



**CONSUMO
GLOBAL
FUTURO LOCAL**

CONSUMO GLOBAL, FUTURO LOCAL

Jóvenes de Castilla y León por la Justicia Social y Climática

GUÍA PRÁCTICA PARA PASAR DE LA REFLEXIÓN A LA ACCIÓN EN EL AULA

Actividad 2 ¿qué hay detrás de lo que consumimos?

¿QUÉ HAY DETRÁS DE LO QUE COMEMOS?

Actividades y recursos para analizar nuestros hábitos cotidianos de consumo y comprender sus impactos sociales y ambientales desde la mirada local y global.

ESO · Bachillerato · Formación Profesional

Educación Transformadora para la Ciudadanía Global

ÍNDICE

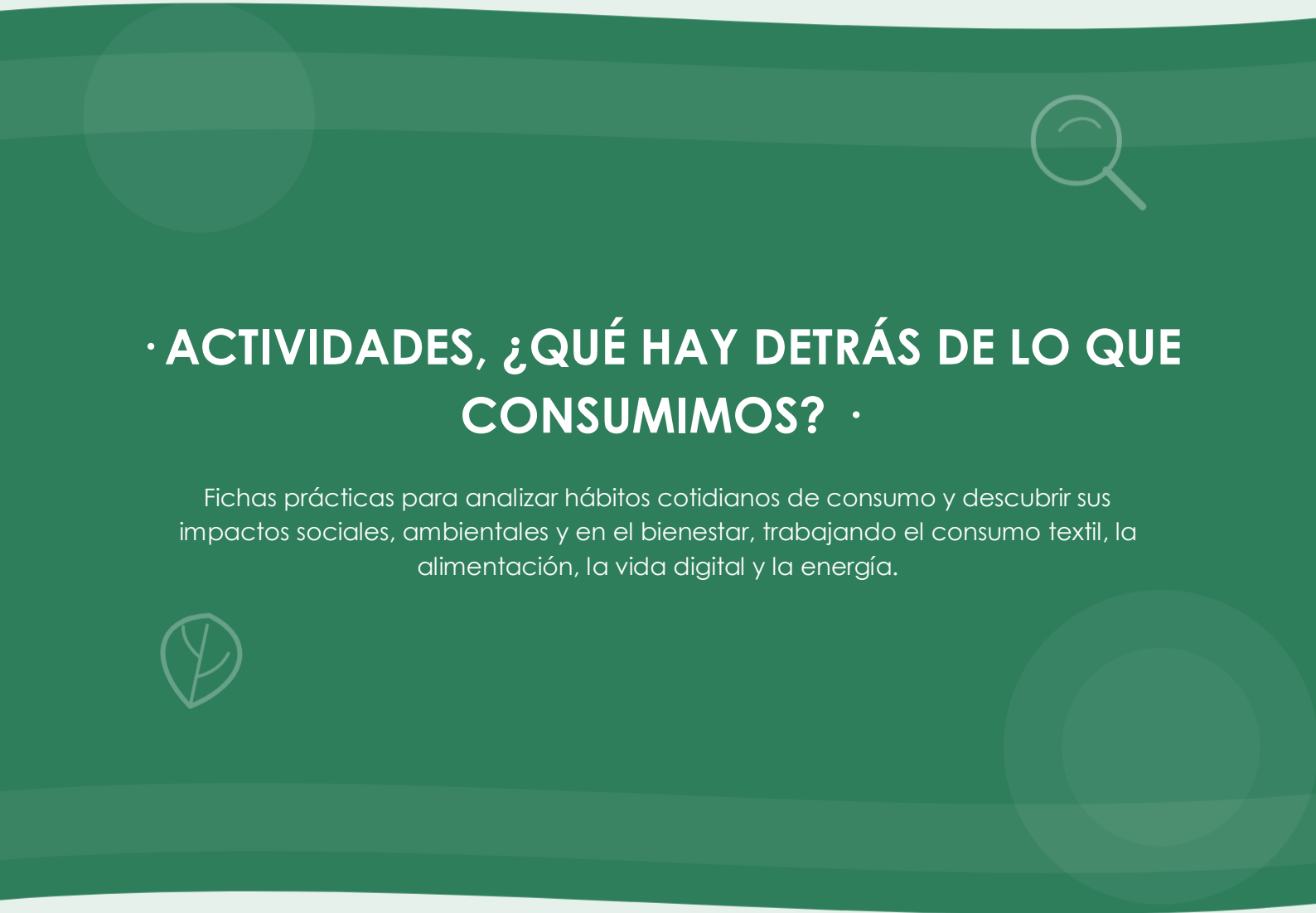
ACTIVIDADES, ¿QUÉ HAY DETRÁS DE LO QUE CONSUMIMOS?

Fichas prácticas para analizar hábitos cotidianos de consumo y descubrir sus impactos sociales, ambientales y en el bienestar, trabajando el consumo textil, la alimentación, la vida digital y la energía.

5. Actividades para analizar nuestros hábitos cotidianos de consumo

5.1. ¿Qué encontrarás?

5.3. Ficha 2. ¿Qué hay detrás de lo que comemos?



· ACTIVIDADES, ¿QUÉ HAY DETRÁS DE LO QUE CONSUMIMOS? ·

Fichas prácticas para analizar hábitos cotidianos de consumo y descubrir sus impactos sociales, ambientales y en el bienestar, trabajando el consumo textil, la alimentación, la vida digital y la energía.



5. Actividades para analizar nuestros hábitos cotidianos de consumo

5.1. ¿Qué encontrarás?

Las cuatro fichas de actividades de este módulo comparten una misma estructura, pensada para facilitar su lectura, preparación y aplicación en el aula. Cada propuesta puede utilizarse de manera independiente y adaptarse a las características del grupo, al tiempo disponible y al contexto educativo.

En cada ficha encontrarás los siguientes apartados:

Título de la actividad

Identifica el tema de consumo cotidiano que se va a trabajar y plantea la pregunta que servirá como punto de partida de la sesión.

Ficha técnica

Ofrece, de un vistazo, la información básica para organizar la actividad: etapa educativa, duración, modalidad, tipo de agrupamiento, espacio y disponibilidad de un recurso digital complementario.

Materiales y preparación previa

Recoge los materiales necesarios y aquellas cuestiones que conviene preparar antes de comenzar: recursos impresos, imágenes, tarjetas, noticias, organización de grupos o medios audiovisuales.

Introducción al tema. Contexto para el docente

Proporciona una breve contextualización de la temática y algunas claves que pueden ayudar al profesorado a acompañar la actividad y orientar el diálogo y la reflexión con el alumnado.

¿Qué vamos a trabajar?

Presenta de manera sencilla el tema de la ficha y su relación con la vida cotidiana del alumnado, señalando las principales cuestiones sociales y ambientales que se abordarán.

¿Qué pretendemos?

Recoge los objetivos didácticos, vinculados a la actividad, facilitando su conexión con el trabajo educativo en el aula.

¿Cómo lo hacemos? Desarrollo de la sesión

Es el núcleo de cada ficha. Las actividades siguen un recorrido común que parte de una situación cotidiana para avanzar progresivamente hacia la reflexión y la acción:

Partimos de lo cotidiano → descubrimos qué hay detrás → analizamos los impactos → conectamos lo local con lo global → pensamos qué podemos cambiar → evaluamos y cerramos.

Cada fase incluye las orientaciones necesarias para facilitar el desarrollo de la actividad y acompañar la participación del grupo.

¿Qué podemos cambiar?

Es el momento en el que el alumnado pasa del análisis a la búsqueda de alternativas, identificando decisiones, hábitos o propuestas de cambio relacionadas con su propia realidad.

Nos apoyamos en el Mapa de Impactos

Cada ficha utiliza como recurso de apoyo el Mapa de Impactos del Consumo, que permite relacionar el tema trabajado con sus impactos sociales y de derechos humanos, ambientales, de salud y bienestar, así como con su dimensión local y global y las relaciones de interdependencia y ecodependencia.

Para ampliar o reforzar la actividad

Cada propuesta cuenta con un recurso digital gamificado complementario. Su utilización es opcional y permite reforzar, ampliar o dinamizar los contenidos trabajados durante la sesión. La actividad puede desarrollarse de forma completa sin necesidad de utilizar este recurso.

Idea clave para llevarse

Cada ficha finaliza con una frase breve que sintetiza el principal aprendizaje de la actividad y ayuda a reforzar el mensaje trabajado durante la sesión.

5.3. Ficha 2. ¿Qué hay detrás de lo que comemos?

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

¿Qué hay detrás de lo que comemos?

Una actividad para observar lo que hay detrás de nuestros hábitos alimentarios, identificar sus causas y consecuencias y comprender sus impactos sociales y ambientales desde una mirada local y global.

FICHA TÉCNICA

Etapas: ESO · Bachillerato · Formación Profesional

Duración: 50 minutos – 1 hora

Modalidad: Presencial

Organización: Grupo completo y pequeños grupos

Espacio: Aula

Recurso digital complementario: Sí

[INFORMACIÓN PROYECTO](#)

MATERIALES Y PREPARACIÓN PREVIA

Presentación de apoyo a la sesión [FICHA 2](#)

Ordenador y proyector o pantalla.

Imagen de la situación inicial sobre consumo de comida rápida y desperdicio.

Álbum de fotos “Lo que comemos en imágenes”.

Imprimible “Árbol de problemas. ¿Qué hay detrás de lo que consumimos? Consumo de alimentos”, una copia por grupo.

Bolígrafos, lápices o rotuladores.

Mapa de Impactos del Consumo como recurso de apoyo.

Recurso digital gamificado complementario, si se decide utilizar.

El álbum incluye imágenes relacionadas con consumo de comida rápida, desperdicio de alimentos, residuos, producción ganadera intensiva, trabajo agrícola, uso de productos químicos, transporte de mercancías y comercialización de alimentos.

También será necesario imprimir el “Árbol de problemas” y organizar al alumnado en pequeños grupos de 4 o 5 personas.

El imprimible se incluirá a continuación de esta ficha para facilitar su utilización directa en el aula.

INTRODUCCIÓN AL TEMA

Comer es una de las acciones más cotidianas de nuestra vida. Elegimos qué alimentos comprar, dónde hacerlo, cuánto consumir y qué hacemos con aquello que sobra.

Sin embargo, detrás de los alimentos que llegan a nuestra mesa existe una cadena mucho más amplia que incluye producción, uso de recursos naturales, trabajo agrícola y ganadero, transformación, transporte, comercialización, consumo y generación de residuos.

Nuestros hábitos alimentarios pueden estar relacionados con cuestiones ambientales como el consumo de agua y energía, la pérdida de biodiversidad, la contaminación, las emisiones asociadas al transporte o la generación de residuos. También existen dimensiones sociales relacionadas con las condiciones laborales, las desigualdades dentro de las cadenas de producción o el acceso desigual a los alimentos.

La actividad presta especial atención al desperdicio alimentario, pero no pretende reducir el problema únicamente a “tirar comida”. El objetivo es que el alumnado observe distintas imágenes, establezca relaciones y descubra que detrás de una situación cotidiana existen causas y consecuencias que afectan a personas, territorios y ecosistemas.

El árbol de problemas permitirá ordenar estas relaciones de una manera visual: las raíces representan las causas, el tronco el problema central y las ramas sus consecuencias.

¿QUÉ VAMOS A TRABAJAR?

Partiremos de una situación cercana al alumnado, a partir de ella observaremos diferentes imágenes relacionadas con nuestros sistemas de producción, distribución y consumo de alimentos.

Trabajaremos:

- Nuestros hábitos cotidianos de alimentación y consumo.
- El desperdicio alimentario.
- La producción y distribución de alimentos.
- El uso de agua, energía, suelo y otros recursos naturales.
- La generación de residuos y envases.
- Las condiciones de trabajo vinculadas a la producción de alimentos.
- La producción intensiva y el uso de productos químicos.
- El transporte de alimentos y sus impactos.
- La relación entre alimentación, salud y bienestar.
- Las conexiones entre nuestros hábitos locales y los sistemas alimentarios globales.
- Las causas y consecuencias de los problemas relacionados con nuestro modelo de consumo alimentario. .
- Alternativas para reducir impactos y evitar el desperdicio

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Identificar algunas de las causas y consecuencias sociales y ambientales relacionadas con nuestros hábitos de consumo alimentario.
- Comprender que detrás de los alimentos existen procesos de producción, trabajo, transporte, distribución y consumo que están conectados entre sí.
- Relacionar decisiones cotidianas sobre alimentación y desperdicio con realidades que se producen en otros lugares y territorios.
- Favorecer el pensamiento crítico y la búsqueda de alternativas individuales, colectivas y estructurales relacionadas con el consumo de alimentos.

¿CÓMO LO HACEMOS? DESARROLLO DE LA SESIÓN

A. PARTIMOS DE LO COTIDIANO 5 minutos

Comenzamos con las preguntas comunes a las tres fichas:

¿Alguna vez hemos pensado en qué hay detrás de lo que consumimos?

¿Cómo afecta a las personas, al planeta y a mí mismo/a?

Recogemos algunas respuestas iniciales sin buscar todavía conclusiones.

A continuación, mostramos la situación de partida:

“Hemos ido a por hamburguesas porque era rápido y barato. Pedimos bastante comida, pero al final sobró y la tiramos.”

Planteamos algunas preguntas:

- ¿Qué vemos de normal en esta situación?
- ¿Qué cosas podrían estar pasando detrás y no aparecen en la imagen?
- ¿De dónde vienen los alimentos?
- ¿Qué recursos se han utilizado para producirlos?
- ¿Quiénes han trabajado para que lleguen hasta nosotros?
- ¿Qué ocurre con la comida que tiramos?
- ¿Qué ocurre con los envases y residuos?

B. ¿QUÉ HAY DETRÁS? 10 minutos

Presentamos el álbum de fotos “Lo que comemos en imágenes”.

Antes de comenzar, explicamos que veremos imágenes muy diferentes y que el objetivo no es simplemente describirlas, sino preguntarnos qué relación pueden tener entre sí.

El álbum muestra, entre otras cuestiones, escenas de comida rápida, desperdicio y residuos alimentarios, producción ganadera intensiva, trabajo agrícola, uso de productos químicos, transporte internacional y comercialización en supermercados.

Mientras observamos las imágenes podemos preguntar:

- ¿Qué está ocurriendo?
- ¿Qué relación puede tener esta imagen con lo que comemos?
- ¿Qué personas aparecen?
- ¿Qué personas no aparecen, pero podrían estar detrás?
- ¿Qué recursos naturales están implicados?
- ¿Qué consecuencias puede tener?
- ¿Hay alguna imagen que os sorprenda especialmente?
- ¿Podemos establecer relaciones entre varias de ellas?

Es importante dejar primero que el alumnado interprete y plantee hipótesis antes de ofrecer explicaciones.

C. ANALIZAMOS LOS IMPACTOS: CONSTRUIMOS EL ÁRBOL DE PROBLEMAS 15-20 minutos

Dividimos al alumnado en pequeños grupos y entregamos el imprimible “Árbol de problemas. ¿Qué hay detrás de lo que consumimos? Consumo de alimentos”.

Explicamos cómo funciona:

Las raíces representan LAS CAUSAS.

El tronco representa EL PROBLEMA CENTRAL.

Las ramas representan LOS EFECTOS O CONSECUENCIAS.

Cada grupo deberá decidir primero cuál considera que es el problema principal que conecta las imágenes observadas.

No es imprescindible que todos los grupos formulen exactamente el mismo problema.

Pueden aparecer ideas como:

- Desperdiciamos demasiados alimentos.
- Consumimos más de lo que necesitamos.
- Nuestro modelo de alimentación genera importantes impactos.

- Queremos alimentos rápidos, baratos y disponibles en cualquier momento.
- Existe un modelo de producción y consumo de alimentos poco sostenible.

Una vez definido el problema central, el grupo completa las raíces preguntándose:

¿Por qué ocurre?

¿Qué hábitos lo favorecen?

¿Qué tiene que ver la forma de producir alimentos?

¿Qué papel tienen los precios?

¿Qué relación tiene con la cantidad que compramos?

¿Qué papel tienen los supermercados, restaurantes, empresas o consumidores?

¿Qué relación puede tener con nuestro modelo de producción?

Después completan las ramas:

¿Qué consecuencias genera?

¿Qué ocurre con los alimentos que se desperdician?

¿Qué recursos se han utilizado para producirlos?

¿Qué impactos ambientales pueden producirse?

¿Qué consecuencias sociales puede haber?

¿Qué ocurre cuando producimos, transportamos y consumimos más de lo necesario?

La parte inferior del árbol permite ampliar la reflexión desde tres dimensiones:

Factores sociales

¿Qué consecuencias tiene para las personas y la sociedad?

Factores ambientales

¿Qué consecuencias tiene para el medio ambiente?

Salud y bienestar

¿Cómo puede afectar nuestra forma de consumir alimentos a nuestra salud, nuestros hábitos o nuestra relación con la comida?

D. CONECTAMOS LO LOCAL CON LO GLOBAL 5-8 minutos

Ponemos en común los árboles elaborados.

Cada grupo comparte:

- Su problema central.
- Una causa que considere importante.
- Una consecuencia que le haya llamado la atención.

Después introducimos algunas preguntas:

¿Sabemos dónde se producen todos los alimentos que consumimos?

¿Todos los alimentos que encontramos en una tienda se producen cerca?

¿Qué recorrido realizan hasta llegar hasta nosotros?

¿Quiénes trabajan en su producción?

¿Qué recursos se utilizan en otros territorios para producir alimentos que consumimos aquí?

¿Qué ocurre si desperdiciamos un alimento que ha necesitado agua, suelo, energía, trabajo y transporte para llegar hasta nosotros?

¿Puede una decisión cotidiana que tomamos aquí tener consecuencias en otros lugares?

El objetivo es comprender que nuestros sistemas alimentarios conectan productores, trabajadores, empresas, consumidores, recursos y territorios de distintas partes del mundo.

E. ¿QUÉ PODEMOS CAMBIAR? 5-7 minutos

Tras identificar causas y consecuencias, planteamos:

Si conocemos algunas de las causas del problema, ¿sobre cuáles podemos actuar?

¿Qué podemos hacer para desperdiciar menos comida?

¿Qué podemos cambiar cuando compramos?

¿Qué podemos hacer cuando pedimos comida fuera de casa?

¿Qué podemos hacer con las sobras?

¿Qué podría hacer nuestro centro educativo?

¿Qué deberían hacer también supermercados, restaurantes, empresas y administraciones?

Recogemos las propuestas y diferenciamos entre cambios individuales, colectivos y estructurales.

F. EVALUACIÓN Y CIERRE 3-5 minutos

Recuperamos las preguntas iniciales:

¿Qué hay detrás de lo que comemos?

¿Cómo afecta a las personas, al planeta y a nosotros mismos?

Como cierre, cada participante completa una frase:

Antes pensaba que desperdiciar comida era...

Ahora pienso que...

O:

Una cosa que hoy he descubierto detrás de los alimentos es...

Puede realizarse oralmente, en una tarjeta o mediante un post-it.

¿QUÉ PODEMOS CAMBIAR? DE LA REFLEXIÓN A LA ACCIÓN

Para cerrar la actividad, proponemos pensar en tres niveles.

LO QUE PUEDO HACER YO

¿Qué cambios dependen directamente de mis decisiones?

Por ejemplo:

- Comprar o pedir solo la cantidad que necesito.
- Aprovechar las sobras.
- Planificar mejor las compras.
- Evitar tirar alimentos que todavía pueden consumirse.
- Valorar el origen y la forma de producción de los alimentos.
- Reducir compras impulsivas.
- Evitar desperdiciar comida simplemente por su aspecto.

LO QUE PODEMOS HACER EN NUESTRO ENTORNO

¿Qué podemos hacer en casa, en el aula, en el centro educativo o en nuestra comunidad?

Por ejemplo:

- Realizar una campaña contra el desperdicio alimentario.
- Analizar los residuos de comida que se producen en el centro.
- Proponer medidas para aprovechar mejor los alimentos.
- Compartir recetas o ideas para reutilizar sobras.
- Promover el consumo de productos locales y de temporada.
- Informar sobre el impacto del desperdicio alimentario.

LO QUE DEBERÍA CAMBIAR TAMBIÉN A MAYOR ESCALA

¿Qué cambios necesitan de empresas, comercios, restaurantes, productores o administraciones?

Por ejemplo:

- Reducir el desperdicio en supermercados y establecimientos.
- Mejorar la redistribución de alimentos aprovechables.
- Favorecer sistemas de producción más sostenibles.
- Garantizar condiciones laborales dignas.
- Reducir envases innecesarios.
- Facilitar información sobre el origen y producción de los alimentos.
- Favorecer cadenas de distribución más sostenibles.

NOS APOYAMOS EN EL MAPA DE IMPACTOS

El Mapa de Impactos del Consumo puede utilizarse para completar y ordenar las aportaciones surgidas durante el árbol de problemas.

En alimentación permite trabajar especialmente:

Impactos ambientales

- Desperdicio de agua, energía y recursos.
- Emisiones relacionadas con el transporte de alimentos.
- Producción intensiva.
- Uso de pesticidas.
- Ganadería intensiva.
- Generación de residuos y envases.
- Deforestación.
- Pérdida de biodiversidad.
- Erosión del suelo.
- Contaminación.
- Cambio climático.

Impactos sociales y derechos humanos

- Condiciones laborales en agricultura y ganadería.
- Trabajo precario.
- Desigualdades dentro de las cadenas alimentarias.
- Producción destinada a mercados alejados de los territorios productores.
- Vulneración de derechos.
- Desigualdades sociales, económicas y de género.
- Migraciones vinculadas al trabajo y a las condiciones económicas.

Salud y bienestar

- Hábitos alimentarios poco saludables.
- Consumo impulsivo.
- Normalización del desperdicio.
- Relación emocional con la comida.
- Consecuencias sobre la salud derivadas de determinados hábitos alimentarios.

Dimensión local-global

- Producción en unos lugares y consumo en otros.
- Transporte internacional de alimentos.
- Dependencia de sistemas alimentarios globales.
- Desperdicio de alimentos y recursos en unos lugares mientras existen situaciones de dificultad de acceso a la alimentación en otros.

Interdependencia y ecodependencia

Nuestra alimentación depende del trabajo de muchas personas y de recursos como agua, suelo, energía, biodiversidad y ecosistemas. Analizar lo que comemos permite comprender estas relaciones y hacer visibles conexiones que normalmente permanecen fuera de nuestra decisión de compra.

Se recomienda utilizar el mapa después de que el alumnado haya elaborado su árbol de problemas, para completar y contrastar las ideas generadas por los grupos.

IDEA CLAVE PARA LLEVARSE

Lo que comemos no empieza en el supermercado ni termina en nuestro plato. Detrás de cada alimento hay personas, recursos, territorios y decisiones conectados entre sí.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

¿QUÉ HAY DETRÁS DE LO QUE CONSUMIMOS?

2. CONSUMO DE ALIMENTOS

EFFECTOS

(Consecuencias)

PROBLEMA CENTRAL

(Escribe aquí el problema)

CAUSAS

(Orígenes del problema)

FACTORES SOCIALES

FACTORES AMBIENTALES

FACTORES DE SALUD MENTAL

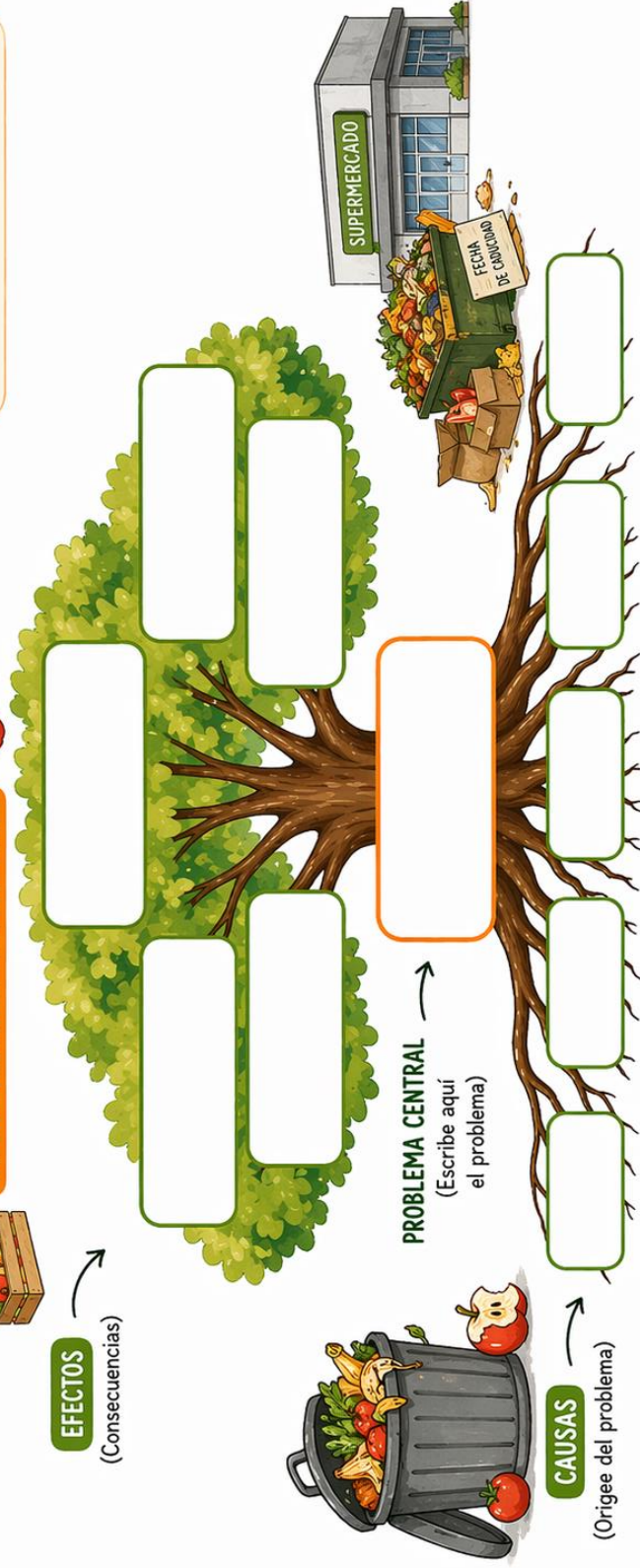


Piensa en las causas profundas que originan este problema desde estos tres ámbitos.



Instrucciones:

Completa el árbol identificando
LAS CAUSAS (raíces)
y **LOS EFECTOS** (ramas)
del problema central.





**CONSUMO
GLOBAL
FUTURO LOCAL**



**Santa María
la Real** fundación

empleo e
inclusión social

NOS
IMPULSA



**Junta de
Castilla y León**