

Proposta 1 - A propósito dunha pataca



Alimento base da alimentación saudable?
OU
alimento de consumo ocasional?

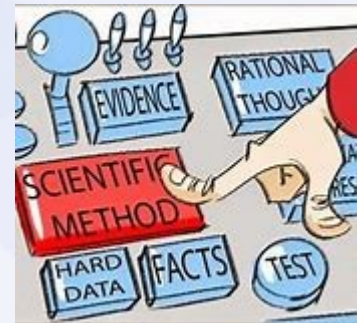
Patacas de sempre ou novos alimentos?

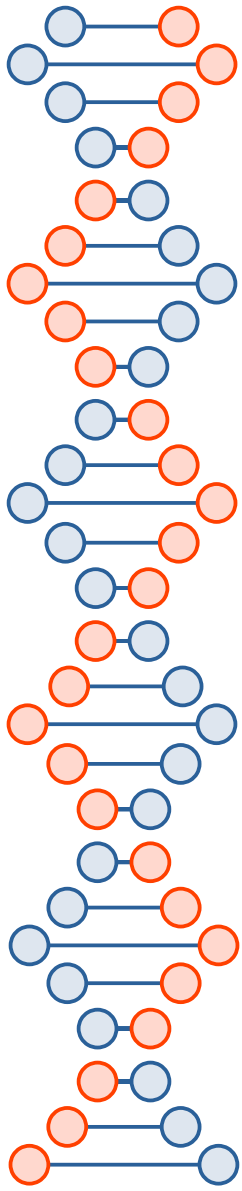
Adorno de ricos ou comida de pobres?

Produción sostible?

Comercio sostible?

Pensa e observa. Algo que resolver?





Base da alimentación das antigas civilizacións dos Andes



Na base? ou no cumio da pirámide NAOS?

Pirámide Naos

Alimentación:

Actividad física:

Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.



Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.



¡come sano y muévete!



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

aecosan
agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

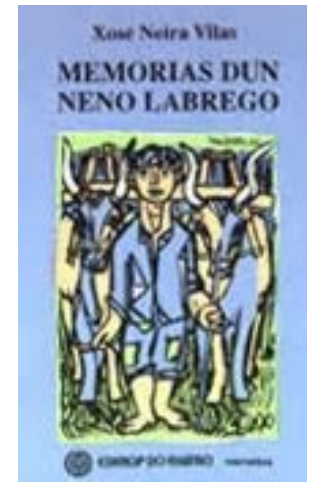
Novo alimento ou de aquí de sempre?

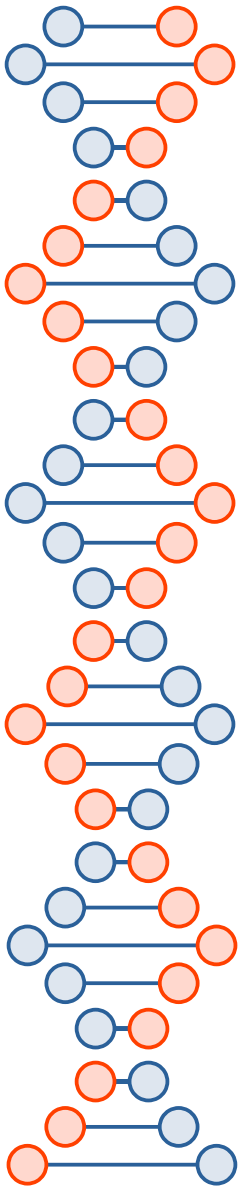
- Os tubérculos, comestibles, foron provisións dos navegantes; necesitan almacenarse na escuridade
- A planta chega a Europa como curiosidade botánica
- Adornou os xardíns dos poderosos, que rexeitaban comela, pois as flores e froitos son tóxicas
- Promoveuse como alimento para os labregos pobres
- No convento de Herbón xa se plantaban na segunda metade do século XVI
- O cultivo xeneralízase en Galicia a partir de 1770



Sostibilidade, sociedade, “progreso” e cultura

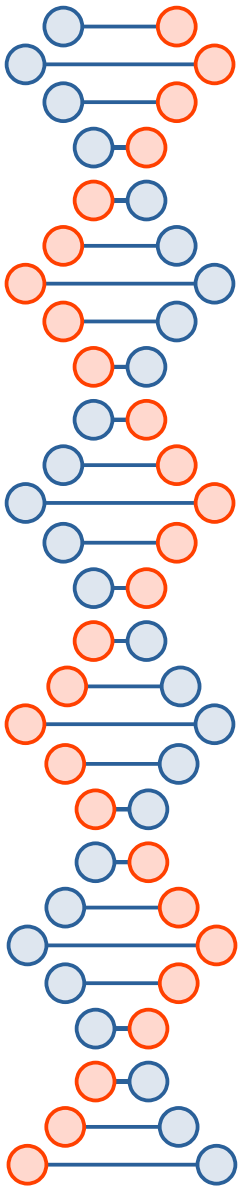
- No sistema tradicional mixto, agrícola e gandeiro, o cultivo da pataca aproveita o esterco como abono orgánico
- “Botar” e “ir ás patacas” era traballo de toda a veciñanza, mesmo dos nenos.
- En Galicia predomina o cultivo para autoconsumo, agás na Limia
- Entre 1958 e 1962 desecouse a Lagoa de Antela, para fins agrícolas, e a terra nunca foi o fértil que esperaban
Moitas aves acuáticas perderon o seu hábitat
Perderon o seu marco a lendas da cidade de Antioquía e a dos mosquitos do rei Artúr.
- A pataca galega compite no noso mercado coa que chega de fóra, ás veces máis barata aínda que veña de Exipto





Que pode facer un comedor de patacas?

- **Pensar no xeito de produción e condicións de vida dos labregos:**
 - Macroexplotacións industriais ou cooperativas de produtores?
 - Impacto ambiental dos terreos de cultivo
- **Pensar na salubridade do produto:**
 - Almacénase na escuridade ou está verde porque lle dá a luz?
 - Leva aditivos? Ten moito sal? Como foi frito?
- **Pensar na pegada ecolóxica do produto:**
 - Do combustible consumido no seu transporte
 - Da enerxía que se gasta no proceso
 - Do material que constitúe o envase



Para decidir:

- Mira a orixe na etiqueta e decide. O comercio de proximidade consume menos enerxía fósil. A agricultura sostible prexudica menos o planeta.
- Mira a etiqueta das patacas de bolsa. Que levan, ademáis de patacas, aceite e sal?
- Compáraos cos das patacas fritas e cocidas (valores medios por 100 g; base de datos BEDCA):

	• Fritas	Cocidas
• Valor enerxético:.....	290 Kcal	75 Kcal
• Graxas:.....	17,125 g	0,2 g
• Ac graxos saturados ..	1,66 g	0,05 g
• Hidratos de carbono.....	30 g	15,62 g
• Proteínas.....	3,8 g	2,38 g

Podes consultar: pataca.degalicia.es;
www.un.org/sustainabledevelopment/es/
www.tecnologiahorticola.com/agricultura-sostenible-desierto/

Proposta 2- Emigrantes, pero non por gusto.

- Por que emigraron tantos galegos e irlandeses no século XIX?
- Consultamos www.falamedesansadurnino.org : O ano da fame 1853
- Consultamos na wikipedia: An Gorta Mór (A gran fame 1845-1849)
- Qué atopamos en común?



A impredecible economía do labrego ... e máis se non ten terra e paga rendas

- En 1853 o mal tempo estragou a colleita en Galicia pero non se suprimiron os impostos de consumo e había que pagar as rendas
- A praga da pataca, dieta base dos irlandeses pobres, deixóunos sen alimento. Morreu de fame un millón de persoas.



Os comedores de patacas
V. van Gogh 1885

**Son posibles hoxe traxedias semellantes? -si
“El riesgo de hambruna podría afectar a millones de
personas en Sudán del Sur, Yemen, Etiopía y
Madagascar” (unicef)**



- O cambio climático agrava os efectos das sequías, provoca inundacións imprevistas e perda de colleitas
- As poboacións desprázanse fuxindo da fame

<https://www.unicef.es/blog/por-que-sigue-habiendo-hambre-en-el-mundo>

Qué podo facer como consumidor?



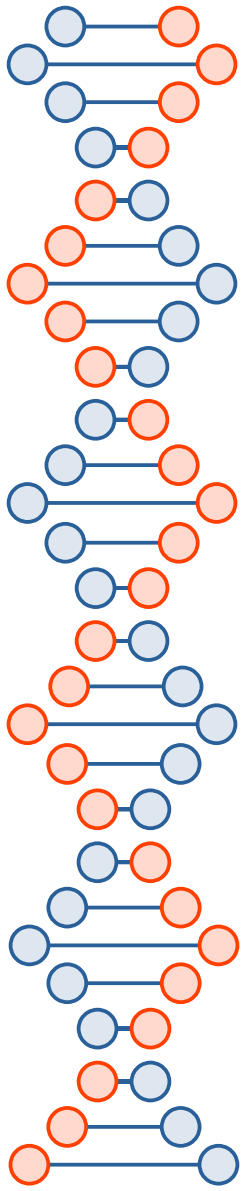
- Mellorar a pegada ecolóxica, reducir o consumo enerxético no fogar e no transporte, nas compras e na alimentación e reducir a emisión de residuos.
- Non cambiar continuamente de teléfono móbil
- Buscar produtos que garantan a sostibilidade, un prezo xusto para o produtor e non procedan da explotación laboral



Proposta 3: do tomate á esferificación

- Un tomate é un tomate, pero ... vermello?
- Porqué lle chamas a un tomate feo?
- Vemos “Dos tomates y dos destinos”, de Veterinarios sin Fronteras?
- E qué pasa cos transxénicos?
- Comer só cos ollos tendo máis sentidos?

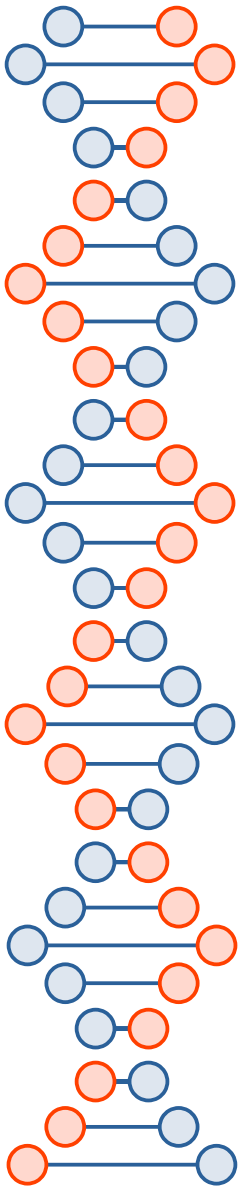




Do tomate dos Andes ó Flavr Savr CGN-89564-2

- Existen tomates de moitas cores e proporcionan moito sabor, sendo unha alternativa saudable na cociña para evitar concentrados a base de glutamato
- Collido verde, almacenado en cámara e madurado artificialmente, un tomate non sabe a nada
- O tomate da horta non sempre é perfecto
- Un tomate madurado ó sol ten bo sabor
- O tomate perde textura se vai á neveira
- O Flavr Savr, transxénico, madura lento, pero pode ser un perigo para a biodiversidade





Sofisticación, conveniencia e naturalidade

- Caviar de tomate, con alxinato (E-401)
- Tomate frito. Un procesado complexo
- Tomate triturado. Un procesado
- Tomate natural comercial
- Tomate de cultivo tradicional

Coñece a **NOVA clasificación dos alimentos** da Escola de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

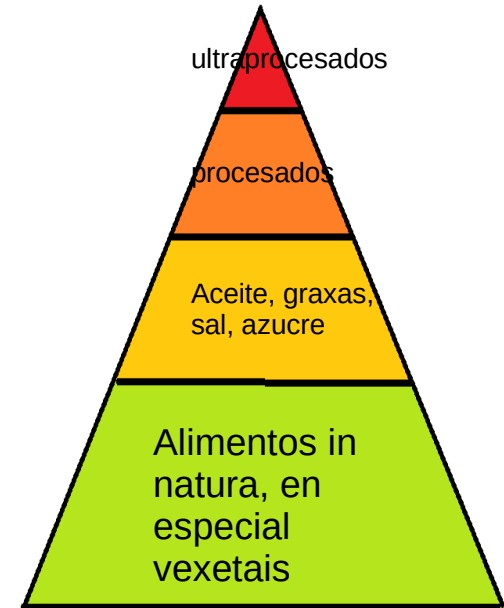
Agora, que tomate escolles?

ULTRAPROCESADOS (con aditivos): a evitar

PROCESADOS: a limitar

Aceite, graxas, sal e azucre: sen exceso

Alimentos naturais, en especial vexetais, como base da dieta



Agricultura intensiva, industria alimentaria e medio ambiente

- Quen salva o sabor do tomate?
- Coñeces o impacto da horta de Murcia sobre a biodiversidade do Mar Menor?
- Qué podes facer como consumidor?
- Fronte a produción industrial están os produtores locais, ecolóxicos



Proposta 4: que sabes da túa comida favorita?

- Onde foi producida?
- Como vivían, como traballaban os produtores?
- Leva moitos aditivos?
- É nutritiva?
- Como está envolta?
- Cal é a súa pegada ecolóxica?



Olo cos outros consumos!

- Ludopatía (videoxogo Jokover do Goberno Vasco)
- Pseudociencias (#coNprueba, do M. de Ciencia e Innovación e do M. de Sanidade)
- O “hard seltzer” e outros alcohois “suaves”
- Os superalimentos? Comprender a *lingua das etiquetas*
- Os complementos alimenticios
- As crenzas autodestrutivas