



**COCINANDO
FUTURO**

Cuida el mundo
con lo que comes

Alimentos kilométricos: Cocido



Nivel:
2º ciclo de educación
primaria

Autoría:
CERAI y Garúa

● Objetivos

Objetivo general:

- Adquirir conciencia del origen de los alimentos y su impacto en el medio ambiente

Objetivos específicos:

- Saber diferenciar los alimentos de cercanía y los kilométricos, y conocer algunos de sus impactos ambientales
- Encontrar **motivación** para trasladar a su hogar los conocimientos adquiridos

● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

Competencias trabajadas:

- **Área de Matemáticas:** Aplicación del cálculo y la medida en un contexto real.
- **Área de Lengua Castellana y Literatura:** Desarrollo de la comunicación oral y la comprensión de conceptos.
- **Área de Educación Artística (componente visual y manipulativo):** Representación visual de conceptos complejos.

Enfoques transversales integrados:

- **Sostenibilidad Ambiental:** Se promueve la elección de alimentos saludables no solo para el bienestar personal, sino también para el cuidado del medio ambiente, fomentando la comprensión de que las decisiones cotidianas (compra de alimentos) tienen impacto global.
- **Igualdad de Género:** Se fomenta el intercambio de roles y la participación y protagonismo equitativos de niños y niñas en todas las actividades del taller.
- **Diversidad cultural:** Se reconoce y respeta la diversidad en las preferencias y hábitos alimenticios de los estudiantes, abordándola desde el origen global de los alimentos, así como los distintos nombres o usos que un mismo alimento puede tener según la cultura.
- **Cultura de Paz:** promovida por la cooperación entre los equipos.

● Desarrollo y temporalización

Desarrollo:

5 MIN

Introducción: Presentamos la actividad y comenzamos con preguntas del tipo: "¿Creéis que la comida puede calentar el planeta?, ¿Cómo puede contaminar un tomate?".

Explicamos que, **aunque no lo veamos de manera evidente, los alimentos también dejan huella en el clima:** cada kilómetro que viaja un alimento (desde donde se produce a donde se consume) significa más "humo invisible" (CO₂) que calienta la Tierra. Si hablamos de "alimentos kilométricos", ¿qué puede significar? (que han recorrido más de 1000 km desde su lugar de producción hasta el lugar de consumo).

15 MIN

Explicamos que **vamos a hacer dos cocidos: uno con ingredientes que vienen de lugares cercanos y el otro con ingredientes kilométricos.** Dividiremos al grupo en 6 equipos. Cada uno recibirá una ficha con dos de los ingredientes necesarios para el cocido (Anexo Ingredientes cocido), bien de cercanía o bien kilométricos.

Cada equipo deberá sumar los kilómetros que han recorrido sus 2 ingredientes. En la pizarra se rellena una sencilla tabla para que todos los equipos puedan volcar el resultado de las operaciones matemáticas y comprobar los kilómetros que acumuló cada cocido:

Materiales de la actividad

- [Anexo Ingredientes cocido](#) para imprimir (1 copia para 1 grupo-clase)
- [Anexo Camiones y contaminación_30 nubes](#) para imprimir (1 copia para 1 grupo-clase)
- Lana de color rojo y verde
- Celo, cinta de pintor o Blu Tack
- Tijeras

	COCIDO DE CERCANÍA	COCIDO KILOMÉTRICO
Garbanzo y ternera	equipo 1: 150 km	equipo 4: 15.200 km
Cebolla y zanahoria	equipo 2: 350 km	equipo 5: 3.700 km
Pollo y fideos	equipo 3: 1.000 km	equipo 6: 3.100 km
Total	1.500 km	22.000 km (14 veces más)

Podemos enriquecer este paso mencionando sobre la marcha de dónde viene cada ingrediente:

- **GARBANZO** Sierra Oeste Madrid (50 km) vs México (9000 km)
- **ZANAHORIA** Valladolid (150km) vs oeste Alemania (1900 km)
- **CEBOLLA** Ciudad Real (200km) vs Países bajos (1800 km)
- **TERNERA** Ávila (100 km) vs Brasil (6200 km)
- **POLLO** Valencia (350 km) vs Marruecos (1300 km)
- **FIDEOS** - Barcelona (650 km) vs norte Italia (1800 km)

● Desarrollo y temporalización



15 MIN

A continuación cada equipo ha de traducir su kilometraje a un trozo de lana, usando la equivalencia que indica su ficha.

Los 3 grupos que tienen los ingredientes del plato de cercanía deberán **anudar los tres trozos de lana (verde)** entre sí; los 3 grupos que lleven los ingredientes del plato kilométrico igualmente anudarán sus tres trozos de lana (roja), de forma que se vea la suma total de la distancia acumulada por los alimentos en uno y otro caso. **Se pegarán los camiones en una de las paredes del aula y de cada uno saldrá la lana de cada color**, que se irá pegando con celo o cinta de carroceros a las paredes del aula, representando los kilómetros recorridos. El contraste será muy visual. Lanzamos las primeras preguntas para comenzar a reflexionar y conectar ideas: **¿Qué cocido ha "viajado" más? ¿Qué medios de transporte se habrán usado? ¿Qué combustible consumen los motores de esos medios? ¿Qué gases generan?**

Se pegan las nubes de contaminación (2 sobre la lana verde y 28 en la roja) y se pregunta al grupo-clase qué representan.

15 MIN

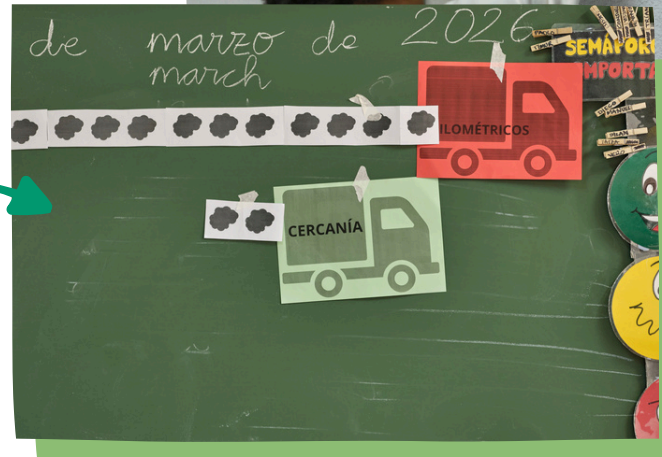
Puesta en común: se comenta en plenario el contraste, reflexionando sobre el impacto ambiental y en la salud por los desplazamientos de alimentos: emisiones de gases de efecto invernadero, mayor calentamiento global y por tanto cambio climático, mayor cuanto más viaja la comida. Se aportan ejemplos concretos y cercanos para aclarar qué consecuencias tiene, por ej.:

- Afecciones a la salud de las personas y seres vivos que respiran esa contaminación...
- Falta de agua en los territorios donde llueva menos por el cambio climático
- Inundaciones allá donde llueva en forma de fuertes descargas
- Más calor en verano => Incendios => Animales que pierden su hogar => pérdida de biodiversidad

5 MIN

Para el **cierre** se pueden lanzar algunas preguntas que suponen elecciones: "Si acompaño a hacer la compra y en el mercado hay naranjas de Valencia y naranjas de Sudáfrica ¿cuáles elegiremos?". Se repite la pregunta con otros ejemplos: aguacate de Perú o de Andalucía, manzanas de Cataluña o de Austria, plátano de Canarias o banana de Ecuador... y así se aborda la importancia de elegir, en el momento de la compra, alimentos que hayan sido producidos dentro de la Península Ibérica, evitando –o reduciendo al máximo– la compra de alimentos kilométricos. "Cada vez que compramos, podemos ayudar al clima".

Fotografías de la actividad



Ideal si podemos dejar de manera permanente el material en la pared del aula

Se clasifican los ingredientes en cercanía o kilométricos



Observaciones y adaptaciones

Elaborado por:



Financiado por:

