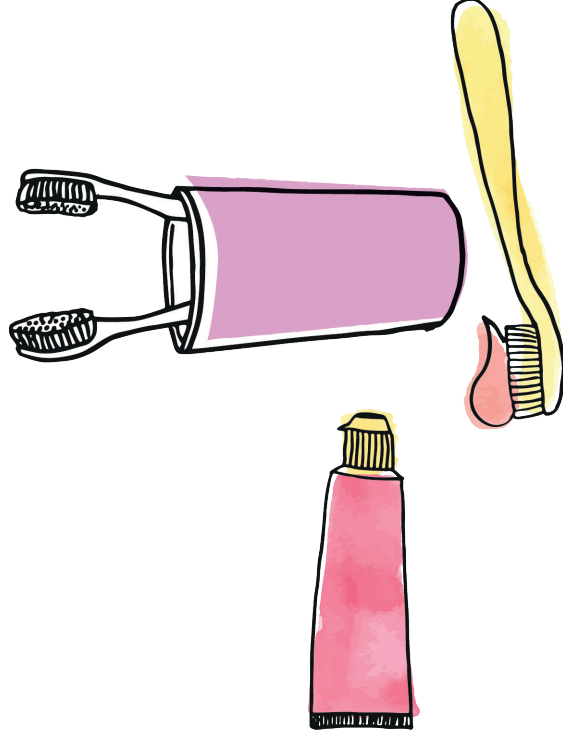
## [ 6 ] Retos para futuros expertos en hábitos saludables

### Reto 4: la higiene

## La Higiene

El maestro/a asignará una acción a cinco alumnos/as distintos. Cada uno de ellos/as deberá salir y representar la acción con mímica. El resto deberán adivinar cada una de las acciones, y en grupos debatir cual de todas las acciones no es correcta. Las acciones son:

- 1) Lavarte las manos después de jugar y antes de comer.
- 2) Cepillarte los dientes después de cada comida.
- 3) Ducharte al mediodía después de haber comido.
- 4) Enjabonarte bien en la ducha.
- 5) Llevar las uñas siempre limpias.



**[ 7 ] Retos para futuros expertos en hábitos saludables**  
**Reto 5: el descanso**

---

## El Descanso

Busca al intruso dentro de este hábito:

- 1) Dormir por la noche para estar activo durante el día.
- 2) Leer antes de acostarse.
- 3) Si haces ejercicio físico durante el día, por la noche estarás cansado y dormirás mejor.
- 4) Acostarte justo después de cenar.
- 5) Darte una ducha relajante por la noche.



## [ 8 ] Retos para futuros expertos en consumo responsable

### Reto 1: consumo de proximidad

## Consumo de proximidad

Este reto consiste en organizar en el aula una pequeña cata de productos locales. Se recomiendan que sean frutas o verduras que no requieran ser cocinados. En pequeños grupos de unas 4/5 personas, cada grupo se responsabilizará de traer el alimento asignado, así como de presentarlo al resto de la clase (un auditorio real). La presentación deberá incluir, como mínimo: el nombre del producto, la región donde se encuentra y a qué temporada pertenece. Una vez hecha la presentación, los miembros del grupo darán a probar el alimento a sus compañeros/as.



**[ 9 ] Retos para futuros expertos en consumo responsable**  
**Reto 2: etiquetado**

**Etiquetado**

El maestro/a mostrará 3 etiquetas de 3 productos diferentes.

Y los mismos grupos que en la actividad anterior deberán resolver en 5 minutos las siguientes cuestiones:

¿Qué producto tiene más...	¿Qué producto tiene menos...
azúcares?	azúcares?
sal?	sal?
calorías?	calorías?
grasas?	grasas?
grasas saturadas?	grasas saturadas?

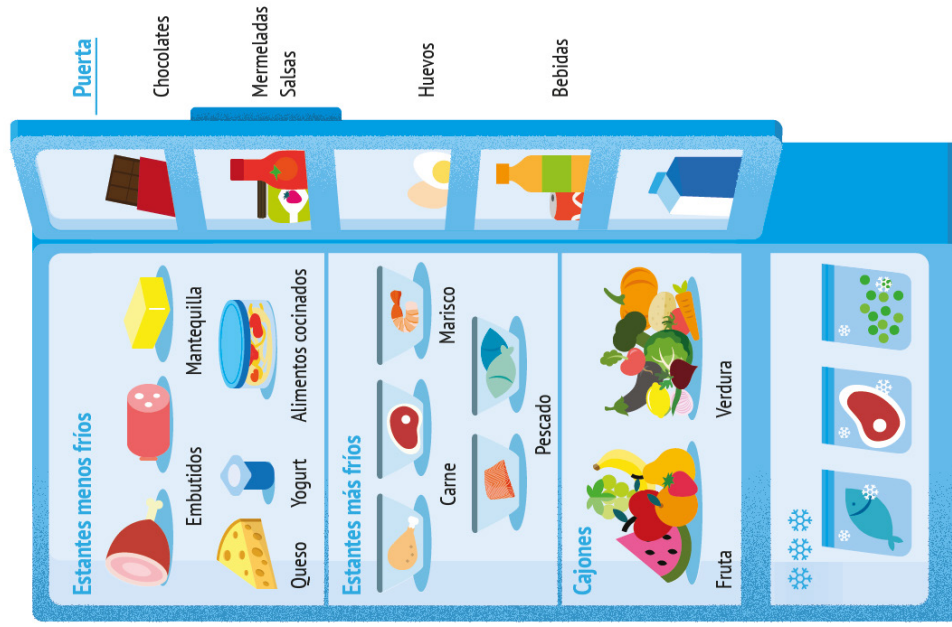


## Dieta sostenible:

**Haz una lista** de productos que tengas en casa y cuyo origen sea local o regional.

**Apunta** en esta lista (insertar una lista) todos los alimentos que tirarás en casa a lo largo de un día entero.

- ¿Crees que se desperdicia mucha comida en casa?
- ¿Podrías dar un peso aproximado de los alimentos que se desperdician?
- ¿Cómo podéis evitarlo?
- ¿Sabes cuáles son las normas de conservación de alimentos en el frigorífico?





**Elige** bueno,  
elige **sano**





caprabo ●●●  
con  EROSKI