



Duración
60-90 min
Edad
8-14

Presentación de los Plate PioneerZ (PioneroZ de la Alimentación)



Propósito y pedagogía

En septiembre de 2015, los 193 miembros de las Naciones Unidas aprobaron los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) u «Objetivos Mundiales», como se los conoce habitualmente. Esta «Agenda para 2030» consta de 17 Objetivos dirigidos a transformar el mundo en los próximos 15 años gracias a un esfuerzo colectivo para poner fin a la pobreza extrema, hacer frente al cambio climático y luchar contra las desigualdades. Constituye un acuerdo histórico que sienta las bases para lograr un futuro mejor y más sostenible para todos de aquí a 2030. Esta aspiración general se desglosa en 17 Objetivos interconectados, que van desde el fin de la pobreza (Objetivo 1) hasta la paz, la justicia y las instituciones sólidas (Objetivo 16), pasando por la protección de la vida submarina (Objetivo 14). Cada Objetivo ofrece a los ciudadanos y los países metas claras y medibles con vistas a que respondan al llamamiento a la acción en favor del logro de los Objetivos para 2030.

Si desea obtener más información sobre los Objetivos, participe en el [Curso de Capacitación de Microsoft para Educadores](#) sobre los Objetivos Mundiales, un curso gratuito en línea de una hora de duración.

Vocabulario clave

- Sostenible
- Pionero
- Saludable
- Alimentos no procesados o mínimamente procesados
- Alimentos procesados
- Alimentos ultraprocesados

Métodos de evaluación sugeridos

- Resúmenes y debates sobre las posibles interpretaciones del término «pionero» y lo que significa ser un «Plate PioneerZ» en pro de los Objetivos Mundiales.
- Listas de comprobación que registren el empleo del lenguaje adecuado para describir los conceptos y de las palabras clave durante el trabajo en parejas y en grupos.
- Respuestas orales o escritas a las preguntas formuladas en la lectura guiada del cómic *Los Plate PioneerZ*.
- Representaciones visuales o valoración de los conceptos, las creencias y las percepciones mediante el empleo de fichas de actividades.

Notas para el docente sobre la terminología relacionada con la alimentación

Nota: la definición siguiente se ha tomado de [«The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing»](#)

Los alimentos ultraprocesados se definen como «las formulaciones industriales que se componen, por lo general, de numerosos ingredientes —al menos cinco—, que suelen ser los mismos que se usan en los alimentos procesados, como azúcares, aceites, grasas, sal, antioxidantes, estabilizantes y conservantes».

Entre los ejemplos se incluyen las bebidas carbonatadas; los tentempiés envasados dulces o salados; las golosinas (helados, chocolates y caramelos); la bollería industrial envasada (panes, bollos, galletas, pastas, pasteles y mezclas para pastel); los «cereales» de desayuno y las barritas «de cereales» y «energéticas»; las margarinas y pastas para untar; los quesos procesados; las bebidas «energéticas»; las bebidas lácteas azucaradas, los yogures «de fruta» azucarados y las bebidas «de fruta»; las bebidas de cacao azucaradas; los extractos de carne y de pollo y las salsas «instantáneas»; las preparaciones para lactantes, la leche de continuación y otros productos para bebés (que pueden incluir ingredientes caros); los productos «saludables» y «adelgazantes», como los sustitutos de las comidas en polvo o «fortificados»; y numerosos productos listos para calentar, como las tartas, las pastas y las pizzas precocidas, los «bocaditos» y «palitos» de pollo y de pescado; las salchichas, las hamburguesas, los perros calientes y otros productos cárnicos reconstituidos; y las sopas en polvo, los fideos y los postres «instantáneos».

Nota: las definiciones siguientes se han extraído de [Jamie Oliver's Food Revolution](#) (La revolución alimentaria de Jamie Olivier).

Azúcares libres: azúcares añadidos a los alimentos o bebidas por los consumidores, los fabricantes o los cocineros, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los jugos de fruta y los jugos de fruta concentrados. La mayoría de nosotros debe reducir, sobre todo, el consumo de azúcares libres. En la lista de ingredientes conviene vigilar los siguientes, ya que todos ellos son azúcares: *néctar de agave, edulcorante de maíz, dextrosa, miel, jarabe de maíz, sacarosa, fructosa, glucosa y melaza.*

Calorías vacías: se obtienen de los alimentos que nos aportan energía y poco más, como los dulces, el chocolate, las papas fritas y las bebidas gaseosas. Estos alimentos engordan porque resulta fácil ingerir grandes cantidades sin sentirse saciado. Deben comerse en pequeñas cantidades o solo en ocasiones especiales, no a diario.

Nota: las recomendaciones siguientes se han extraído del [Servicio Nacional de Salud del Reino Unido](#)

Grasas saturadas: la ingesta de muchas grasas saturadas puede elevar los niveles de colesterol en la sangre, lo que, a su vez, puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles, como las enfermedades del corazón. No se trata de que las «grasas saturadas» sean «malas» o «poco saludables»; es la cantidad consumida lo que puede representar un problema. Entre los alimentos con un alto contenido en grasas saturadas se cuentan la mayoría de los productos lácteos enteros, como la leche, el queso, la mantequilla y la crema de leche; y la mayoría de carnes y productos cárnicos. También están presentes en numerosos alimentos procesados, sobre todo en los productos horneados, como los pasteles y las galletas.

Pregunta clave para los Plate PioneerZ

¿Por qué una alimentación saludable influye en el resultado de los Objetivos Mundiales?

Primer paso: Repase los conocimientos previos

5
min

(Si esta es la primera vez que los alumnos oyen hablar de los Objetivos Mundiales, proyecte la [película de animación La lección más grande del mundo, Parte 1](#)).

Hasta ahora, ¿qué sabían los alumnos sobre los Objetivos Mundiales? ¿Han emprendido alguna acción en favor de los Objetivos? ¿En qué consistió? Organice en la clase un debate sobre qué puede significar «pasar a la acción» en favor de los Objetivos Mundiales.

Segundo paso: Presente el término «Plate PioneerZ»

5
min

Presente el concepto de «pionero» y organice un debate al respecto. ¿Qué creen los alumnos que significa? ¿Han oído alguna vez la palabra? ¿Pueden mencionar a alguien que haya sido un «pionero»? En el **apéndice 1** encontrará ejemplos de «pioneros» que podrá mostrar a los alumnos.

Explique a los alumnos que un «pionero» es una persona innovadora que descubre o desea probar nuevas posibilidades, aventurarse o preparar el camino para algo nuevo. El término «Plate PioneerZ» (PioneroZ de la Alimentación) se refiere a que los alumnos serán la **primera generación de jóvenes** que se servirán de sus decisiones en materia de alimentación para alcanzar los Objetivos Mundiales. Explíqueles que la letra «Z» hace referencia a la generación Z, a la que ellos pertenecen.

Nota: definición de «pionero» según el *Diccionario de la lengua española* de la Real Academia Española: persona que da los primeros pasos en alguna actividad humana.

Tercer paso: Muestre la relación entre los Objetivos Mundiales y la vida cotidiana

15
min

Divida a los alumnos en pequeños grupos y pídales que diseñen una “cadena de repercusión” (en el apéndice 2 se ofrece un ejemplo) sobre la importancia del Objetivo 2 (Hambre cero) y el Objetivo 3 (Salud y bienestar), que refleje por qué son esenciales para la consecución de los demás Objetivos Mundiales. Facilite a los alumnos una copia del cuadro de Objetivos Mundiales (apéndice 3) como ayuda para esta actividad.

Preguntas que puede formular a los alumnos para dinamizar el debate:

- ¿Cómo influyen tus hábitos alimentarios y los de los demás en los Objetivos?
- ¿Qué riesgos se asocian a una alimentación poco saludable? ¿Qué repercusión puede tener en los Objetivos Mundiales?
- Si alcanzamos los Objetivos 2 y 3, ¿cómo nos ayudará esto a conseguir los demás Objetivos?
- ¿Qué otros Objetivos se verán directamente afectados si no se logran los Objetivos 2 y 3?
- ¿Cómo contribuye una alimentación saludable a reducir al mínimo el gasto en salud de un país?
- ¿Cómo influye la alimentación saludable en tu capacidad de aprendizaje en la escuela?

Cuarto paso: Actividad de aprendizaje: Los alimentos y los Objetivos Mundiales

15
min

Primera opción: Lectura guiada

Lectura guiada del cómic [El ascenso de los Plate PioneerZ](#) mediante las preguntas del apéndice 4. Los alumnos pueden leerlo de forma independiente o en grupos. A los que terminen pronto, pídale que completen las actividades indicadas al final del cómic. Tras la lectura, organice un debate con toda la clase sobre la definición de «Plate PioneerZ» a fin de comprobar su comprensión.

O

Segunda opción: Actividad teatral

Muestre las imágenes del guion del cómic *Los Plate PioneerZ* (apéndice 5). Pida a los alumnos que formen grupos y que imaginen y representen el diálogo que tiene lugar entre los personajes del cómic (o elija una página específica). *¿Qué se estarán diciendo? ¿Qué te parece que ocurre cuando ciertos alimentos alcanzan a los alienígenas?*

Invite a algunos alumnos a representar el diálogo entre los personajes ante el resto de la clase.

Tras la representación, organice un debate con toda la clase sobre la definición de «Plate PioneerZ» a fin de comprobar su comprensión.

Quinto paso: Presente la actividad de aprendizaje

5
min

Diseño del plato perfecto para los «Plate PioneerZ»

Explique a los estudiantes que diseñarán y crearán «el plato perfecto para los Plate PioneerZ», una comida con la que se sentirán saciados, llenos de salud y satisfechos. Pida a los alumnos que piensen en su plato favorito. *¿Deberían hacerle algunos ajustes?*

Invite a los estudiantes a que vuelvan a consultar el cómic: *¿qué alimentos saludables y nutritivos se mencionan? ¿Qué alimentos deben evitarse en esta comida?*

Sexto paso: Complete la actividad de aprendizaje

20
min

Los alumnos dibujan, con lápices o marcadores de colores, la comida que han elegido para los Plate PioneerZ (apéndice 6). Hágales las preguntas que figuran en la ficha de actividades para que debatan entre ellos sus ideas. Los alumnos deben justificar por qué han elegido esos ingredientes para el plato de los Plate PioneerZ.

Séptimo paso: Conclusión

5
min

Pida a los alumnos que comenten entre sí los compromisos que han hecho como Plate PioneerZ e invite a algunos de ellos a que pasen al frente y los comuniquen a toda la clase.

Añada su lección sobre los Plate PioneerZ a nuestro [mapa interactivo](#) y observe lo que se está haciendo en todo el mundo en favor del Objetivo 2 (Hambre cero) y el Objetivo 3 (Salud y bienestar).

Actividades de ampliación

- Invite a los alumnos a poner a prueba sus nuevos conocimientos mediante el cuestionario de Free Rice sobre [la alimentación saludable y los Objetivos 2 y 3](#). Explíqueles que por cada respuesta correcta se donarán 10 granos de arroz al Programa Mundial de Alimentos.
- Otra alternativa es utilizar la lección para poner en marcha un proceso de reflexión sobre cómo la alimentación también influye de otras maneras en los Objetivos. Consulte aquí más [unidades didácticas sobre los Plate PioneerZ](#), aplicables a diversos temas.
- Invite a los alumnos a debatir la última frase del cómic sobre alimentación saludable: «SOFÍA: Me parece que hay cosas más RARAS que probar algo nuevo». ¿Por qué dice eso Sofía? ¿Qué cosa «nueva» probó? ¿Hay algún alimento que los alumnos no hayan probado nunca? ¿Qué otros alimentos saludables podrían probar? Asígneles esta actividad de investigación como deberes para casa.
- Escriba una carta a la dirección de la escuela o los encargados del comedor escolar preguntándoles si sería posible incluir un día el plato diseñado en clase por los Plate PioneerZ.
- ¡Utilicen los ingredientes para transformar el plato en una obra de arte! Busquen inspiración en la [página de Instagram de Samantha Lee](#) y no se olviden de enviarnos después una foto de su obra de arte comestible.
- Participen en un proyecto de [Design For Change](#) relacionado con el Objetivo 2 (Hambre cero) o el Objetivo 3 (Salud y bienestar).
- Si es posible, pida a los alumnos que intenten preparar el plato en casa y pregúnteles cómo se sintieron después de comerlo.
- Diseñen una comida en clase y pregunte si podría prepararse en la cafetería o el comedor escolar.

Comparta los resultados con nosotros:

- Envíenos fotos de los platos diseñados por los Plate PioneerZ por correo electrónico a lesson@project-everyone.org, por Twitter a [@TheWorldsLesson](#), por Facebook a [@TheWorldsLargestLesson](#) o por Instagram a [@theworldslesson](#). ¡Y no olviden añadirse a nuestro [mapa interactivo mundial](#)!

Apéndice 1: Ejemplos de «pioneros»



Cecil Taylor:

Pionero del jazz. Fue una figura clave de la revolución del *free jazz* y creó un nuevo estilo musical.



Elon Musk:

Pionero de la exploración espacial. Lanzó su primera nave espacial comercial en 2012.



Kathryn Bigelow:

Pionera del cine. La primera directora en ganar el Óscar.



Edmund Hillary y Tenzig Norgay:

Pioneros del alpinismo. Las primeras personas que coronaron el monte Everest.



Chloe Kim:

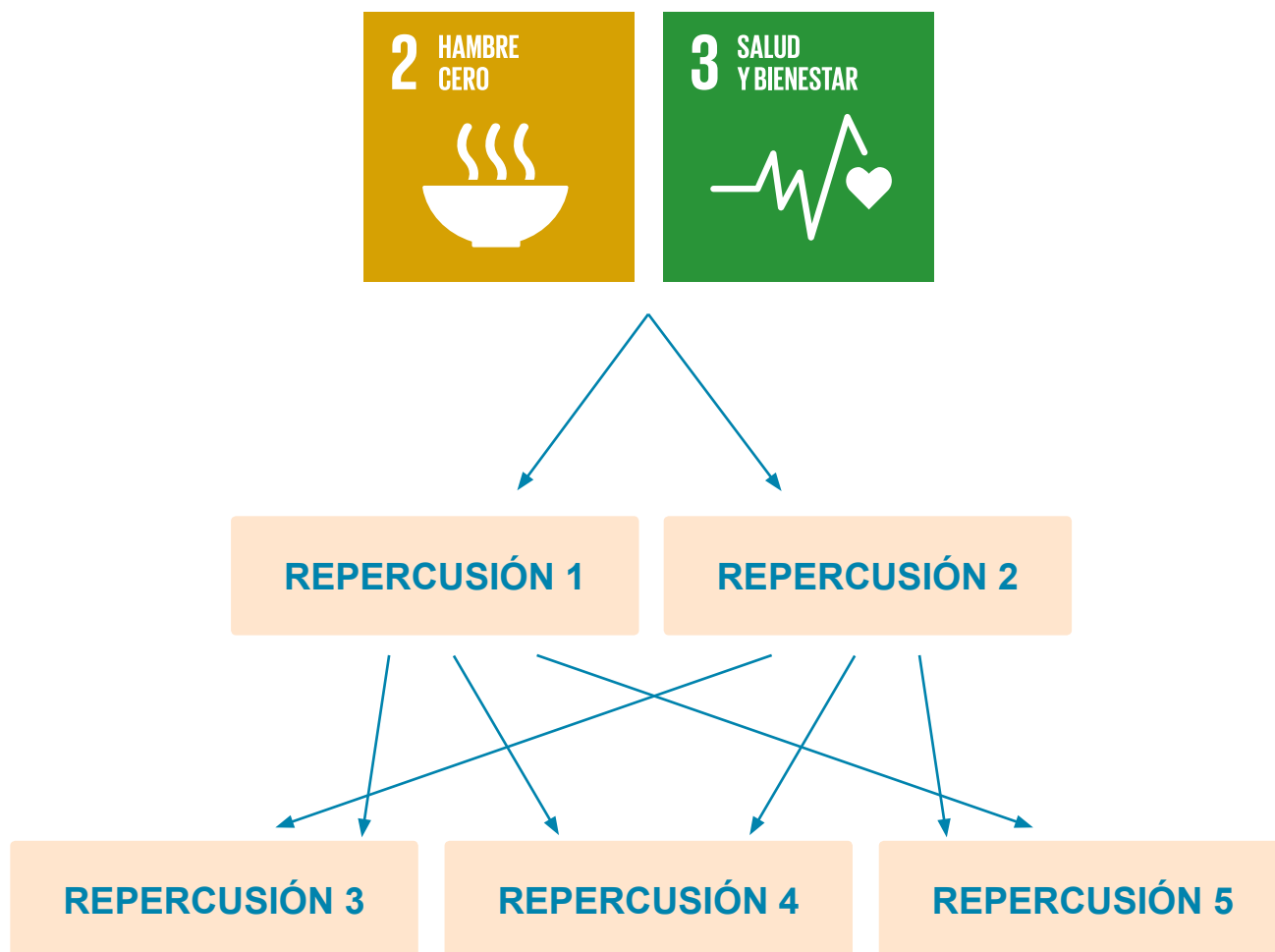
Pionera del deporte. A los 17 años, Chloe es una de las personas más jóvenes en ganar una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Invierno.



Melati e Isabel Wisjen:

Pioneras del océano. Gracias a la organización de la mayor limpieza de playas de la historia de Bali y a una petición nacional, lograron convencer al Gobierno de que prohibiera las bolsas de plástico en el país a fin de conservar el entorno natural y la vida marina.

Apéndice 2: Ejemplo de cadena de repercusión



THE GLOBAL GOALS

Objetivos Mundiales de Desarrollo Sostenible



Apéndice 4: Preguntas para la lectura guiada

Portada

- ¿De qué crees que se trata el cómic? ¿Qué pistas puedes encontrar en la portada?
- ¿Crees que las dos niñas derrotarán al monstruo?

Página 1

- ¿Por qué crees que Sofía tiene la capucha puesta?
- ¿Te parece que Sofía y Manón van a ser amigas al final de la historia? ¿Por qué?

Página 2

- ¿Cómo crees que se siente Manón cuando llega a casa de Sofía? ¿De qué se da cuenta?
- ¿Cómo sabes que este es el tipo de alimentos que suele comer la familia de Sofía?

Página 3

- ¿Crees que Manón quería ofender a Sofía? ¿Cómo lo sabes?
- ¿Cuáles son las principales diferencias entre la alimentación de la familia de Sofía y lo que, según Manón, come su familia?

Página 4

- ¿Cómo crees que se siente Sofía?
- ¿Qué ocurre?
- ¿Reconoces a alguno de estos personajes?

Página 5

- ¿Qué hacen los humanos en estas viñetas?
- ¿Qué tipo de comida crees que comerán?

Página 6

- ¿Por qué crees que Sofía se va corriendo a casa de Manón tras escapar de los alienígenas?
- ¿Qué tipo de comida ves en la mesa de Manón?
- ¿Qué grupos de alimentos están representados?

Página 7

- ¿Cómo cambian las emociones de Sofía y Manón desde el principio hasta el final de la página?

Página 8

- ¿Qué sucede en esta página?
- ¿Cómo están derrotando a los alienígenas?

Página 9

- ¿Por qué en esta página del cómic se muestra un primer plano de los ojos de Sofía?
- ¿Qué había comido Sofía antes de quedarse dormida?

Página 10

- ¿Por qué Manón parece triste en la primera imagen?
- ¿Qué crees que ha impulsado a Sofía a cambiar y empezar a comer la ensalada?
- ¿Crees que al final del cómic tanto Sofía como Manón se han convertido en Plate PioneerZ?
- ¿Crees que la familia de Sofía cambiará su alimentación? ¿Por qué?

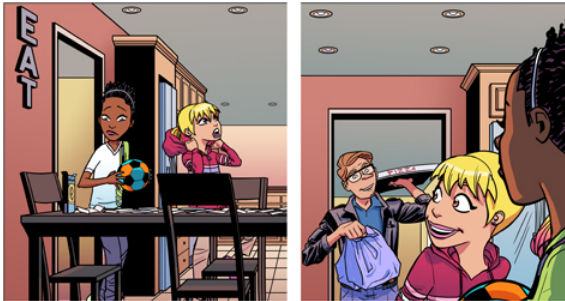
Apéndice 5: Cómic *Los Plate PioneerZ*



Los Plate PioneerZ



01



02



03

Apéndice 5: Cómic *Los Plate PioneerZ*



Apéndice 5: Cómic *Los Plate PioneerZ*



Apéndice 5: Ficha de actividades sobre el cómic *Los Plate PioneerZ*

Nombre



En asociación con
unicef



Ingredientes que componen mi plato

Mi compromiso como Plate PioneerZ

#PlatePioneerZ