



**COCINANDO  
FUTURO**

Cuida el mundo  
con lo que comes

# Taller práctico de desayunos y meriendas saludables y sostenibles



**Nivel:**  
2º ciclo de educación  
primaria

**Autoría:**  
Garúa

## ● Objetivos

- Conocer una receta atractiva y **alternativa a los productos ultraprocesados**
- Ser capaz de **identificar** alimentos saludables y nutritivos para elaborar meriendas, desayunos o almuerzos
- Adquirir algunas **nociones básicas** sobre equilibrio nutricional, temporalidad de los alimentos y huella de carbono
- Estar más motivado a consumir desayunos/meriendas/almuerzos **elaborados en casa**

## ● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

### Competencias trabajadas:

- Distinguir alimentos sanos e insanos
- Transferir la estructura del Plato de Harvard a una preparación culinaria
- Trabajar en equipo

### Enfoques transversales integrados:

- Sostenibilidad ambiental
- Diversidad cultural

## ● Desarrollo y temporalización



### Desarrollo:

La actividad requiere de tiempos previos de revisión de la lista de la compra, adquisición de los alimentos y del menaje necesarios, y organización de la logística de transporte y recogida posterior.

5 MIN

Organizar el grupo-clase en **5 equipos**, localizando a las personas con alergias declaradas (información previamente solicitada al centro)

10 MIN

Presentar la actividad y dar las instrucciones: cada equipo realizará una preparación de los ingredientes para el resto de la clase. Mientras, se reparten los ingredientes y el menaje.

20 MIN

**Cada equipo realiza la tarea que se le asignó:**

- equipo 1: cortar lechuga en tiras pequeñas y aceitunas verdes en rodajas
- equipo 2: cortar zanahorias y pepinillos en palitos/ rodajas
- equipo 3: cortar huevo duro y manzana
- equipo 4: hacer paté de aceitunas negras
- equipo 5: hacer hummus clásico + hummus rosa

**Cada equipo reparte sus ingredientes ya listos en cuencos y los entrega a los otros equipos.**

10 MIN

**Presentar el Plato de Harvard.** Identificación de los ingredientes presentes, nombrándolos de manera diversa, según culturas (por ej, aguacate o palta), y clasificándolos en una de las porciones del Plato de Harvard.

10 MIN

**Preparación individual** de las tortillas Hack con las pautas: **al menos un alimento proteico + 2 verduras u hortalizas**

15 MIN

Preguntas al grupo-clase (se pueden hacer mientras se comen la tortilla) (15'):

- ¿Cuáles de estos alimentos que hay sobre la mesa son saludables? ¿Cuáles no? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son de temporada?
- ¿Dónde se han producido? ¿Han necesitado mucho transporte? ¿Cuánta contaminación han producido los camiones? ¿Cuál es la relación con el cambio climático?
- Clasificación de los alimentos en animales/veg (cereales, frutos secos, legumbres, frutas y verduras/hortalizas).

5 MIN

Reparto de díptico de desayunos y meriendas sanas y sostenibles. Despedida.

## Materiales de la actividad

La actividad requiere de menaje (reutilizable/ biodegradable/ compostable) y de alimentos ya listos para su uso. Serán necesarios:

- 1 plato y servilleta por persona
- cuchillos, al menos 2 por equipo, ideal uno por persona
- cuencos/platos donde servir los ingredientes (unos 10 por equipo, según nº de ingredientes)
- 2 batidoras y 2 vasos de batir
- dípticos a repartir (si es el caso)
- gorros de cocina y/o delantales (opcional)

**Ingredientes (evitar los alimentos importados, elegir de producción nacional y de temporada) aprox. para un grupo-clase de 25:**

- 25 tortillas de trigo o maíz, integrales o no
- 1 lechuga pequeña
- 5 zanahorias cortadas en palitos y rodajas
- 1 bote de aceitunas verdes sin hueso
- 2 botes de maíz tierno
- 3 manzanas
- 400-600 g de queso fresco
- 12 huevos cocidos
- para el paté de aceitunas negras: 4 zanahorias medianas cocidas, 2 latas de aceitunas negras sin hueso, 60 g de pipas de girasol crudas y sin sal, AOVE, zumo de limón y ajo crudo al gusto
- para el hummus: 1 bote de garbanzos cocidos, sal, AOVE, ajo al gusto y un chorrito de zumo de limón. Tahine opcional. Un poco de remolacha cocida para hacer la versión rosa.
- opcional: fruta extra para acompañar (conviene enfatizar la presencia de fruta en desayunos/almuerzos/meriendas)

## Fotografías de la actividad



Elegir ingredientes acordes a la temporada y de origen nacional



## Observaciones y adaptaciones

- Ideal disponer de 1 hora y cuarto o 1 hora y media. Si se quiere hacer alguna introducción, o repartir gorros de cocina y personalizarlos, habrá de hacerse previamente. Y mejor si ya han conocido el Plato de Harvard con anterioridad.
- La lectura y comentario del díptico sobre desayunos y meriendas saludables es un complemento ideal para esta actividad.
- Sobre los ingredientes: muchos otros pueden usarse (remolacha cruda o cocida, colirrábano, tomate, aguacate, pimiento...) según temporada. También los patés vegetales pueden ser distintos. Importante priorizar la **predominancia de alimentos vegetales** por razones de sostenibilidad ambiental, salud y economía.

Elaborado por:



IMPULSANDO CAMBIOS  
ECOSOCIALES

Financiado por:



MADRID