



**COCINANDO
FUTURO**

Cuida el mundo
con lo que comes

El plato de Harvard



Nivel:
2º ciclo de educación
primaria

Autoría:
Samuel Fernández, Marta
Quintas, Dainerys
Sanamé

● Objetivos

- Identificar **algún cambio** que debe o puede introducir en su alimentación,
- Saber diferenciar los **distintos grupos de alimentos** en función de lo que nos aportan (energía, proteínas, etc.)
- Estar motivado para **trasladar a su hogar** los conocimientos adquiridos.

● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

Decreto 61/2022

- **Contenidos transversales:** se incorporarán, a su vez, contenidos de carácter transversal relacionados con la salud y estilos de vida responsable, el cuidado del medio ambiente, con el reconocimiento de posibles situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, así como con la protección ante emergencias y catástrofes.

- **Área de ciencias de la naturaleza :** Bloque A. Cultura científica. La vida en nuestro planeta. Hábitos de vida saludables: la importancia de la higiene, una alimentación variada y equilibrada, el ejercicio físico, el ocio activo y el descanso.
- **Área de ciencias sociales:** Bloque A. Sociedades y territorios. Conciencia social y medioambiental. Estilos de vida adecuados. El consumo y la producción responsable, la alimentación equilibrada, el uso eficiente del agua y la energía, la movilidad segura y saludable y la prevención y la gestión de los residuos.

● Desarrollo y temporalización

Materiales de la actividad

- Presentación de diapositivas de Plato de Harvard
 - [\(Anexo Plato Saludable\)](#)
- [Anexo Mini tarjetas alimentos](#)
- 6 platos llanos compostables decorados como el esquema del Plato Saludable de Harvard
- Proyector
- Pizarra convencional de tiza o rotulador
- Tizas o rotuladores

Preparación previa:

→ Imprimir 30 mini tarjetas de alimentos de aproximadamente 3x3 cm² (Anexo Mini tarjetas alimentos). Los alimentos de estas mini tarjetas serán frescos o procesados, pero **nunca ultraprocesados**, y recogerán una variedad de los mismos que represente a las **culturas presentes en el aula** (gastronomías de países de América Latina y Marruecos predominantemente, por ej., pan marroquí, quinoa, aguacate o palta...). Imprimir (y plastificar si quiere usarse varias veces) un juego para cada equipo.

→ Preparar un plato grande desechable decorado como el esquema del plato de Harvard (uno para cada equipo).



Desarrollo:

10 MIN

Introducción/explicación: explicación del **Plato Saludable de Harvard** con el apoyo de una presentación de diapositivas (Anexo Plato Saludable).

20 MIN

Trabajo en equipos: agrupación de los alumnos en **grupos de 4 personas**. A cada grupo se le entregará un juego de **30 fichas de alimentos**, así como un plato grande desechable decorado como el esquema del plato de Harvard, **para que clasifiquen los alimentos** colocándolos en la porción del plato de Harvard que consideren que les corresponde. Los equipos podrían necesitar ayuda para identificar algunos alimentos, y **se les animará a nombrarlos de distintos modos**, recogiendo la riqueza del vocabulario de distintas culturas.

15 MIN

Cierre o conclusión: tras haber concluido la tarea, supervisado los resultados y resuelto las dudas, en plenario, se dibujará un esquema del plato en la pizarra y **se invitará al alumnado a proponer comidas que se puedan preparar en casa y que cumplan con el plato de Harvard**, por ej., arroz con frijoles y ensalada. Se anotarán en dicho esquema los distintos ingredientes, clasificándolos en las porciones de dicho plato y valorando el equilibrio de las raciones, analizando también otros aspectos como si los alimentos utilizados son **frescos/procesados/ultraprocesados**, si son **vegetales de temporada**, si responden a una **determinada tradición gastronómico-cultural**, si son producidos en el país o son **kilométricos...** proyectando así una mirada más completa sobre cuán sostenible, saludable o culturalmente adaptado es cada plato.

● **Fotografías
de la actividad**



Elaborado por:



Financiado por:

