

CAMBIAR LA MIRADA PARA CAMBIAR EL MUNDO

Alimentación

Educación Infantil

Aprendemos educación ecosocial



GREENPEACE

Autoría: Paula Martín-Lunas Villoria (FUHEM).

Revisión: Jorge Consuegra y Rocío Sastre (Greenpeace), y Jessica Beltrán Martínez, Carlos Gómez Chuliá, Luis González Reyes, Paula Martín-Lunas Villoria, Charo Morán Cuadrado, África Planet Contreras, Martina Rey Dono (FUHEM).

Imágenes e ilustraciones: Raúl Ortiz Rodríguez y Javier Aguilera Gómez, Freepik y Canva.

Maquetación: Cristina Gómez Jiménez (FUHEM).

Fecha de publicación: marzo de 2026.

Elaborado por:



Para:

GREENPEACE

Calle Valores 1

Madrid 28007

contacto.es@greenpeace.org

Esta publicación está bajo licencia Creative Commons 4.0, Reconocimiento-NoComercial-NoDerivadas (CC BY-NC-ND)



Introducción

Vivimos en una época compleja de gran incertidumbre debido a una crisis multisistémica, que incluye el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, el agotamiento de recursos, la crisis de cuidados, el aumento de las desigualdades y el incremento de los conflictos bélicos.

A veces, la desesperanza o la gestión de la incertidumbre nos parece un gran reto que no facilita visualizar soluciones transformadoras, pero, aunque no podamos asegurar el éxito de nuestras iniciativas, sí sabemos que no intentarlo es el verdadero fracaso. Uno de estos intentos es la educación, que es una estrategia clave para la transformación de esta generación y de las venideras.

Si además educamos con una mirada ecosocial, podemos tener a nuestro alcance una herramienta con la que poder analizar la situación actual y diseñar estrategias y alternativas que nos permitan avanzar hacia un futuro realista, sostenible y justo para todas las personas y el resto de los seres vivos. La capacidad transformadora de la educación ecosocial es indiscutible. Es una de las llaves para generar esperanza activa en las personas jóvenes de modo que puedan imaginar otras formas de relacionarse con el mundo, porque si no lo imaginamos, no sucederá.

Esta propuesta te ofrece una serie de actividades educativas diseñadas para que el alumnado adquiera conocimientos y claves que contribuyan a afrontar la crisis múltiple que enfrentamos. Se basa en la educación ecosocial, que parte de un análisis profundo de los retos globales para poner la vida en el centro y transformar tanto el entorno escolar como el social. El objetivo es formar, empoderar y crear agentes de cambio con una mirada crítica y holística que puedan construir sociedades que se desarrollen en armonía con la vida del planeta y se articulen alrededor de la justicia social.

La propuesta consiste en una única sesión para desarrollar dentro del aula, aunque incluye también actividades de ampliación que pueden llevarse a cabo durante más sesiones, además de propuestas para realizar en ámbitos extraescolares.

El taller está estructurado en tres bloques: recogida y activación de conocimientos previos, desarrollo del taller, y generación de conclusiones y propuestas activistas, promoviendo con ello procesos que impulsen cambios concretos y propositivos, más allá del diagnóstico. Están diseñadas para ser aplicadas a través de una metodología participativa y atractiva, que sitúe al alumnado como un agente activo de su propio aprendizaje.

El material también incluye recursos de apoyo para ampliar o adaptar las actividades al contexto social en el que se desarrolle el taller y las necesidades de aprendizaje específicas del alumnado.

Nivel y objetivos generales

NIVEL	OBJETIVOS GENERALES
Etapa de infantil. Tercer ciclo (5 años).	<ul style="list-style-type: none">• Relacionar alimentos de temporada y de cercanía con una alimentación sostenible.• Identificar y comprometerse con las acciones que impliquen una alimentación sostenible.

Secuencia didáctica

Activación de conocimientos previos

OBJETIVO	Reconocer el origen de los alimentos y si son o no saludables.
TEMPORALIZACIÓN	10 min.

Se muestra al grupo una cesta con frutas, verduras y otros alimentos (carne, pescados, huevos, ultraprocesados como dulces, golosinas, refrescos, etc.) reales, impresos o de juguete. Es importante que haya una zanahoria y una fresa para poder contextualizar con el cuento que se desarrolla más adelante. La cesta puede estar tapada con un pañuelo para generar curiosidad al alumnado y podemos preguntarles:

- ¿Qué pensáis que hay dentro?

La persona que dinamiza va descubriendo poco a poco los alimentos que hay dentro. Se sugiere lanzar al alumnado preguntas para iniciar un diálogo sobre los conocimientos previos que tienen sobre los alimentos. Algunas preguntas posibles son:

- ¿De dónde viene?, ¿de un árbol, de debajo de la tierra, del mar, de un animal de una fábrica?
- ¿Es saludable o no es saludable?

La persona dinamizadora recoge las opiniones del grupo. Para hacer esta fase más visual, se puede usar un panel con imágenes (un árbol, un campo, el mar, una granja, una fábrica) para que el alumnado coloque el alimento en su lugar. Cada persona puede responder indicando de dónde creen que viene ese alimento. Es interesante elegir al azar a las niñas o niños de manera que se favorezca una participación equitativa.

Desarrollo de la sesión

OBJETIVO	Relacionar los alimentos de temporada y cercanía con una alimentación sostenible.
TEMPORALIZACIÓN	25 min.

Se invita al alumnado a escuchar la historia de “La zanahoria y la fresa viajera”. La persona dinamizadora narra la historia y va mostrando las imágenes de la presentación conforme transcurre el relato.

En un huerto soleado de un cole vivía Zanahoria, siempre alegre y orgullosa de su color naranja brillante. Crecía feliz en la tierra durante el otoño, cuando el aire era fresquito y los días se acortaban.

Un día apareció Fresa, con su vestido rojo y su sombrero de hojas verdes. Venía de muy, muy lejos, en un camión refrigerado, porque en aquel huerto todavía no era tiempo de fresas.

—¡Hola, Zanahoria! —saludó Fresa—. ¿Quieres jugar conmigo?

—Claro que sí —respondió Zanahoria—, pero me pregunto... ¿no deberías estar descansando? Aquí el clima no es el tuyo todavía.

Fresa suspiró.

—Tienes razón. Yo soy una fruta de primavera y verano. Ahora mismo debería estar durmiendo para crecer más fuerte cuando llegue mi estación. Pero me trajeron de lejos, y aunque me esfuerzo por sonreír, estoy un poquito cansada.

Zanahoria la miró con ternura.

—Yo, en cambio, estoy en mi mejor momento. El frío suave me ayuda a ser más dulce y crujiente.

Los niños y niñas que se acercaron al huerto de su cole ese día probaron ambas. Notaron que la zanahoria estaba jugosa y sabrosa, mientras que la fresa, aunque bonita, no tenía mucho sabor.

Entonces Fresa sonrió de nuevo y dijo:

—¡Ya entiendo! Cada alimento tiene su tiempo perfecto. Si me esperan a primavera, les daré todo mi dulzor.

Zanahoria añadió:

—Y yo, en otoño e invierno, puedo dar fuerza y energía.

Desde aquel día, en el huerto aprendieron que cada alimento tiene su estación, y que comerlos en su momento es disfrutar de un regalo muy rico de la naturaleza.

Finalizada la narración del cuento la persona dinamizadora propone las siguientes preguntas:

- ¿Por qué creéis que Fresa tiene tan poco sabor y se encuentra cansada?
- ¿En qué época del año se encuentra Fresa más fuerte y descansada?
- ¿Por qué es importante que comamos alimentos que son de la temporada en la que estamos?

Se recoge una lluvia de ideas con las aportaciones que surjan por parte del alumnado.

Seguidamente, sugerimos que la persona dinamizadora explique estas dos ideas clave:

Los alimentos de temporada son más nutritivos y saben, huelen y tienen un color muy agradable. Esto sucede porque se recolectan en su punto óptimo de maduración, ajustándose a las necesidades de nuestro cuerpo en cada estación del año.

Los alimentos de temporada no se cultivan en invernaderos y no se suelen transportar largas distancias para comerse en otro lugar. Esto permite que no contaminen.
























A continuación, sugerimos dos posibilidades de dinamización:

OPCIÓN A

Planteamos al alumnado la siguiente pregunta:

- ¿Qué frutas o verduras podemos conseguir en cada época del año?

Para dar respuesta, mostramos al alumnado la tabla con las diferentes imágenes de frutas y verduras que se cultivan en Península Ibérica o Baleares durante las cuatro estaciones (se sugiere en función de los tiempos indicar más o menos 4 imágenes por estación). Seguidamente, repartimos a cada persona una imagen de una fruta o verdura introduciendo también alguna especie que no tenga su origen en la Península ibérica o Baleares. El alumnado debe observar la tabla y ubicar esa fruta o verdura en la estación que corresponda. En el caso de que no aparezca en la tabla, dejamos esa fruta y verdura aparte.

Invierno					
Espiracas	Naranja	Alcachofa	Lombarda	Limón	Brócoli
					
Primavera					
Presas	Cerezas	Guisantes	Habas	Espárragos	
					
Verano					
Judías verdes	Tomate	Melocotón	Sandía	Ciuela	Calabacines
					
Otoño					
Granada	Manzana	Uvas	Calabaza	Caquis	Kiwis
					

Seguidamente, rescatamos aquellas frutas y verduras que no aparecían en la tabla y formulamos las siguientes preguntas al alumnado.

- ¿Por qué no aparecen estas frutas y verduras en la tabla?
- ¿De dónde vienen?
- ¿Cómo llegan hasta nuestro país?

En caso de realizarse el taller en las Islas Canarias se debe adaptar a la realidad del archipiélago.

A raíz de las ideas que tenga el alumnado, la persona dinamizadora recoge y comunica al grupo la siguiente idea:

Es importante saber que hay alimentos que no podemos cultivar en nuestro país, ya que les gusta mucho el calor y la humedad. Como no disponemos de las condiciones para que crezcan de manera adecuada, los traemos de otros países. Como tiene que viajar desde muy lejos, necesitan estar almacenados en neveras hasta que llegan aquí y por eso no tienen tanto sabor. Además, viajan en medios de transporte como el barco, camiones o aviones que son muy contaminantes para el planeta. Por eso es importante queelijamos comer alimentos de temporada. De esta manera, nos alimentamos de forma saludable y cuidamos a la vez de nuestro planeta.

OPCIÓN B

Planteamos al alumnado la siguiente pregunta:

- ¿Qué frutas o verduras podemos conseguir en la época del año en la que estamos?

Para dar respuesta, mostramos al alumnado la tabla con las diferentes imágenes de frutas, verduras que se cultivan en España durante las cuatro estaciones. Seguidamente, en vez de repartir entre el alumnado las imágenes, la persona que dinamiza va mostrando tarjetas de frutas y verduras al gran grupo, y pide que respondan identificando solo aquellas frutas y verduras que se corresponden con la estación que están viviendo en ese momento.

De la misma manera que en el caso anterior, se introduce alguna fruta o verdura cuyo origen no sea España, que no se asignaría a esta temporada. Se puede realizar un abordaje de estos productos similar al de la opción A.

Cierre

OBJETIVO	Identificar y comprometerse con las acciones que implican una alimentación sostenible.
TEMPORALIZACIÓN	10 min.

A raíz de lo trabajado, proponemos al alumnado identificar aquellas acciones que nos ayudan a lograr una alimentación sana y sostenible. Para ello se reparte a cada persona una tarjeta roja y otra verde. La persona que dinamiza enuncia una frase y si el alumnado está de acuerdo levanta la tarjeta verde.

Si no lo está, levanta la otra tarjeta, la de color rojo. La persona que dinamiza recoge las opiniones y realiza las aclaraciones pertinentes. Sugerimos una batería de afirmaciones para que se elijan las que se consideren más oportunas (abordar todas es excesivo):

- Comer frutas y verduras de temporada ayuda a cuidar el planeta.
- Las frutas y verduras que vienen de muy lejos necesitan ser transportadas en camiones, barcos o aviones.
- Los camiones, barcos y aviones son medios de transporte que contaminan nuestro planeta.
- Las frutas y verduras de temporada saben y huelen mejor que las que no son de temporada.
- Cuando consumimos alimentos que vienen de muy lejos perjudicamos el medio ambiente.
- Si consumo alimentos fuera de temporada seguramente hayan estado en un invernadero y una nevera para conservarse.
- Si compramos frutas y verduras de temporada no es necesario traerlas de fuera y así podemos ayudar a los agricultores y las agricultoras locales que las cultivan.
- Es mejor comprar la fruta y verdura envasada en plástico.
- Aunque la fresa se cultiva en primavera es mejor comerla en invierno.
- Las frutas y verduras que no son de la temporada en la que estamos saben igual de bien y son tan ricas como las de la propia temporada.
- La zanahoria es un alimento poco saludable para nuestro organismo.
- El mango es una fruta que se cultiva en España.
- Yo puedo explicar a otras personas por qué es bueno consumir alimentos de temporada.
- Yo puedo explicar por qué no se comen melocotones en invierno.
- Es bueno comer frutas y verduras.
- Podemos comer todas las frutas y verduras que queramos durante todo el año, da igual la estación en la que crecen.
- Si se come la fruta y la verdura de temporada, se desperdicia menos porque no tienen que transportarse ni almacenarse.
- Cuando vamos a comprar la fruta y verdura es mejor coger la que viene en envases de plástico.
- La fruta y la verdura de lugares lejanos suele estar en envases de plástico porque tienen que transportarse desde un lugar a otro.
- Lo mejor es comprar fruta de temporada y que se haya cultivado cerca para evitar que tenga que transportarse en avión, barco o camiones.
- Puedo enseñar a mi familia cuando vayamos a comprar, algunas frutas y verduras que son de la estación en la que estamos ahora.

A partir de los enunciados con los que el alumnado está de acuerdo sugerimos la siguiente pregunta:

- ¿A qué nos podemos comprometer en nuestro día a día para que nuestra alimentación sea sostenible?

La persona dinamizadora puede recoger por escrito las ideas para crear a posteriori una cartelería que quede visible para todo el alumnado en el aula.

Para saber más

¿Cuál es el problema?

Cuando hablamos de alimentación sostenible, nos referimos a un sistema de producción, distribución y consumo de alimentos que satisface nuestras necesidades nutricionales sin

comprometer la capacidad de las generaciones futuras para hacerlo. Es decir, no se trata solo de qué comemos, sino de cómo esos alimentos llegan a nuestra mesa y cuál es el impacto que generan en el medio ambiente, la economía y la sociedad.

El sistema alimentario industrial es uno de los principales responsables de la degradación ambiental. Este tipo de agricultura y ganadería, por ejemplo, consume aproximadamente el 70% del agua dulce disponible y es responsable de una parte significativa de las emisiones de gases de efecto invernadero. Además, el uso excesivo de fertilizantes y pesticidas contamina los suelos y las aguas, además de empujar a un aumento de la deforestación para crear tierras de cultivo, lo que reduce la biodiversidad.

¿Cuáles son las soluciones?

Cuando decidimos qué comer, no solo influimos en nuestra salud, sino también en el uso de los recursos naturales, en la conservación de la biodiversidad y en la justicia social, ya que los sistemas de producción impactan también en las comunidades que dependen de ellos. Nuestro reto es promover un modelo alimentario que equilibre las necesidades humanas con la capacidad regenerativa de la Tierra. Las demandas de Greenpeace en materia de alimentación son las siguientes:

- Adquiere productos locales. Uno de los grandes causantes de la emisión de dióxido de carbono y otros gases nocivos es el transporte, y una de las cosas que más se compra es comida. Por tanto, si tu alimentación se basa en producto local, evitarás producir una cantidad ingente de dióxido de carbono, y así ayudarás a frenar todas las cosas negativas que acarrea. Y no es solo una cuestión de emisiones, es que además los alimentos saben mejor. Al reducir su tiempo de transporte, están más frescos, han soportado menos frío y conservan más nutrientes. Una tercera ventaja, consumiendo productos locales estás apoyando a la economía local de tu región.
- Opta por productos de temporada. La naturaleza es sabia y nos da en cada estación lo que nuestro cuerpo necesita. Fuera de temporada, los productos de la huerta se conservan en neveras gigantes durante semanas o meses. Tanto frío supone generar unas cuantas toneladas de CO₂, y además les hace perder el sabor.
- Consume productos ecológicos o agroecológicos. Estos productos respetan el medio ambiente y tu salud, ya que se cultivan sin plaguicidas, fertilizantes artificiales, ni transgénicos. Los métodos de producción agrícola y ganadera ecológicos provocan menos emisiones de gases de efecto invernadero, incrementan la agrobiodiversidad, la fertilidad de la tierra y son la única forma de garantizar unos alimentos sanos en un ecosistema sano. Existe la posibilidad de apuntarte a un grupo de consumo, comprar en tiendas especializadas o directamente a las y los productores en los mercados que proliferan por toda la geografía española. La mayoría de los productos ecológicos necesarios para una alimentación sostenible están identificados con un sello inconfundible, pero las relaciones de confianza que mantengas con los agricultores y agricultoras son otra forma de certificación.
- Más vegetales, menos animales. Intenta llevar una alimentación sostenible basada, sobre todo, en alimentos de origen vegetal. Prioriza hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales y frutos secos. Además de ser bueno para tu salud, también lo es para la salud del planeta. Procura que la carne y otros derivados animales que consumas provengan de la ganadería extensiva, ecológica y local, y en el caso del pescado, de pesca artesanal, de alto valor social y bajo impacto ambiental.

Recursos y bibliografía adicional para la persona dinamizadora

- Artículo: "[Alimentación](#)". Greenpeace. 2024.

- Artículo: “[Revolución alimentaria](#)”. Greenpeace. 2025.
- Artículo: “[Qué propone Greenpeace](#)”. Greenpeace. 2025.
- Artículo: “[Los incendios también se apagan a bocados](#)”. Greenpeace. 2025.
- Vídeo: “[Supermercados, dejad de llenar de plástico nuestra comida](#)”. Greenpeace. 2018.
- Vídeo: “[¡Alimentación sostenible-Ideas que cambian la vida!](#)”. Fundación Nina Carasso. 2017.
- Documental: “[Comida para todos - el futuro de la alimentación](#)”. DW Documental. 2023.
- Libro: *Tu dieta puede salvar el planeta*. Aitor Sánchez. Editorial Paidós ibérica. 2021.
- Libro: *Ciudades Hambrientas*. Carolyn Steel. Editorial Capitán Swing. 2020.

Material complementario para el alumnado

- Cuento: [A la huerta de la esquina](#). FUHEM. 2018.
- Cuento: [Mariana](#). FUHEM. 2018.
- Vídeo: “[Alimentación saludable y sostenible](#)”. Yulia Katsura. 2022.
- Vídeo: “[Hábitos de alimentación saludable y sostenible](#)”. AESAN. 2022.
- Materiales sugeridos relacionados con la temática:
 - ◆ *Rosalía y las verduras que no se comía*. Paula Merlan.
 - ◆ *Superchefs en la cocina*. Ada Parellada. Now Books. Batiscafo, 2016.
- Juego de parejas: *Frutas y verduras de temporada*. Greenpeace. 2026. Disponible en la web.