

CAMBIAR LA MIRADA PARA CAMBIAR EL MUNDO

Alimentación

3º-4º Educación Primaria

Aprendemos educación ecosocial



**LAS MACROGRANJAS
ENVENENAN
EL AGUA
GREENPEACE**

Autoría: Jessica Beltrán Martínez (FUHEM).

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

Imágenes e ilustraciones: Freepik, Canva y generadas con inteligencia artificial (IA).

Maquetación: Cristina Gómez Jiménez (FUHEM).

Fecha de publicación: marzo de 2026.

Elaborado por:



Para:

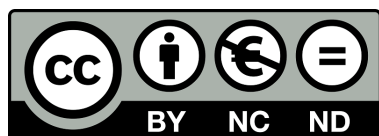
GREENPEACE

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 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
Educación Primaria. Segundo ciclo (3º y 4º).	<ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre hábitos alimentarios y su impacto en la salud humana y el ambiente.• Incentivar el interés por una alimentación saludable y sostenible.

Secuencia didáctica

Activación de conocimientos previos

OBJETIVO	Identificar nuestros hábitos alimentarios.
TEMPORALIZACIÓN	10 min.

Se inicia la sesión proyectando una imagen de la pirámide alimentaria. Se le pide al alumnado que piense en los colores de un semáforo para clasificar cada grupo de alimentos:

- Rojo para alimentos que es recomendable consumir poco.
- Amarillo para alimentos que deben comerse en cantidades medias.
- Verde para alimentos que deben comerse en mayores cantidades.

Seguidamente, se proyecta cada grupo de alimentos y se realiza un sondeo grupal, pidiendo levantar las manos si están de acuerdo con el color del semáforo que se vaya indicando.

Se introduce la pregunta:

- ¿Por qué creéis que se os pide comer más fruta y verdura que carnes?

Se ponen en común 2 respuestas del alumnado.

Desarrollo de la sesión

OBJETIVO	Reconocer el valor nutricional de una dieta basada en alimentos de origen vegetal.
TEMPORALIZACIÓN	30 min.

Se explica al alumnado que los alimentos que provienen de los animales, como las carnes, huevos y lácteos tienen un gran impacto en nuestro planeta porque se necesitan grandes granjas para criar muchos animales a la vez. Este tipo de producción consume mucha energía y emite gases de efecto invernadero, lo que contamina mucho el aire, el agua, y hace que se talen los bosques para cultivar los alimentos que se tienen que dar a esos animales. Además, la emisión de gases hace que la temperatura del planeta aumente. Por eso, desde Greenpeace se recomienda comer menos carne y más frutas y verduras. Las frutas y verduras son mejores para el planeta porque necesitan menos recursos para producirse. Comer más frutas y verduras también es bueno para nuestra salud, porque son los alimentos básicos de una dieta equilibrada.

Al elegir comer más alimentos de origen vegetal, ayudamos a cuidar el planeta y a mantenernos más saludables. Adoptar este hábito también es una forma de ser activista con el planeta ya que ayuda a reducir nuestro impacto ambiental.

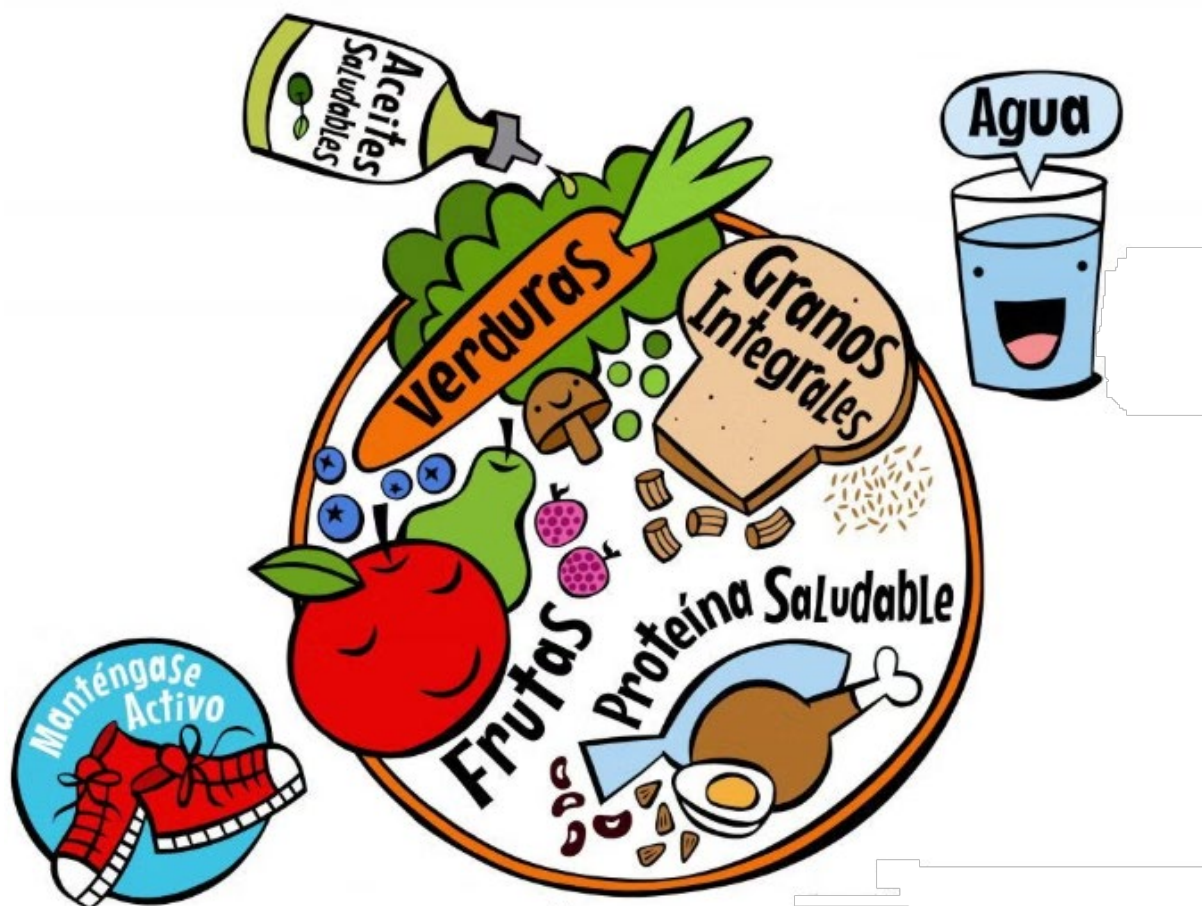
Con esta explicación se introduce el concepto de alimentación sostenible:

Es una forma de comer que cuida el planeta porque significa consumir más verduras, frutas y legumbres, y comer menos carne y productos que provienen de animales. Así ayudamos a que haya menos contaminación.

Podemos comprar alimentos que se cultivan cerca de donde vivimos, y que sean de temporada.

Si compramos a pequeños agricultores y agricultoras o en mercados locales apoyamos a las personas que cuidan la tierra y producen comida de forma más respetuosa con la naturaleza.

Seguidamente se proyecta una imagen del plato de Harvard y se indica al alumnado que esta es una guía para elaborar platos con proporciones saludables que nos ayuden a estar sanos y sanas:



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health

The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Llena la mitad del plato con:

Llena la otra mitad con:

Verdura de temporada:

- invierno: puerro, rábano, brócoli...
- primavera: acelgas, guisantes, habas...
- verano: calabacín, tomate, berenjena...
- otoño: calabaza, coliflor, apio...

Fruta de temporada:

- invierno: manzana, naranja, pera...
- primavera: cereza, fresa, níspero...
- verano: ciruela, melocotón, sandía...
- otoño: kiwi, uvas, caquis...

- Cereales (integrales): trigo (pan, pasta...), arroz, maíz, trigo sarraceno, mijo, quinoa...
- Proteína: lentejas, garbanzos, judías, pescado, huevo, carne...

Además:

- Usa aceites vegetales: oliva extra virgen, girasol...
- Acompaña las comidas con agua.

Greenpeace tiene un [calendario de alimentos de temporada](#) para conocer las frutas y verduras que podemos consumir cada mes del año.

A continuación, se propone al alumnado diseñar un plato saludable y sostenible sobre el siguiente caso:

Clara no come carne roja como la ternera o el cerdo porque quiere tener una alimentación más amigable con el planeta. En su lugar, puede comer pollo y pescado, pero sobre todo legumbres.

Ayúdala a crear un plato que no tenga carne roja y que sea sostenible y saludable.

Se proyectan imágenes de diversos ingredientes para elaborar el plato y, por grupos, se les propone que creen el menú que más les guste que cumpla con los criterios de ser tanto saludable como sostenible.

Para la puesta en común se seleccionarán participantes al azar usando la [ruleta aleatoria](#), que contiene los números del 1-12 representando los meses del año. Por ejemplo, si sale el número 3, quienes cumplan años en marzo deberán compartir sus respuestas. Es importante que la persona que dinamiza valide las elecciones que se propongan y, si no son correctas, oriente al alumnado hacia una respuesta válida.

Con los platos propuestos, se le pregunta al alumnado si les apetecería probarlos. Seguidamente, se comenta que tenemos muchas opciones vegetales para incorporar en nuestras comidas y que además de ser saludables son útiles para reducir la contaminación.

Cierre

OBJETIVO	Explorar recetas basadas en vegetales que puedan recrearse en casa o en el colegio.
TEMPORALIZACIÓN	10 min.

Se invita al alumnado a pensar en el plato que han creado. Seguidamente, se leen en voz alta estas preguntas:

- ¿Qué alimentos creéis que podéis incluir en mayor medida en vuestra dieta para ayudar al planeta? **Comentario:** *Es importante enfatizar la importancia de aumentar el consumo de verduras, especialmente de temporada.*
- ¿Por qué es importante tomar decisiones sobre la comida pensando en el futuro del planeta? **Comentario:** *Cuando tomamos decisiones informadas sobre alimentación ayudamos a reducir la contaminación.*

Para finalizar, se invita a explorar en casa alguna de las recetas que Greenpeace ha elaborado para comer de manera sustentable al alumnado:

- 30 opciones: [Menú Greenpeace](#).
- Menú vegetariano: [Recetario de una semana sin carne](#).

Para saber más

¿Cuál es el problema?

El modelo actual de consumo de carne y otros productos de origen animal está teniendo un gran impacto negativo en el medio ambiente, especialmente por las macrogranjas, que crían miles de animales en condiciones intensivas. Este sistema requiere grandes cantidades de recursos, como agua y alimentos, y produce enormes cantidades de gases de efecto invernadero que aceleran el cambio climático. Además, las macrogranjas contribuyen a la contaminación del agua y la destrucción de ecosistemas naturales, que son esenciales para mantener el equilibrio del planeta.

El problema de las macrogranjas no solo radica en su impacto ambiental, sino también en las terribles condiciones de vida que impone a los animales. En estos complejos industriales, los animales viven hacinados y sufren enfermedades debido a la falta de espacio, la mala calidad del aire y el estrés constante. Estos métodos de producción no solo son perjudiciales para el bienestar animal, sino que también afectan negativamente la salud de los seres humanos, pues pueden llevar a la propagación de enfermedades zoonóticas (infecciones transmitidas por animales) y a la contaminación de los alimentos.

¿Cuáles son las soluciones?

Cada vez que elegimos lo que comemos, podemos ayudar a reducir la contaminación y cuidar mejor nuestro hogar, la Tierra. De modo que, comer de manera más sostenible es más fácil siguiendo estos [consejos](#):

- Evitar comer productos procesados y precocinados.
- No desperdiciar alimentos.
- Consumir productos ecológicos, libres de sustancias tóxicas.
- Comprar productos locales directamente a quien los produce o en pequeños mercados.
- Incorporar más vegetales en la alimentación y reducir el consumo de carne.
- Unirte a un grupo de consumo.
- Escoger alimentos de temporada.
- Rechazar los alimentos transgénicos.

Recursos y bibliografía adicional para la persona dinamizadora:

- Artículo: "[Alimentación](#)". Greenpeace. 2024.
- Artículo: "[Revolución alimentaria](#)". Greenpeace. 2025.
- Artículo: "[Qué propone Greenpeace](#)". Greenpeace. 2025.
- Informe: "[II Informe Ecosocial sobre Calidad de Vida en España- Monográfico: La alimentación en el contexto de la crisis ecosocial](#)". FUHEM, 2026
- Guía: [El plato para comer saludable](#). Universidad de Harvard.

Material complementario para el alumnado:

- Cuento: [La patrulla poderosa. Aventuras en el cole](#). Save the Children. 2023.
- Vídeo: "[Comida sana, tierra sana. ¿Tú sabes lo que comes?](#)". Greenpeace. 2015.
- Guía: [¡Qué ricas aventuras! El lío de Tomate Basilio](#). Ayuda en Acción.
- Cuento: ¡Ñam! sobre lo que comemos. Diana Oliver. Editorial Andana.
- Cuento: [El poder del plato multicolor](#). UNICEF Uruguay. 2021.
- Juego de parejas: [Frutas y verduras de temporada](#). Greenpeace. 2026. Disponible en la web.