

GAZTEAK ON

Sesión Didáctica

“GAZTEAK ON: ELIKADURA ERRONKA” - RETO ALIMENTARIO

GAZTEAK ON es un **concurso de vídeos** para mostrar las ideas, proyectos e iniciativas de los jóvenes de la comarca del Bidasoa para que la **alimentación del futuro sea local, ecológica y saludable**. Los objetivos de este concurso son recoger estas ideas en formato vídeo, intercambiar ideas entre las comunidades de aprendizaje y difundirlas como acciones de sensibilización para toda la ciudadanía.

A continuación presentamos una **sesión didáctica** que permite iniciar una **reflexión participativa entorno a la alimentación**. Esta sesión servirá de punto de partida para idear y desarrollar las iniciativas que podrán presentarse al concurso.

**Esta sesión plantea dinámicas activas que permiten el movimiento de los participantes y el intercambio de ideas. Se propone realizarla en un espacio amplio, exterior o interior según condiciones.*



PLAN GENERAL DE LA SESIÓN (Tiempo estimado: 2 horas)

1. INTRODUCCIÓN: Dinámica de Despereamiento (10 minutos)
2. CONCURSO: ¿Qué sabemos sobre los alimentos? (35 minutos)
3. DEBATE EN LA PECERA: ¿Qué podemos hacer para sensibilizar a la gente y tomar otra dirección? (30 minutos)
4. SKETCH: La hora de la publi (25 minutos)
5. CIERRE: Presentación del concurso GAZTEAK ON y próximos pasos (10 minutos)

GAZTEAK ON

Sesión Didáctica

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. INTRODUCCIÓN: Dinámica de Despereamiento

Objetivo	Duración	Material
Introducimos en la temática de la soberanía alimentaria desde una perspectiva amplia y lúdica	10'	<ul style="list-style-type: none">o Lista de afirmacioneso Bolígrafo

Desarrollo

Podemos disponer al grupo en círculo. Se proponen doce afirmaciones ligadas a los hábitos alimenticios diarios. Al leer cada frase, quienes respondan afirmativamente darán un paso al frente. Esta dinámica nos permite conocer la diversidad del grupo y generar un movimiento para entrar en el resto de las dinámicas.

**Se puede escribir el número de personas que responde afirmativamente a cada frase para obtener datos colectivos.*

Afirmaciones	Si	No
1. Como verduras de temporada.		
2. No termino la comida que me proponen en el comedor/jangela.		
3. Conozco a un productor.		
4. Hago compost en casa.		
5. Voy a comer al McDonalds, o cualquier restaurante de cocina rápida.		
6. Produzco verduras en casa.		
7. Alguien de mi familia produce verduras.		
8. Como carne más de 3 veces por semana.		
9. Desayuno todos los días.		
10. Me gustan los caramelos/dulces.		
11. Vengo a clase en transporte privado (coche/moto).		
12. Soy alérgico a un alimento concreto.		

GAZTEAK ON

Sesión Didáctica

2. CONCURSO: ¿Qué sabemos sobre los alimentos?

Objetivo	Duración	Material
Conocer los diferentes elementos y factores que intervienen en la producción, transformación y consumo de alimentos y los tipos de impacto que generan desde una perspectiva de sostenibilidad.	35' <i>(Creación de los grupos + 5 minutos por grupo)</i>	<ul style="list-style-type: none">o Soporte para las preguntas y respuestas (presentación digital en pantalla, formato papel...)o Cronómetro o temporizadoro Papel y bolígrafo, timbre...o Elementos para hacer los gruposo Hoja de puntuación

Desarrollo

Se trata de un concurso de preguntas al uso, por equipos. 11 preguntas divididas en 4 bloques temáticos. Se formula una pregunta y cada equipo debe dar una respuesta. Se limitará el tiempo para dar las respuestas.

- **Opción rapidez:** El primer equipo que de la respuesta correcta se llevará el punto (sonando un timbre/campana, levantando la mano...). Si la respuesta no es correcta podrá beneficiarse del rebote el siguiente equipo y así sucesivamente.
- **Opción tiempo de respuesta:** Todos los equipos responden en un tiempo determinado escribiendo su respuesta en un papel. Todo los equipos que hayan respondido correctamente obtienen un punto.

**Equipos : Proponemos hacer equipos utilizando frutas, verduras u hortalizas . Definiremos el número de grupos que queremos crear y asignaremos una fruta, verdura u hortaliza a cada grupo. Introducimos en una caja o cesta tantas unidades de cada vegetal como personas queramos asignar a cada grupo. Cada participante cogerá un elemento. Tendremos por ejemplo el grupo de las peras, el grupo de las manzanas, el grupo de los plátanos y así sucesivamente. ¡Y por qué no utilizar verduras menos comunes para añadir dificultad (equipo jengibre)! (En caso de no disponer de vegetales en forma física, se podrán escribir los nombres de las frutas en un papel).*

Preguntas

A- TRANSFORMACIÓN Y HUELLA:

1. Si un 1kg de vainas producidas localmente emiten 0,7 kg de CO₂, ¿cuánto emite 1kg de vainas importadas por avión ?
 - 4,7kg de CO₂

GAZTEAK ON

Sesión Didáctica

- 22,8kg de CO₂
- 14,4kg de CO₂
- 10,4kg de CO₂

Aunque se pueden meter muchas vainas en un avión, de ninguna manera compensan las emisiones del avión que transporta las mercancías. Dando prioridad a lo local, disminuimos la huella de carbono.

2. Un kilo de fresas producido en invierno genera más gases de efecto invernadero que un kilo producido en temporada. ¿Pero cuánto más?

- 40 %
- 10 %
- 58 %
- 72 %

Para producir en invierno son necesarios invernaderos con calefacción que utilizan combustibles fósiles (gas, butano), el transporte (15% de la huella) ⇒ consumir local y en temporada.

3. El 39% de las emisiones de gases de efecto invernadero de la producción de vacuno (vacas) se debe a...

- su alimentación.
- su transformación.
- sus pedos.
- al almacenamiento y a la utilización del estiércol como abono.

Cuando un rumiante digiere, azúcares se transforman (entre otras cosas) en metano y el animal se deshace de ese gas. El metano es el segundo gas de efecto invernadero más emitido en el mundo después del CO₂ (16% vs. 76%). Calienta 25 veces más que el CO₂.

La emisión de metano de los rumiantes representa el 45% de las emisiones agrícolas francesas y el 60% de las emisiones de una granja.

4. ¿Qué cantidad de agua es necesaria para producir 1 kg de carne de ternera industrial ?

- 1 000 litros
- 5 000 litros
- 15 000 litros

GAZTEAK ON

Sesión Didáctica

- 8 000 litros

Este dato tiene en cuenta:

- el agua consumida por los animales
- el agua para el riego de cultivos
- el agua para limpiar (agua azul)
- el agua de lluvia caída sobre los cultivos, los prados y el forraje consumido por el animal (agua verde),
- y el agua necesaria para deshacerse de todos los contaminantes utilizados durante la transformación (agua gris).

B- DESHECHOS:

5. ¿Cuántas pizzas pueden fabricarse con la cantidad de queso desperdiciada cada año en el mundo?

- Suficiente para cubrir un terreno de fútbol.
- Suficiente para llenar un camión de reparto.
- Suficiente para llenar una piscina olímpica.
- Suficiente para dar de comer a una ciudad entera.

Cada año, prácticamente mil millones de toneladas de comida son desperdiciadas, es decir, un tercio de la cantidad total de comida producida en el mundo.

Desperdiciamos en todas las etapas de la cadena alimentaria: perdemos un 35% en la producción agrícola, un 25% durante la transformación y la distribución y el tercio que queda durante el consumo.

Los alimentos que más se desperdician son las frutas y las verduras : 450 millones de toneladas/año.

Este desperdicio representa en 9% de la emisiones de gases de efecto invernadero del sistema alimentario mundial (durante la producción agrícola se emiten el 40% de los GEI).

6. ¿Cuál es la proporción aproximada de comida desperdiciada cada año en la Unión Europea ?

- 50 %
- 30 %
- 10 %
- 15 %

Según la Comisión Europea, aproximadamente el 50% de la comida producida en la UE es desperdiciada cada año. El 53% por los hogares y el 20% durante la

GAZTEAK ON

Sesión Didáctica

transformación de los alimentos.

C- NUTRICIÓN E INTOLERANCIAS:

7. Un frasco de ketchup Heinz contiene:

- 2 terrones de azúcar + 8 tomates
- 10 terrones de azúcar + 8 tomates
- 15 terrones de azúcar + 8 tomates
- 22 terrones de azúcar + 8 tomates

El exceso de azúcar aumenta el riesgo de caries, de sobrepeso, de obesidad, de enfermedades cardiovasculares, de diabetes de tipo 2...

8. ¿Cuántos plátanos tendríamos que comer para obtener la misma cantidad de potasio que contiene una bolsa de patatas?

- 1 plátano
- 2 plátanos
- 5 plátanos
- 10 plátanos

Para los jóvenes de 11 a 14 años, la cantidad recomendada de potasio es de 1800mg. Un plátano contiene 358mg de potasio. Si una bolsa de chips = 10 plátanos \Rightarrow 2 veces el potasio necesario (3600mg).

Además, las patatas contienen más o menos $\frac{1}{3}$ de grasas, sal y azúcar. Son muy calóricas: aproximadamente 500 kcal/100g, cuando un niño activo necesita más o menos 1600-3200 kcal y una niña 1600-2400kcal (1 bolsa « grande » de Lay's \approx 150g).

D- SOCIEDAD:

9. En algunas culturas religiosas, la matanza ritual es una práctica común para respetar las leyes alimentarias. ¿Cómo puede esta práctica contribuir a una alimentación local y sostenible?

- Favorece el consumo de productos vegetales.
- Limita el acceso a los productos alimentarios locales.
- Reduce la cantidad de carne producida.
- Anima a la compra de carne producida localmente.

La matanza ritual puede animar a la compra de carne que proviene de criadores

GAZTEAK UN

Sesión Didáctica

locales, lo que sostiene la economía local y reduce la huella de carbono asociada al transporte de los alimentos.

10. Según una encuesta nacional, ¿qué proporción de hogares de bajos ingresos han declarado tener un acceso limitado a los mercados de productores y a los alimentos ecológicos?

- 75 %
- 50 %
- 30 %
- 90 %

Debido a limitaciones financieras y al nivel de educación.

Estudios llevados en la Universidad de Cambridge, en el Reino Unido, han mostrado « que cuesta 3 veces más de comer sano, es decir respetando los equilibrios nutricionales y la calidad de los productos a la vez. Así, 1 000 calorías de alimentos considerados como sanos cuestan 9,40€ contra 3,20€ para 1 000 calorías de productos agro-industriales ».

11. ¿Cómo pueden los huertos comunitarios contribuir a reducir las desigualdades en cuanto al acceso a una alimentación sana y sostenible?

- Ofreciendo productos gratuitos a las familias con bajos ingresos.
- Favoreciendo la compra de productos ecológicos a los hogares con altos ingresos.
- Permitiendo que los residentes cultiven sus propios alimentos de manera más económica.
- Haciendo competencia a los supermercados y así causando una caída de precios.

Los huertos comunitarios ofrecen a las familias de bajos ingresos la posibilidad de cultivar sus propios alimentos frescos a menor precio, lo que contribuye a reducir las desigualdades en cuanto a la alimentación.

GAZTEAK ON

Sesión Didáctica

3. DEBATE EN LA PECERA: ¿Qué podemos hacer para sensibilizar a la gente y tomar otra dirección?

Objetivo	Duración	Material
Expresar las ideas propias (individuales o grupales) sobre las dificultades y retos de la alimentación sostenible posibilitando tanto el espacio para la reflexión como para el intercambio.	30' <i>(5 minutos por grupo)</i>	<ul style="list-style-type: none">o Post-it y bolígrafoso Sillaso Pizarra o cuaderno de notas

Desarrollo

Se trata de realizar un debate cuyo objetivo principal es el mayor intercambio y desarrollo de ideas de manera grupal. La actividad cuenta con dos partes:

- **Lluvia de ideas por grupos:** El grueso de la clase o grupo se divide en subgrupos que posibiliten exponer las ideas individuales.
 - o Cada participante del grupo contará con tres papeles o post-it. Como mínimo tendrá que escribir una idea utilizando un post-it y como máximo podrá utilizar tres.
 - o Cada subgrupo pone en común las ideas y las ordena. Al final del tiempo establecido para esta tarea tendrá que elegir un representante o « pez » para participar en la pecera.
- **Dinámica de la pecera:** Se coge una silla por grupo y se añade una silla más, y se ubican en un círculo en el centro de la sala, mirando hacia el centro. Este grupo de sillas es la pecera. Se ubican más sillas en los alrededores por fuera del círculo interno, también apuntando al centro.

Las personas elegidas como representantes de cada grupo ocupan las sillas de la pecera (es decir, exactamente un participante menos que la cantidad de sillas; una silla queda libre). Las representantes son los peces iniciales. El resto de participantes se sientan en las sillas adicionales por fuera de la pecera. Su cometido es el de observar. Una persona facilitadora (puede ser la persona responsable del grupo o cualquier otra integrante) se encuentra parada cerca de la pecera. Su función es mantener la discusión en movimiento, asegurar que se sigan las reglas de la pecera, y tomar notas sobre cualquier punto interesante que surja durante la discusión (en caso necesario este rol lo podrán repartir entre dos personas, dinamizadora por un lado y quien tome las notas por el otro).

Solo los peces pueden hablar. Más aún, sólo pueden hablar si hay exactamente una silla libre en la pecera. En cualquier momento, un observador puede avanzar y sentarse en la silla libre. Cuando esto ocurre la discusión se detiene hasta que alguno de los peces se retire voluntariamente y pase al área de los observadores. Cualquier observador puede unirse a la discusión en cualquier momento ocupando la silla libre. Un participante puede pasar de ser observador a pez

GAZTEAK ON

Sesión Didáctica

cuantas veces quiera durante la discusión.

También se permite que un pez se retire al área de observadores en cualquier momento, aunque nadie se haya sentado en la silla libre. En este caso, la discusión se detiene hasta que un observador se una voluntariamente. (Esta regla puede introducirse más tarde según se valore el tipo de participación del grupo en la dinámica).

**Los grupos para esta dinámica podrán ser los mismos que para el concurso anterior. Puede utilizarse también la dinámica ya explicada.*

4. SKETCH: La hora de la publi

Objetivo	Duración	Material
Trabajar el desarrollo y la exposición de una idea, desde la concepción a la concreción en una acción, de manera creativa.	25' (20 minutos de preparación + 5 minutos de exposición)	○ Folios y bolígrafos ○ Cartulinas y rotuladores (opcional)

Desarrollo

Cada grupo tendrá que desarrollar un sketch publicitario en base a un título pre-establecido. Podrán analizar las ideas que ese título les sugiere para crear un mini guión e interpretarlo.

Títulos propuestos:

- Hazte vegetariana/o
- Ven a nuestra huerta comunitaria
- Boicot a la comida rápida
- Evita el despilfarro
- Haz tu compra en el mercadillo
- Adopta un agricultor
- Planta frutales en tu barrio

**Los títulos podrán asignarse por sorteo o los podrán elegir los propios grupos. El orden para la elección podrá basarse en el ranking de resultados del concurso anterior.*

GAZTEAK ON

Sesión Didáctica

5. CIERRE: Presentación del concurso GAZTEAK ON y próximos pasos

Objetivo	Duración	Material
Dar un cierre a la sesión y vincularla al proyecto de participación al concurso GAZTEAK ON.	10'	o No es necesario

Desarrollo

Se vuelve a formar un círculo y se abre una reflexión sobre lo aprendido que sirva para sintetizar la sesión, pidiendo a los participantes que definan en una sola palabra lo que les ha sugerido la sesión.

Después de esta ronda, se presenta la oportunidad de participar al concurso GAZTEAK ON: ELIKADURA ERRONKA, y se abre una ventana hacia los próximos pasos a seguir para abordar el concurso.



Gracias por formar parte del proyecto
GAZTEAK ON: ELIKADURA ERRONKA

Para saber más, visita nuestra web en el:

www.gazteakon.eus

GAZTEAK ON

Ficha de Respuestas

1. INTRODUCCIÓN: Dinámica de Despereamiento

Afirmaciones	Si	No
1. Como verduras de temporada.		
2. No termino la comida que me proponen en el comedor/jangela.		
3. Conozco a un productor.		
4. Hago compost en casa.		
5. Voy a comer al McDonalds, o cualquier restaurante de cocina rápida.		
6. Produzco verduras en casa.		
7. Alguien de mi familia produce verduras.		
8. Como carne más de 3 veces por semana.		
9. Desayuno todos los días.		
10. Me gustan los caramelos/dulces.		
11. Vengo a clase en transporte privado (coche/moto).		
12. Soy alérgico a un alimento concreto.		

2. CONCURSO: ¿Qué sabemos sobre los alimentos?

Grupo							
Puntos							

GAZTEAK ON

Ficha de Respuestas

3. DEBATE EN LA PECERA: ¿Qué podemos hacer para sensibilizar a la gente y tomar otra dirección?

Ideas de iniciativas

**Esta lluvia de ideas puede ser muy interesante a la hora de buscar la iniciativa que presentaréis al concurso. ¡No dudes en apuntarlas!*