



# Climate box

UNBOX IT

Climate Box

IO2 Actividades de aprendizaje

Proyecto n.º 2020-1-DE02-KA204-007443



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente la opinión de sus autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

## Contenido

<b>Módulo 3: Elección personal - Alimentación y nutrición</b>	<b>3</b>
<b>Tema 1: Opciones alimentarias alternativas</b>	<b>4</b>
<b>Actividades de aprendizaje</b>	<b>6</b>
¿Qué comí ayer?	6
Factfulness: información sobre los hechos	7
Vamos a hacer la compra	8
El calendario de temporada de las frutas y hortalizas	9
Comprar zanahorias	10
Jardinería en el alféizar	11
Hora de la película	12
<b>Tema 2: Envasado de alimentos</b>	<b>15</b>
<b>Actividades de aprendizaje</b>	<b>17</b>
Opciones de envasado de alimentos 1	17
Opciones de envasado de alimentos 2	18
Opciones de envasado de alimentos y sus ventajas/desventajas	19
Los envases de los alimentos en mi vida diaria	20
Producimos nuestros envases alimentarios sostenibles	21
Hora de la película	22
<b>Tema 3: Costes vs. beneficios</b>	<b>24</b>
<b>Actividades de aprendizaje</b>	<b>25</b>
El recetario del ahorrador de alimentos	25
Mi semana de comida	26
Alimentos procesados frente a comidas caseras	27
Hora de la película	28

## Módulo 3: Elección personal - Alimentación y nutrición

Todos los seres humanos necesitamos alimentos para vivir. Los alimentos nos ayudan a estar sanos y fuertes, nos dan placer y, por tanto, forman parte de nuestra vida cotidiana. Esta importancia en nuestras vidas explica también la enorme trascendencia de una alimentación y unos nutrientes adecuados para hacer frente al cambio climático. Sin una tierra sana, no podemos tener alimentos sanos. Por ello, este módulo aborda la cuestión de cómo podemos contribuir a la protección del clima y de nuestro medio ambiente con nuestras elecciones alimentarias. Para ello, se estudiarán temas como el envasado adecuado de los alimentos y se debatirán opciones alimentarias alternativas, así como los costes de la alimentación sostenible.

### Contenido:



Tema 1: Opciones  
 alimentarias  
 alternativas



Tema 2: Envasado de  
 alimentos



Tema 3: Costes y  
 beneficios

## Tema 1: Opciones alimentarias alternativas

Podemos influir en la salud de nuestro planeta y de nosotros/-as mismos/-as no sólo eligiendo los alimentos que compramos, en relación con su envasado, sino también en cuanto a QUÉ.

Una dieta sostenible es importante para frenar el cambio climático, para hacer frente al aumento de la población y, por tanto, para que nosotros y también las generaciones futuras podamos vivir una vida digna de ser vivida.

Pero, ¿cómo es una «dieta sostenible»? ¿Cuáles son los problemas de las dietas de muchas personas? ¿Y cómo puedo cambiar algo?

### Metodología:

Todas las unidades están estructuradas metodológicamente de forma que se anima al alumnado a buscar de forma autónoma nueva información y a prepararla en consecuencia. Se utilizan ejemplos y situaciones prácticas y reales para generar nuevos conocimientos. El personal formador está ahí para apoyar y ayudar con las preguntas que surjan, pero no para imponer conocimientos.

### Objetivos de aprendizaje:

- Aprender sobre las consecuencias que se derivan de las elecciones de consumo de alimentos
- Comprender que la moderación es la clave

### Materiales de aprendizaje:

Plantillas:

 M3-U1-H1

 M3-U1-H2



M3-U1-H3



M3-U1-H5

**Lecturas adicionales:**



Our choices matter (UN Climate Change: Learn, 2019):  
<https://www.youtube.com/watch?v=EyvgpqEGjCU> (en inglés)



Healthy Diets from Sustainable Food Systems – Food Planet Health: Summary Report of the EAT. Lancet Commission (2019):  
[https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf) (en inglés)



Better Farming (UN Climate Change: Learn, 2019):  
<https://www.youtube.com/watch?v=EDTwqi2DsZU&t=301s> (en inglés)

## Actividades de aprendizaje

### Actividad n.º

M3-U1-A1

<b>Nombre</b>	¿Qué comí ayer?
<b>Tipo</b>	Aprendizaje por descubrimiento
<b>Duración</b>	Aprox. 30 minutos
<b>N.º de participantes</b>	Ilimitado (puesto que es una actividad individual)
<b>Nivel de lenguaje</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Progresivo
<b>Profundidad de la información</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Básica (no se requieren conocimientos previos) <input type="checkbox"/> Avanzada
<b>Objetivos de aprendizaje</b>	Ser consciente de los propios hábitos de consumo de alimentos.

### Descripción

**Paso 1:** Se pide a las personas participantes que anoten todos los alimentos que comieron ayer, incluidos los aperitivos y las bebidas.

**Paso 2:** Reciben la copia de M3-U1-H1 con las preguntas de reflexión y toman notas sobre ellas.

**Paso 3:** Comparan sus notas con las explicaciones de cada pregunta.

Vivimos en un mundo acelerado. La comida suele estar disponible en todo momento y, en un día a día estresante, la ingesta de alimentos se convierte en algo secundario. Por ello, el objetivo de esta actividad es anotar lo que se ha comido el día anterior para tomar conciencia de ello. Para esto, se utiliza un cuestionario para reflexionar sobre el propio consumo.

<b>Comentarios adicionales</b>	Opcionalmente, continuación de la actividad por la siguiente actividad de esta unidad (M3-U2-A2).
--------------------------------	---

<b>Implementación en línea</b>	Para esta actividad se puede utilizar la app de aprendizaje correspondiente para anotar los alimentos durante una fecha en concreto y trabajar con ella en un momento posterior de la clase.
--------------------------------	--

### Actividad n.º

#### M3-U1-A2

<b>Nombre</b>	Factfulness: información sobre los hechos
---------------	---

<b>Tipo</b>	Actividad de investigación
-------------	----------------------------

<b>Duración</b>	Aprox. 2 horas
-----------------	----------------

<b>N.º de participantes</b>	Hasta un máximo de 25
-----------------------------	-----------------------

<b>Nivel de lenguaje</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderado
--------------------------	--

<input type="checkbox"/> Progresivo
-------------------------------------

<b>Profundidad de la información</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Básica (no se requieren conocimientos previos)
--------------------------------------	--

<input type="checkbox"/> Avanzada
-----------------------------------

<b>Objetivos de aprendizaje</b>	Obtener una visión general de los problemas de la industria alimentaria.
---------------------------------	--

### Descripción

**Paso 1:** Las personas participantes reciben la plantilla (M3-U1-H2) con las preguntas orientativas sobre la investigación de los principales problemas de la industria alimentaria en términos de sostenibilidad. Se dividen en grupos de 2 a 4 personas y se les pide que trabajen juntas.

**Paso 2:** Cada grupo debe crear una ficha informativa sobre el tema «alimentación y nutrición sostenibles», basándose en sus conclusiones.

Una persona sabe ahora lo que comió ayer, pero es posible que aún no sepa mucho sobre la producción de estos alimentos y el impacto del proceso en el medio ambiente. Para poder

clasificar los propios hábitos alimentarios y encontrar un punto de partida para el cambio, la tarea de las personas participantes consiste ahora en investigar los problemas de la industria alimentaria y recopilar las conclusiones en una ficha informativa.

**Comentarios adicionales** Esta actividad puede realizarse preferentemente como trabajo en equipo.

**Implementación en línea** Esta actividad también puede realizarse en línea, por ejemplo, se puede trabajar en Zoom con salas de grupos pequeños y utilizar herramientas de colaboración como Miro o similares.

### Actividad n.º

#### M3-U1-A3

**Nombre** Vamos a hacer la compra

**Tipo** Aprendizaje por descubrimiento

**Duración** Aprox. 2 horas

**N.º de participantes** Un máximo de 10 o de manera individual

**Nivel de lenguaje**  Moderado  
 Progresivo

**Profundidad de la información**  Básica (no se requieren conocimientos previos)  
 Avanzada

**Objetivos de aprendizaje** Reconocer de dónde vienen los alimentos y cuáles son sus consecuencias.

### Descripción

**Paso 1:** En un grupo de 10 como máximo, el personal formador lleva a las personas participantes a un supermercado para hacer la compra.

**Paso 2:** De vuelta a la clase, las personas participantes pueden, individualmente o divididas en grupos, comprobar la información de cada ítem en relación con el origen, utilizando las preguntas orientativas de la respectiva plantilla (M3-U1-H3).

Cuando se trata de nutrición sostenible, siempre está la cuestión de región. Para nuestros/as abuelos/-as, era perfectamente normal consumir verduras de su propio huerto y leche y carne de la granja de al lado. Hoy, nuestros alimentos proceden de todo el mundo. En esta actividad, el primer paso es ir a comprar y luego comprobar en cada artículo dónde se ha producido. Con la ayuda de las preguntas orientativas, se descubrirá cuáles son las consecuencias de esta evolución.

**Observaciones adicionales** Esta actividad puede realizarse de forma individual, en parejas o en grupo. Otra posibilidad es que el personal formador vaya de compras para acortar la actividad y saltar directamente al paso 2.

### Actividad n.º

#### M3-U1-A4

**Nombre** El calendario de temporada de las frutas y hortalizas

**Tipo** Actividad de investigación

**Duración** Aprox. 1-2 horas

**N.º de participantes** Un máximo de 25 personas divididas en grupos de 3-4

**Nivel de lenguaje**  Moderado  
 Progresivo

**Profundidad de la información**  Básica (no se requieren conocimientos previos)  
 Avanzada

**Objetivos de aprendizaje** Saber qué frutas y verduras crecen en cada mes para poder comprar alimentos de producción local.

### Descripción

**Paso 1:** Las personas participantes se dividen en grupos de 3-4 personas y se les pide que busquen en Internet o en libros información sobre su región en cuanto a la producción de verduras y frutas.

**Paso 2:** A partir de la información que han encontrado, deben crear juntas un calendario de temporada para las verduras y frutas de su región.

Algunos productos, como la leche o los huevos, están disponibles todo el año. Otros productos, sin embargo, sólo crecen en una determinada época del año; si todavía se encuentran en el supermercado, normalmente han sido transportados desde muy lejos. Dado que las épocas de cultivo y cosecha varían en las distintas regiones debido a las diferentes condiciones climáticas, se puede crear un calendario estacional propio para tener una buena visión de conjunto y poder comprar de forma regional.

**Observaciones adicionales** Para esta actividad se necesita un dispositivo con acceso a Internet. Si no se dispone de suficientes dispositivos, también se puede trabajar en pequeños grupos. El calendario puede crearse de muchas maneras: con lápiz y papel, digitalmente, con imágenes de revistas y sus correspondientes pies de foto, etc..

**Fuentes** Encuentre ejemplos e inspiración para crear su propio calendario en [https://www.freepik.es/vector-gratis/calendario-temporadas-frutas-verduras\\_4257986.htm#page=1&query=calendario%20verduras%20frutas&position=12&from\\_view=search](https://www.freepik.es/vector-gratis/calendario-temporadas-frutas-verduras_4257986.htm#page=1&query=calendario%20verduras%20frutas&position=12&from_view=search)

### Actividad n.º

#### M3-U1-A5

**Nombre** Comprar zanahorias

**Tipo** Cuestionario

**Duración** Aprox. 15 min.

**N.º de participantes** Ilimitado

**Nivel de lenguaje**  Moderado  
 Progresivo

**Profundidad de la información**  Básica (no se requieren conocimientos previos)  
 Avanzada

<b>Objetivos de aprendizaje</b>	Ser capaz de comparar productos ponderando los factores sociales, medioambientales y sanitarios de su producción.
---------------------------------	---

### Descripción

El personal formador presenta a las personas participantes el siguiente escenario: «Imaginemos que quiere comprar zanahorias. En el supermercado cercano, encuentra dos tipos de zanahorias: sostenibles y convencionales».

**Paso 1:** A continuación, las personas participantes reciben la plantilla (M3-U1-H5) con afirmaciones sobre la agricultura sostenible y la convencional. Se pide a todas las personas que averigüen más sobre ambos tipos de zanahorias clasificando las afirmaciones en las dos categorías.

**Paso 2:** A continuación, el personal formador les pide que respondan a la pregunta «¿Qué zanahorias va a comprar y por qué?»

<b>Observaciones adicionales</b>	Hay que conocer los términos «sostenible» y «convencional».
----------------------------------	---

### Actividad n.º

#### M3-U1-A6

<b>Nombre</b>	Jardinería en el alféizar
---------------	---------------------------

<b>Tipo</b>	Aprendizaje por descubrimiento
-------------	--------------------------------

<b>Duración</b>	Aprox. 1 hora (Paso 1)
-----------------	------------------------

<b>N.º de participantes</b>	Ilimitado
-----------------------------	-----------

<b>Nivel de lenguaje</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Progresivo
--------------------------	---

<b>Profundidad de la información</b>	<input type="checkbox"/> Básica (no se requieren conocimientos previos) <input checked="" type="checkbox"/> Avanzado
--------------------------------------	---

<b>Objetivos de aprendizaje</b>	¡Ser capaz de cultivar y nutrir hierbas, verduras y frutas!
---------------------------------	---

## Descripción

Esta actividad pretende que las personas participantes se den cuenta de que no necesitan un gran jardín, ni siquiera un balcón, para cultivar sus propias verduras o hierbas. Incluso en un piso o en el alféizar de la ventana se puede cultivar mucho. Además, aprenderán que, una vez comprados los materiales, incluso ahorrarán dinero porque las plantas siempre volverán a crecer.

**Paso 1:** En un grupo de 10 como máximo, el personal formador lleva a las personas participantes a un centro de jardinería, donde tienen la tarea de pedir consejo sobre lo que necesitan para cultivar hierbas o verduras en el alféizar de la ventana. Les ayudarán a elegir las macetas, la tierra y las semillas adecuadas. También pueden dar consejos sobre cómo cuidarlas adecuadamente.

**Paso 2:** De vuelta a la clase (o a casa) pueden tener su propio proyecto, y verán que sabe aún mejor cuando está hecho por ellas mismas.

<b>Observaciones adicionales</b>	Esta actividad puede realizarse con diferentes variantes: en lugar de visitar un centro de jardinería, se pueden utilizar libros, o buscar en Internet; en lugar del proyecto individual en casa, también se podría cultivar una planta/hierba en una sala de formación como proyecto comunitario, o utilizar el jardín de la institución; etc..
----------------------------------	--

## Actividad n.º

M3-U1-A7

<b>Nombre</b>	Hora de la película
<b>Tipo</b>	Aprendizaje visual
<b>Duración</b>	Aprox. 2 horas
<b>N. de participantes</b>	Ilimitado
<b>Nivel de lenguaje</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Progresivo

<b>Profundidad de la información</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Básica (no se requieren conocimientos previos) <input type="checkbox"/> Avanzada
--------------------------------------	---

<b>Objetivos de aprendizaje</b>	Conocer las consecuencias de una alimentación intensiva en productos cárnicos y lácteos.
---------------------------------	--

### Descripción

Esta actividad consiste en ver un documental que pretende llamar la atención sobre las consecuencias devastadoras de la dieta occidental, dominada por el consumo de carne y productos lácteos.

**Paso 1:** El personal formador ve la película en clase con las personas participantes.

**Paso 2:** A continuación, modera un debate. Las posibles preguntas son:

- ¿Qué aspectos de la película le han sorprendido?
- ¿Qué sentimientos le ha provocado la película?
- ¿Puede nombrar algo que haya obtenido de la película?

<b>Observaciones adicionales</b>	La película está originalmente en inglés, pero puede verse con subtítulos.
----------------------------------	--

<b>Implementación en línea</b>	Si no es posible ver la película juntos/-as, cada persona puede ver la película individualmente, con la petición de tomar notas sobre las preguntas (que se compartirán por adelantado). Éstas pueden ser discutidas posteriormente a través de Zoom o similar.
--------------------------------	---

<b>Fuentes</b>	<i>Hope for all</i> , de Nina Messinger (2016) (disponible en Amazon video o a través de <a href="https://www.hopeforall.at/wozusehen/#title2">https://www.hopeforall.at/wozusehen/#title2</a> )
----------------	--

### Resumen de esta unidad - ¿Qué puede hacer?

- Sea más consciente de sus elecciones alimentarias: no es necesario ser perfecto/-a ni cambiar todo de una vez, sino hacer pequeños cambios en su dieta. Intente comer menos carne y más alimentos de origen vegetal.

- 🌿 Cuando haga la compra, piense en lo lejos que han viajado los alimentos para estar disponibles en su supermercado.
- 🌿 Intente comprar alimentos producidos localmente - Si no dispone de alimentos frescos de temporada, piense en alternativas como alimentos congelados o en lata (que sean de su región), o productos de mayor duración.

## Tema 2: Envasado de alimentos

Cuando se compran alimentos en un supermercado, suelen estar ya envasados en recipientes de plástico o papel. Al comprar alimentos en un mercado comunitario/de agricultores, estarán envasados en el momento en que los elija, también en envases de plástico o de papel. Al comprar comida en un restaurante para llevar, también se utilizará un envase de plástico o de papel. Por supuesto, esta es inicialmente una visión muy parcial y superficial del envasado de alimentos. Por eso hay que aclarar más cuestiones en este tema:

- ¿Qué opciones de envasado de alimentos existen?
- ¿Cómo se puede ahorrar dinero y respetar la naturaleza al mismo tiempo en lo que respecta a los envases alimentarios?
- ¿Qué impacto tienen los envases alimentarios en la contaminación climática y la salud personal?

### Metodología:

Todas las unidades están estructuradas metodológicamente de forma que se anima al alumnado a buscar de forma autónoma nueva información y a prepararla en consecuencia. Se utilizan ejemplos y situaciones prácticas y reales para generar nuevos conocimientos. El personal formador está ahí para apoyar y ayudar con las preguntas que surjan, pero no para imponer conocimientos.

### Objetivos de aprendizaje:

- Explorar los diferentes tipos de envases existentes y sus ventajas/desventajas tanto para su uso personal como en materia de salud climática.
- Conocer las estrategias para minimizar los residuos resultantes de los envases alimentarios.
- Ser consciente de las consecuencias de la contaminación por plásticos.

Materiales de aprendizaje:

Plantillas:



M3-U2-H1

## Actividades de aprendizaje

### Actividad n.º

M3-U2-A1

<b>Nombre</b>	Opciones de envasado de alimentos 1
<b>Tipo</b>	Cuestionario
<b>Duración</b>	Aprox. 5 minutos
<b>N.º de participantes</b>	Ilimitado
<b>Nivel de lenguaje</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Progresivo
<b>Profundidad de la información</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Básica (no se requieren conocimientos previos) <input type="checkbox"/> Avanzada
<b>Objetivos de aprendizaje</b>	Poner a prueba tus conocimientos sobre las diferentes opciones de envasado de alimentos.

### Descripción

La actividad es adecuada como introducción al tema de los envases alimentarios. Mediante un breve cuestionario, las personas participantes pueden poner a prueba sus conocimientos sobre las opciones de envasado de alimentos existentes y, posiblemente, aprender algo nuevo que les despierte la curiosidad por saber más.

**Paso 1:** Las personas participantes reciben la plantilla (M3-U2-H1) para realizar el cuestionario individualmente.

**Paso 2:** Después, el personal formador discute cada pregunta con ellas en el plenario, la respuesta correcta y les da su opinión.

<b>Observaciones adicionales</b>	El cuestionario puede utilizarse en formato impreso o a través de la app de aprendizaje. En ambas versiones, se debe dar la posibilidad de resolver las preguntas del cuestionario incluyendo la retroalimentación.
----------------------------------	---

Opción de continuación de la actividad por la siguiente actividad de esta unidad (M3-U1-A2)

### Actividad n.º

#### M3-U2-A2

**Nombre** Opciones de envasado de alimentos 2

**Tipo** Actividad de investigación

**Duración** 30 -60 minutos

**N.º de participantes** Hasta 25 personas

**Nivel de lenguaje**  Moderado  
 Progresivo

**Profundidad de la información**  Básico (no se requieren conocimientos previos)  
 Avanzado

**Objetivos de aprendizaje** Más información sobre las diferentes opciones de envasado de alimentos.

### Descripción

Esta actividad gira en torno al tema de las nuevas/no habituales opciones de envasado de alimentos. Hoy en día, ya existe una gran variedad de soluciones diferentes para producir envases de alimentos de forma respetuosa con el medio ambiente. Algunos envases se fabrican a partir de los llamados productos de desecho, otros son incluso comestibles, y otros son reutilizables.

**Paso 1:** Se pide a las personas participantes que busquen en Internet o en libros más soluciones de envasado de alimentos: «¿Cuáles son las nuevas soluciones alternativas de envasado de alimentos/opciones de envasado de alimentos poco comunes, pero más sostenibles?».

**Paso 2:** Las personas participantes presentan sus resultados a los demás.

**Observaciones adicionales** Para esta actividad se necesita un dispositivo con acceso a Internet. Si no se dispone de suficientes dispositivos, también se puede trabajar en pequeños grupos. Se puede especificar cómo deben presentarse los resultados (por ejemplo, en forma de póster, infografía, etc.).

### Actividad n.º

#### M3-U2-A3

**Nombre** Opciones de envasado de alimentos y sus ventajas/desventajas

**Tipo**

- Narración de historias
- Actividad de investigación

**Duración** 60 minutos – 2 horas

**N.º de participantes** Hasta un máximo de 25 personas en grupos de 4-5

**Nivel de lenguaje**

Moderado

Progresivo

**Profundidad de la información**

Básica (no se requieren conocimientos previos)

Avanzada

**Objetivos de aprendizaje** Aprender más sobre el impacto de las opciones de envasado de alimentos para su uso personal, así como en materia de la salud del clima.

### Descripción

Las personas participantes ya conocen diferentes opciones de envasado de alimentos. El objetivo de esta actividad es buscar las ventajas e inconvenientes de estas opciones. Éstas pueden estar relacionadas con la salud de la naturaleza (por ejemplo, una de las desventajas del plástico es que no se convierte en abono de forma natural), o con la salud de los seres humanos (por ejemplo, una de las desventajas del plástico es que se descompone en micropartículas, que luego llegan al agua y entran en el cuerpo humano, donde causan daños).

**Paso 1:** Las personas participantes se dividen en grupos de 4-5. Se les pide que busquen en Internet o en libros las ventajas e inconvenientes de las soluciones de envasado de alimentos.

**Paso 2:** Después, pueden presentar sus conclusiones en una breve historia que ilustre las consecuencias, negativas o positivas, de los diferentes envases alimentarios (por ejemplo, la historia de una tortuga atrapada en un viejo envase de plástico en el mar).

<b>Observaciones</b>	Para esta actividad se necesita un dispositivo con acceso a Internet.
<b>adicionales</b>	Tenga en cuenta que no todo el mundo puede querer compartir su historia.

### Actividad n.º

#### M3-U2-A4

<b>Nombre</b>	Los envases de los alimentos en mi vida diaria
<b>Tipo</b>	Aprendizaje por descubrimiento
<b>Duración</b>	Máximo de 1 hora (Paso 2)
<b>N.º de participantes</b>	Ilimitado
<b>Nivel de lenguaje</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Progresivo
<b>Profundidad de la información</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Básica (no se requieren conocimientos previos) <input type="checkbox"/> Avanzada
<b>Objetivos de aprendizaje</b>	Darse cuenta de la cantidad de envases de alimentos que se producen en un día y pensar en formas de cambiar eso.

### Descripción

Levantarse por la mañana, sacar el yogur en el vaso de plástico de la nevera. Ir al tren y comprar el café en el vaso de plástico en el quiosco. A la hora de comer, sacar el sándwich del papel de aluminio en el comedor... Esta lista puede ser interminable.

**Paso 1:** En un día, se pide a las personas participantes que cojan una bolsa, caja o similar y recojan en ella todos los paquetes de comida del día.

**Paso 2:** Otro día, de vuelta a la clase, el personal formador trabaja con los participantes en la pregunta «¿Cómo se podría haber evitado cada uno de estos paquetes?».

Por ejemplo, haciendo las siguientes preguntas:

- ¿De qué materiales están hechos?
- ¿Se pueden reciclar?
- ¿Se pueden reutilizar?
- ¿Existen envases alternativos para estos productos que sean más respetuosos con el medio ambiente? ¿Ya los tiene?

Esta actividad podría ampliarse entrevistando a un/-a experto, como el/la propietario/-a de una tienda de Residuos Cero.

<b>Observaciones adicionales</b>	Si se dispone de un smartphone, en lugar de recoger los paquetes, se puede hacer una foto y anotar en la app de aprendizaje.
----------------------------------	--

### Actividad n.º

#### M3-U2-A5

<b>Nombre</b>	Producimos nuestros envases alimentarios sostenibles
---------------	--

<b>Tipo</b>	Aprendizaje por descubrimiento
-------------	--------------------------------

<b>Duración</b>	Aprox. 2 horas (sin el abastecimiento de los materiales, las herramientas, etc.)
-----------------	--

<b>N.º de participantes</b>	Hasta un máximo de 25
-----------------------------	-----------------------

<b>Nivel de lenguaje</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Progresivo
--------------------------	---

<b>Profundidad de la información</b>	<input type="checkbox"/> Básica (no se requieren conocimientos previos) <input checked="" type="checkbox"/> Avanzada
--------------------------------------	---

<b>Objetivos de aprendizaje</b>	Conocer las estrategias para minimizar los residuos resultantes del envasado de alimentos.
---------------------------------	--

### Descripción

Esta actividad se puede realizar siguiendo M3-U1-A4. Ya se conocen las opciones de envasado alternativas y ahora se pueden hacer por cuenta propia.

**Paso 1:** Las personas participantes tienen que elegir materiales y pensar en lo que pueden hacer con ellos para desarrollar sus propios envases sostenibles para alimentos. No hay límites a la creatividad: desde simplemente pintar individualmente bolsas sostenibles compradas hasta coser bolsas con ropa vieja o retales de tela, pasando por cajas de madera caseras para alimentos secos.

**Paso 2:** En grupos o individualmente pueden hacer manualidades, pegar, coser... y utilizar sus envases caseros.

<b>Implementación en línea</b>	Las personas participantes pueden hacer la tarea individualmente en casa y después presentar sus propios envases de alimentos sostenibles a las demás en Zoom.
--------------------------------	--

### Actividad n.º

M3-U2-A6

<b>Nombre</b>	Hora de la película
---------------	---------------------

<b>Tipo</b>	Aprendizaje visual
-------------	--------------------

<b>Duración</b>	Aprox. 2 horas
-----------------	----------------

<b>N.º de participantes</b>	Ilimitado
-----------------------------	-----------

<b>Nivel de lenguaje</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Progresivo
--------------------------	---

<b>Profundidad de la información</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Básica (no se requieren conocimientos previos) <input type="checkbox"/> Avanzada
--------------------------------------	---

<b>Objetivos de aprendizaje</b>	Aprender sobre las consecuencias de la contaminación por plásticos.
---------------------------------	---

### Descripción

Esta actividad consiste en ver un documental que aborda el tema de la contaminación por plásticos.

**Paso 1:** El personal formador ve la película en clase con las personas participantes.

**Paso 2:** A continuación, modera un debate. Las posibles preguntas son:

- ¿Qué aspectos de la película le han sorprendido?
- ¿Qué sentimientos le ha provocado la película?
- ¿Puede nombrar algo que haya obtenido de la película?

<b>Observaciones adicionales</b>	La película está originalmente en inglés, pero puede verse con subtítulos.
----------------------------------	--

<b>Implementación en línea</b>	Si no es posible ver la película juntos/-as, cada persona puede ver la película individualmente, con la petición de tomar notas sobre las preguntas (que se compartirán por adelantado). Éstas pueden ser discutidas posteriormente a través de Zoom o similar.
--------------------------------	---

<b>Fuentes</b>	<i>Plastic Planet</i> de Werner Boote (2009). Disponible en Amazon Video o a través de: <a href="http://www.wernerboote.com/cms/wernerboote/index.php?lang=2&amp;idcatside=85">http://www.wernerboote.com/cms/wernerboote/index.php?lang=2&amp;idcatside=85</a> – también en diferentes idiomas.
----------------	---

### Resumen de esta unidad - ¿Qué puede hacer?

- 🌿 Busque productos envasados en alternativas de plásticos de un solo uso o productos de residuo cero.
- 🌿 Lleve sus propios envases reutilizables cuando vaya a comprar

## Tema 3: Costes vs. beneficios

¿La vida sostenible es cara? ¡No tiene por qué serlo! El objetivo de esta unidad es aprender a comer de forma barata y respetuosa con el medio ambiente.

### Metodología:

Todas las unidades están estructuradas metodológicamente de forma que se anima al alumnado a buscar de forma autónoma nueva información y a prepararla en consecuencia. Se utilizan ejemplos y situaciones prácticas y reales para generar nuevos conocimientos. El personal formador está ahí para apoyar y ayudar con las preguntas que surjan, pero no para imponer conocimientos.

### Objetivos de aprendizaje:

- Experimentar estrategias para comprar y vivir de forma barata y ecológica

## Actividades de aprendizaje

### Actividad n.º

#### M3-U3-A1

**Nombre** El recetario del ahorrador de alimentos

**Tipo**

- Compartir historias/experiencias
- Actividad de investigación

**Duración** Aprox. 1 hora

**N.º de participantes** Hasta un máximo de 25 personas divididas en grupos de 3-4 o de manera individual

**Nivel de lenguaje**

Moderado

Progresivo

**Profundidad de la información**

Básica (no se requieren conocimientos previos)

Avanzada

**Objetivos de aprendizaje** Saber planificar la comida para no tirar nada.

### Descripción

Sucede una y otra vez: se nos llenan los ojos antes que la tripa y compramos demasiado, cocinamos demasiado. ¿Qué hacer con las sobras? Para no tirar nada, es una buena idea crear nuevos platos deliciosos a partir de varias sobras. A menudo basta con cambiar un poco el plato favorito actual. O simplemente se puede probar algo loco y nuevo. La creatividad no tiene límites.

**Paso 1:** Se pide a las personas participantes que piensen en sus platos favoritos. ¿Qué se necesita para hacerlos? ¿Qué ingredientes pueden sustituirse por otros alternativos para que sobren menos?

**Paso 2:** A continuación, se dividen en grupos de 3-4 personas y se les pide que escriban sus recetas con observaciones sobre las alternativas. El recetario se vuelve especialmente

variado cuando se trata de una recopilación de las aportaciones individuales del grupo. Cada persona tendrá preferencias e ideas alimentarias diferentes y puede ayudar a los demás a encontrar nueva inspiración.

**Observaciones adicionales** La actividad se puede realizar de forma individual o en grupo, se pueden buscar ideas en Internet o en libros, o se puede ir a un restaurante a entrevistar a la gente.

### Actividad n.º

#### M3-U3-A2

**Nombre** Mi semana de comida

**Tipo** Actividad de investigación

**Duración** Aprox. 30 minutos

**N.º de participantes** Ilimitado, ya que la tarea se realiza de forma individual

**Nivel de lenguaje**  Moderado  
 Progresivo

**Profundidad de la información**  Básica (no se requieren conocimientos previos)  
 Avanzada

**Objetivos de aprendizaje** Añada los objetivos de aprendizaje específicos. Deben corresponder a los objetivos de aprendizaje identificados para la unidad.

### Descripción

La mejor manera de evitar el desperdicio de alimentos y ahorrar dinero y tiempo es crear un plan de comidas para la semana. En lugar de hacer la compra al azar, hay que limitarse a comprar lo necesario. También se puede cocinar más un día y guardar parte de la comida, congelarla y volver a comerla al final de la semana, o meterla en un recipiente para el camino, de modo que no sean necesarias las caras comidas rápidas.

**Paso 1:** Cada participante debe hacer un plan de sus actividades semanales y, así, planificar las comidas.

La elaboración de un plan de alimentación puede dividirse en sencillos pasos:

- Revise su agenda.
- Elija sus recetas.
- Haga la lista de la compra y vaya a comprar.
- Introduzca el tiempo necesario para cocinar en su horario o cocine previamente.
- ¡Coma, disfrute y repita!

**Fuentes** Plantillas de planificación de comidas:  
<https://www.designwizard.com/template/planner/meal-planning-templates/>

### Actividad n.º

#### M3-U3-A3

<b>Nombre</b>	Alimentos procesados frente a comidas caseras
<b>Tipo</b>	Aprendizaje por descubrimiento
<b>Duración</b>	Aprox. 2 horas
<b>N.º de participantes</b>	Un máximo de 5 personas por grupo
<b>Nivel de lenguaje</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Progresivo
<b>Profundidad de la información</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Básica (no se requieren conocimientos previos) <input type="checkbox"/> Avanzada
<b>Objetivos de aprendizaje</b>	Aprender sobre las consecuencias de la contaminación por plásticos.

### Descripción

Seguro que es fácil comprar arroz con leche en un bote de yogur en lugar de hacerlo uno/-a mismo/-a. Pero, ¿qué pasa con los ingredientes? ¿Hay algunas cosas que quizá sean innecesarias (como el exceso de azúcar, que no es saludable)?

**Paso 1:** Se pide a las personas participantes que elijan un producto preparado que les guste comer (por ejemplo, arroz con leche, lasaña, pizza congelada o similar).

**Paso 2:** A continuación, deben comparar el producto preparado con la versión casera en cuanto a ingredientes, residuos de envases, coste y sabor. Las posibles preguntas son:

- ¿Y el envase? ¿Es de plástico y aluminio y contamina el medio ambiente?
- ¿Cuánta cantidad de arroz con leche hay realmente en la taza, cuánto ha costado? ¿Cuánto costaría hacer la misma cantidad?

<b>Observaciones adicionales</b>	Esta actividad puede realizarse en equipo o individualmente.
----------------------------------	--

<b>Implementación en línea</b>	Si no es posible realizar esta actividad en el aula, también se puede hacer individualmente en casa y los resultados se pueden debatir después en el pleno en línea. Como alternativa, las tareas pueden trabajarse teóricamente en salas de grupos pequeños. Lo ideal es comprar y cocinar un producto ya preparado (sólo es posible en pequeños grupos y de forma presencial).
--------------------------------	--

### Actividad n.º

M3-U3-A3

<b>Nombre</b>	Hora de la película
---------------	---------------------

<b>Tipo</b>	Aprendizaje visual
-------------	--------------------

<b>Duración</b>	Aprox. 2 horas
-----------------	----------------

<b>N.º de participantes</b>	Ilimitado
-----------------------------	-----------

<b>Nivel de lenguaje</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Progresivo
--------------------------	---

<b>Profundidad de la información</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Básica (no se requieren conocimientos previos) <input type="checkbox"/> Avanzada
--------------------------------------	---

<b>Objetivos de aprendizaje</b>	Aprender sobre el desperdicio de alimentos.
---------------------------------	---

### Descripción

Esta actividad consiste en ver un documental que aborda el tema de la contaminación por plásticos.

**Paso 1:** El personal formador ve la película en clase con las personas participantes.

**Paso 2:** A continuación, modera un debate. Las posibles preguntas son:

- ¿Qué aspectos de la película le han sorprendido?
- ¿Qué sentimientos le ha provocado la película?
- ¿Puede nombrar algo que haya obtenido de la película?

<b>Observaciones adicionales</b>	La película está originalmente en inglés, pero puede verse con subtítulos.
----------------------------------	--

<b>Implementación en línea</b>	Si no es posible ver la película juntos/-as, cada persona puede ver la película individualmente, con la petición de tomar notas sobre las preguntas (que se compartirán por adelantado). Éstas pueden ser discutidas posteriormente a través de Zoom o similar
--------------------------------	--

<b>Fuentes</b>	<i>Taste the Waste</i> de Valentin Thun (2011) (disponible en: <a href="http://tastethewaste.com/info/film">http://tastethewaste.com/info/film</a> )
----------------	--

### Resumen de esta unidad - ¿Qué puede hacer?

- 🍴 Planifique sus comidas con antelación para evitar el desperdicio de alimentos.
- 🍴 No se limite a comprar la opción de comida barata, sino que considere también los costes para las personas y el planeta. Lema: ¡lo que se va, vuelve!