

Aprendemos educación ecosocial

CAMBIAR LA MIRADA PARA CAMBIAR EL MUNDO

ALIMENTACIÓN

Elaborado por:



Para:

GREENPEACE

¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



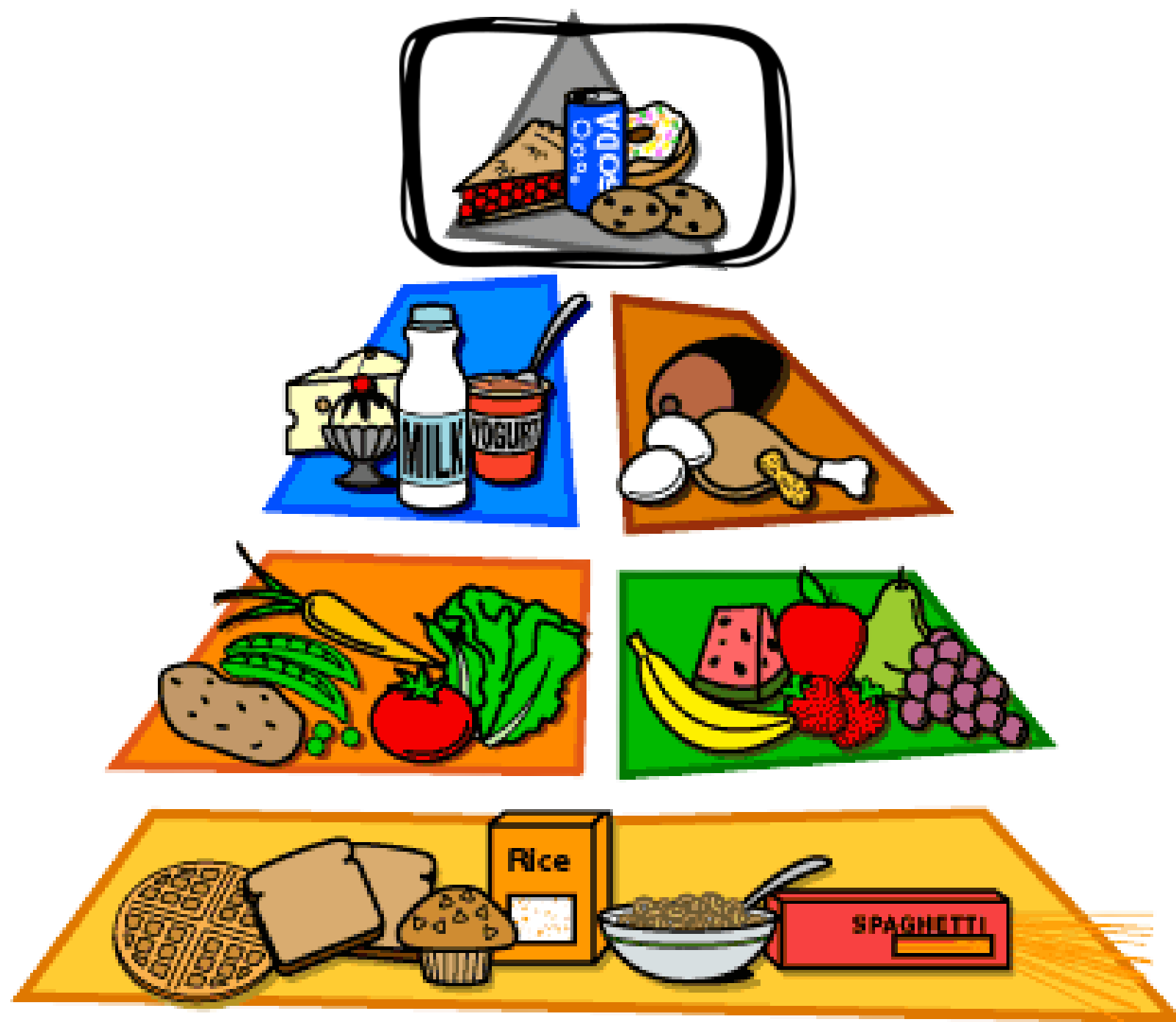
Ocasionalmente

A veces

A menudo



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



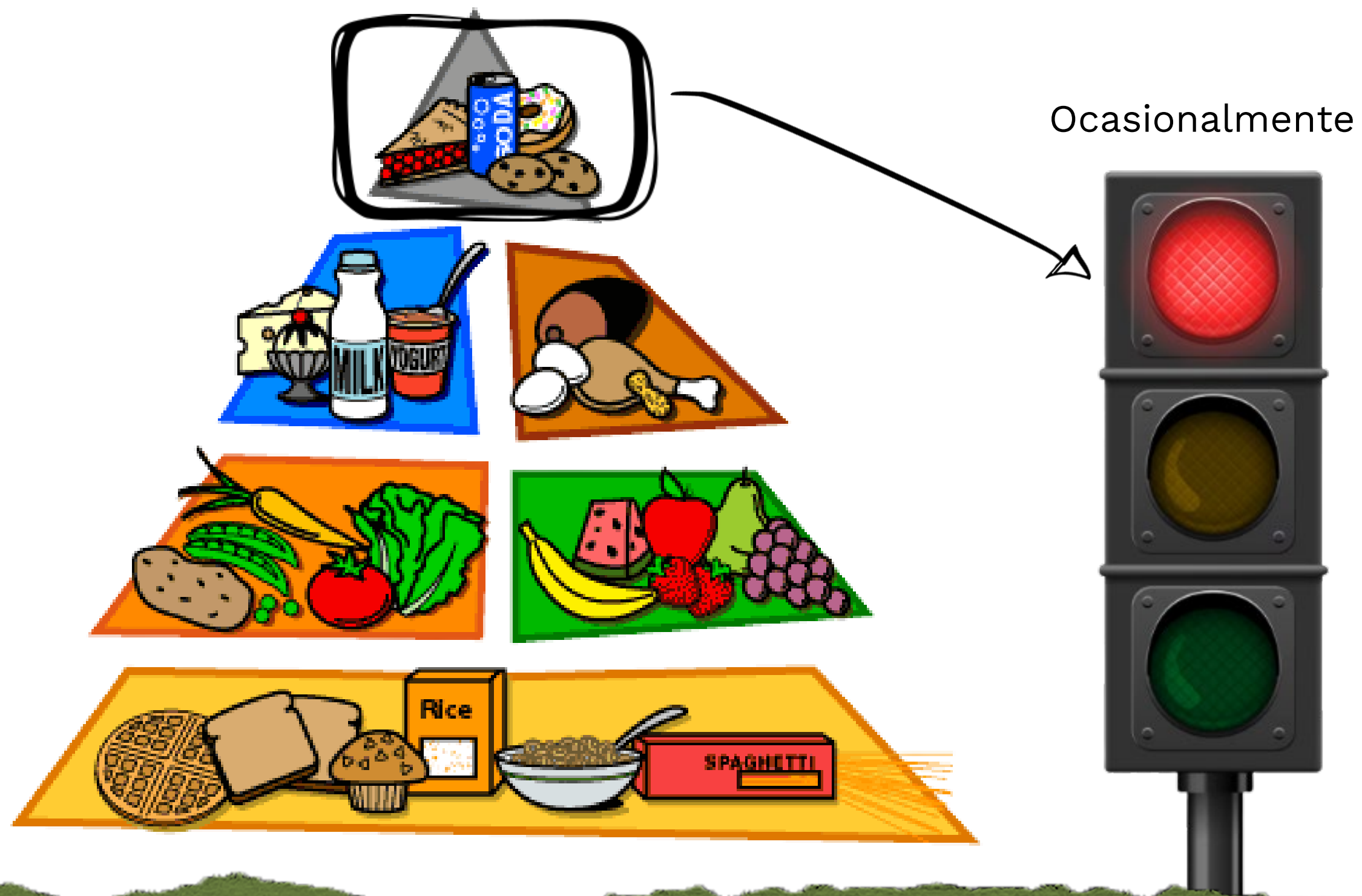
Ocasionalmente

A veces

A menudo



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



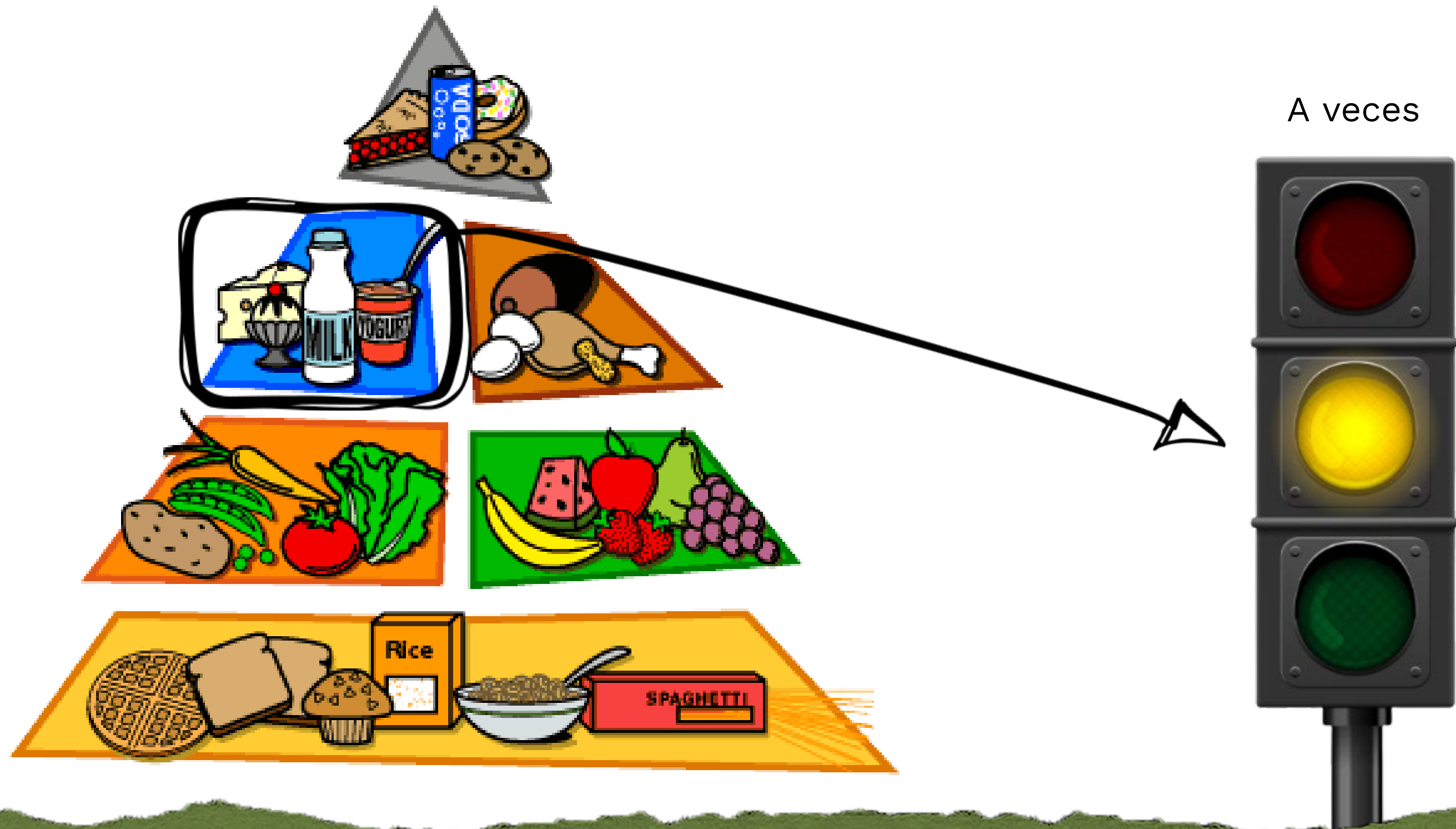
Ocasionalmente

A veces

A menudo



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



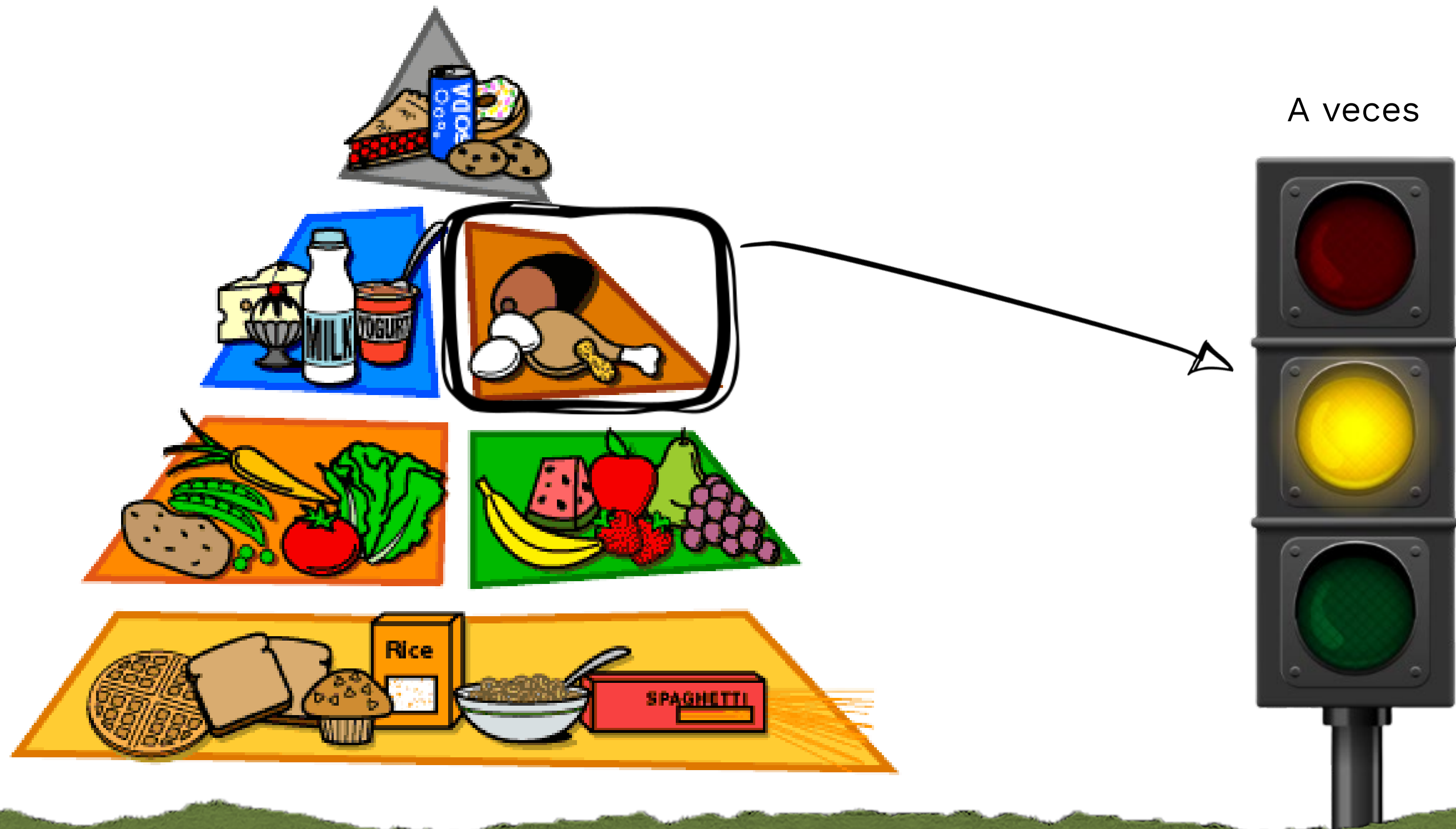
Ocasionalmente

A veces

A menudo



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



Ocasionalmente

A veces

A menudo



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



A menudo



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



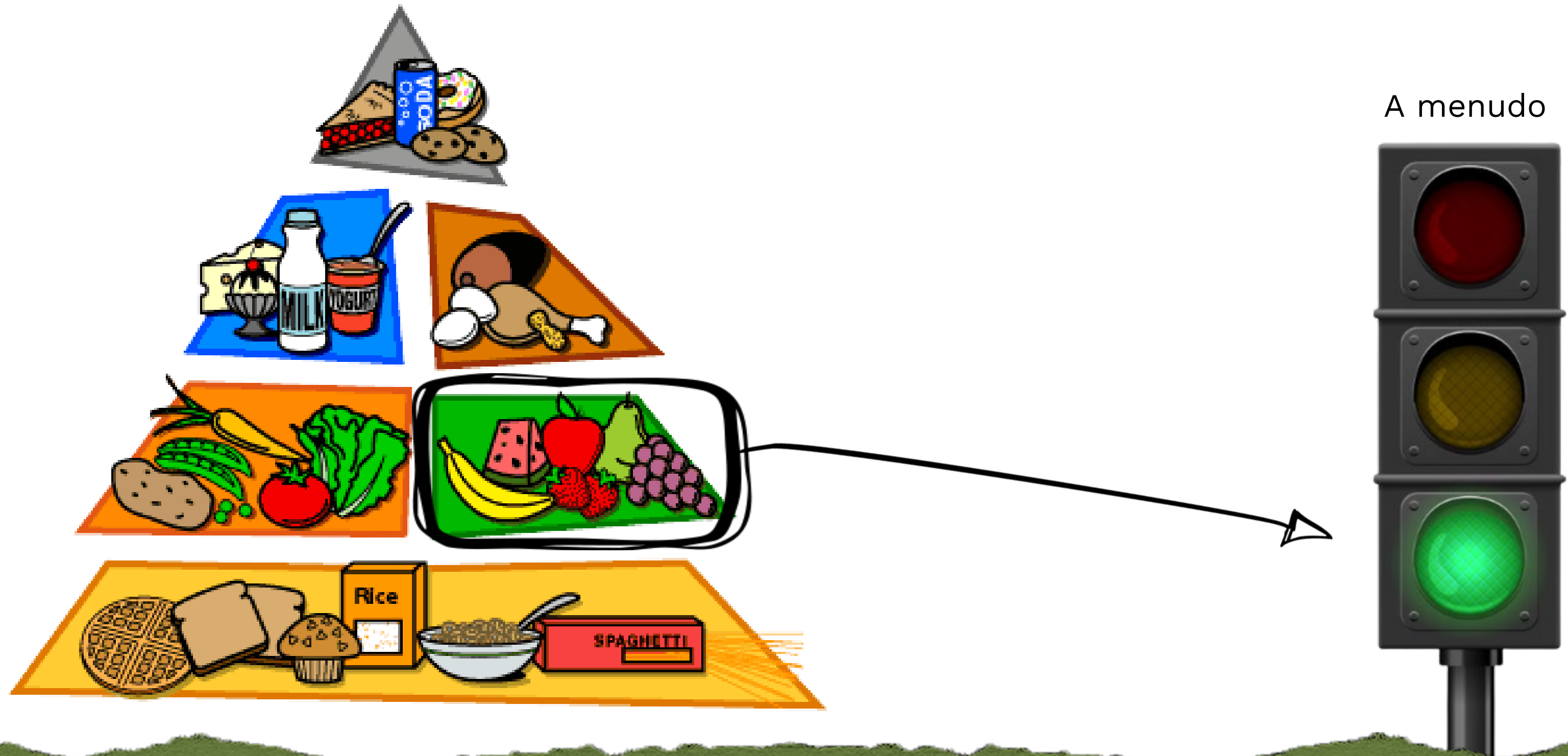
Ocasionalmente

A veces

A menudo



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



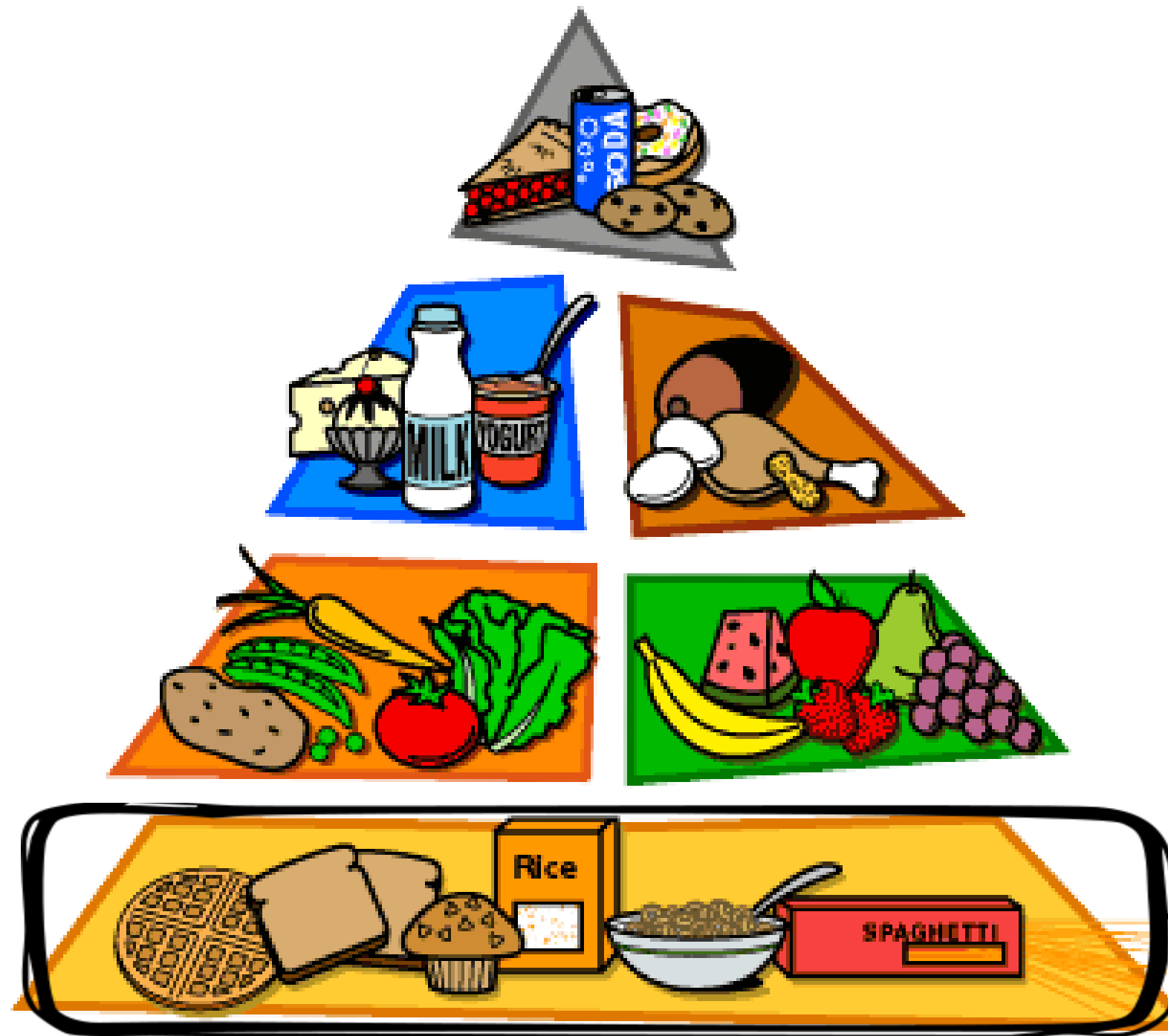
Ocasionalmente

A veces

A menudo



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



A menudo



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



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



Grandes fábricas para contener muchos animales

Contaminan el aire y el agua

Causan daño a los animales

Generan muchos gases de efecto invernadero

Consumen mucha energía y recursos

Ocupan mucho territorio

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL



Necesitan menos recursos para producirse

Su consumo es bueno para la salud

Si se cultivan de forma sostenible, ayudan a cuidar el planeta

¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUMO LOS SIGUIENTES TIPOS DE ALIMENTOS?



“

Es una forma de comer que cuida el planeta porque significa elegir más verduras, frutas y legumbres, y comer menos carne y otros productos que provienen de animales. Así ayudamos a que haya menos contaminación, menos desperdicio de comida y que los animales vivan mejor.

”

“

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

”

PLATO DE HARVARD



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

PLATO DE HARVARD

Las frutas y verduras, mejor de temporada:

INVIERNO

- puerro, rábano, brócoli.
- manzana, naranja, pera.

PRIMAVERA

- acelga, guisantes, habas...
- cereza, fresa, níspero.

VERANO

- calabacín, tomate, berenjena.
- ciruela, melocotón, sandía.

OTOÑO

- calabaza, coliflor, apio
- kiwi, uvas, caquis...



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

PLATO DE HARVARD

CEREALES*

trigo (pan, pasta...), maíz, arroz, trigo sarraceno, mijo, quinoa...

*Mejor integrales.

PROTEÍNAS

lentejas, garbanzos, judías, pescado, huevo, carne.



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

PLATO DE HARVARD

Usar aceites vegetales:
oliva virgen extra, girasol...

Acompañar nuestras
comidas con agua.



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

SABÍAS QUE...



GREENPEACE

Tiene un calendario de alimentos de temporada para conocer las frutas y verduras que podemos consumir cada mes del año.

Mira [aquí](#).

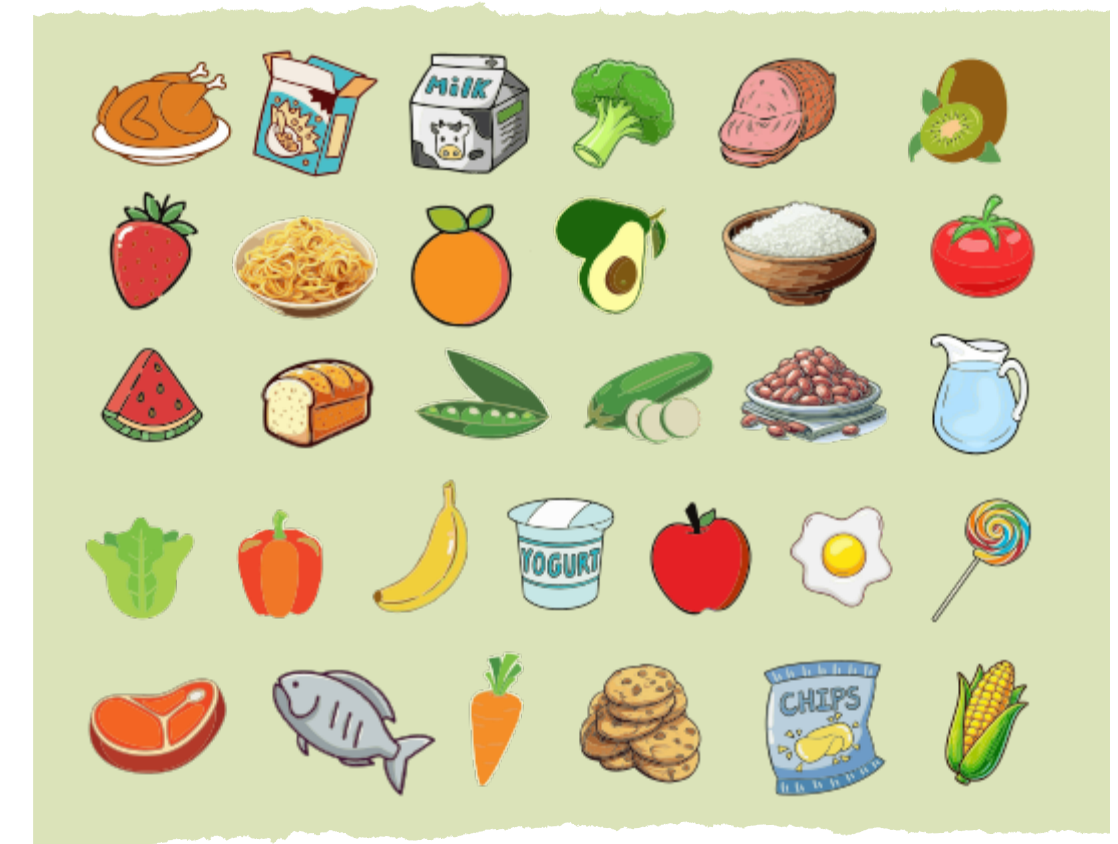
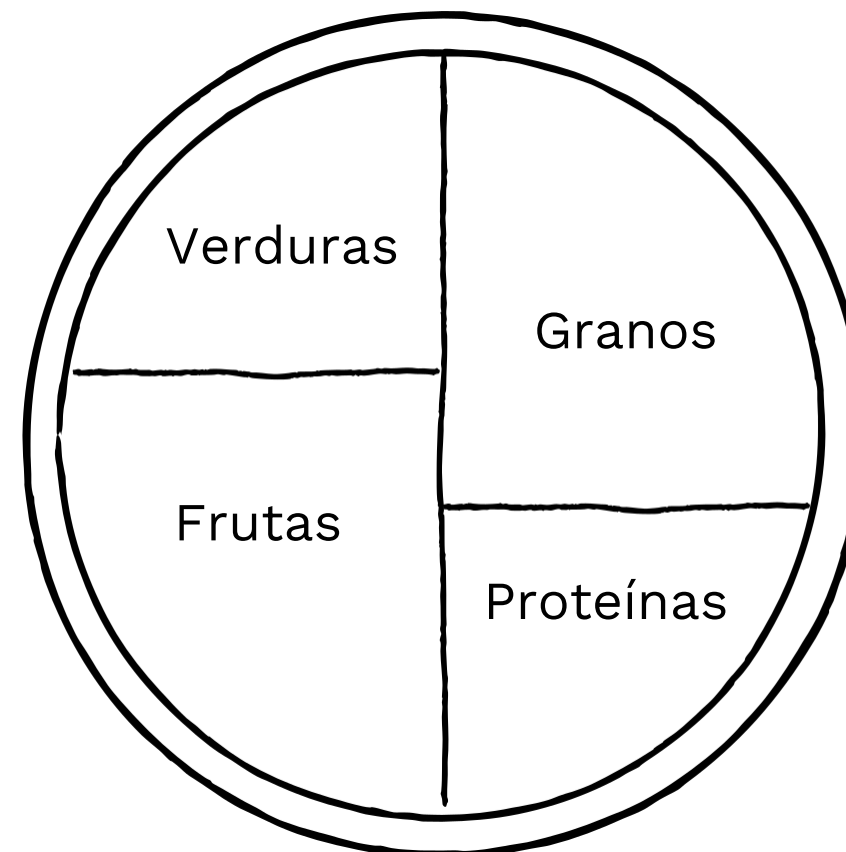
DISEÑAMOS UN PLATO DE HARVARD SALUDABLE PARA CLARA

Ruleta aleatoria para la puesta en común

Clara no come carne roja, como vaca o cerdo, porque quiere tener una alimentación más amigable con el planeta.

En su lugar, puede comer pollo, pescado, legumbres y tofu, pero debe evitar la carne roja.

Por equipos, ayudadla a crear un plato que no tenga carne roja y que sea sostenible.



¡Qué rico el plato que habéis creado!
¡Cuánta creatividad!

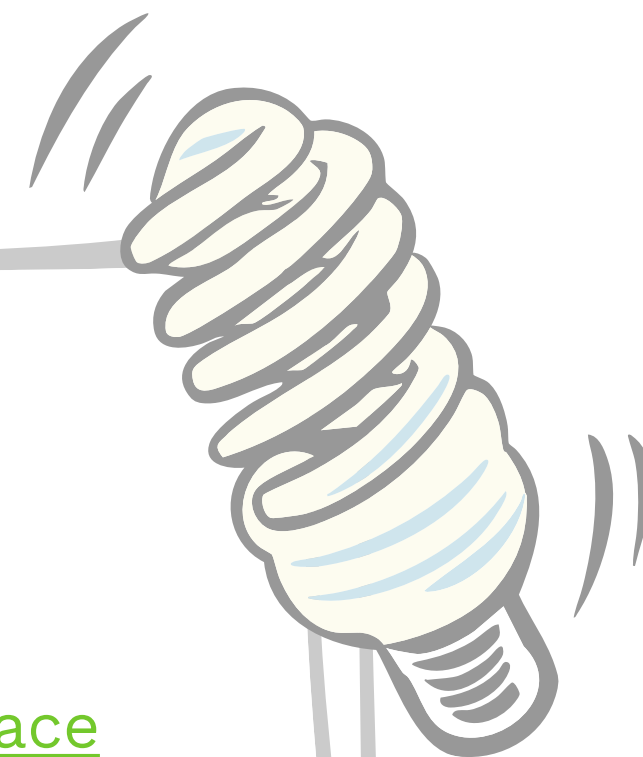
¿Qué alimentos creéis que podéis incluir en mayor medida en vuestra dieta para ayudar al planeta?

¿Por qué es importante tomar decisiones sobre la comida pensando en el futuro del planeta?

Te invitamos a
explorar en casa
alguna de las recetas
que Greenpeace ha
elaborado para
consumir de manera
sustentable

GREENPEACE

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



¡GRACIAS!

Elaborado por:



Para:

GREENPEACE

Presentación realizada utilizando Canva, con imágenes y símbolos de Canva, Freepik y generadas mediante inteligencia artificial.

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

Elaborado por:



Para:

GREENPEACE