

KOMER

SIN COMERNOS EL PLANETA

Guía de recursos
para prevenir
el desperdicio
alimentario



ÍNDICE

Introducción	2
Las cifras del desperdicio	3
Qué esconde nuestra basura	4
El desperdicio alimentario en los comedores escolares	8
Actividades	10
Materiales complementarios	21



INTRODUCCIÓN

Con este material queremos contribuir a la formación de niños, niñas y adolescentes en hábitos de consumo crítico y sostenible en un tema tan importante como es la alimentación. A través de diferentes dinámicas queremos mostrar cómo incide la alimentación en cuestiones globales como el hambre en el mundo, la sostenibilidad de nuestra ciudad y del planeta y la economía; y, en definitiva, cómo poder frenar el desperdicio desde lo más cercano (casa y cole) y contribuir a las metas globales de algunos Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Enraíza Derechos trabaja para que todas las personas tengan una **alimentación suficiente, saludable, sostenible y justa**, incidiendo en los modelos de producción y consumo y desde un enfoque de derechos humanos, igualdad de género y cuidado del medioambiente.

Promovemos una ciudadanía crítica con los modelos de producción y consumo insostenibles, activa y participativa en la generación de cambios en los sistemas alimentarios, partiendo de lo personal (revisando hábitos de consumo) y avanzando hacia una dimensión social y política a través del activismo. Desde la iniciativa **Yonodesperdicio.org** ofrecemos noticias, recursos e iniciativas orientadas a frenar el desperdicio para transformar nuestro mundo.

Desde 2014 estamos trabajando para **reducir el desperdicio alimentario**, desde la fase de producción hasta el consumo final, apelando a la responsabilidad de la ciudadanía, las empresas y la Administración.

Hemos desarrollado varias actividades de sensibilización con población adulta y dos investigaciones sobre el desperdicio alimentario en los hogares madrileños. A lo largo de estos años, la ciudadanía nos ha transmitido el interés por trabajar este tema desde el ámbito educativo, ya que son muchos los niños, niñas y jóvenes que comen en el comedor escolar, donde se produce también mucho desperdicio. Recogemos esta demanda y nace así este proyecto, que esperamos sea de interés para muchos centros educativos.

Esta guía está pensada para los cursos de 4º a 6º de primaria; no obstante, las actividades también pueden adaptarse para Educación Secundaria.

Este material se edita dentro del proyecto “Comer sin comernos el planeta” Infancia y adolescencia de Madrid comprometidas contra el desperdicio alimentario como estrategia global para reducir el cambio climático y el hambre”, cofinanciado por el Ayuntamiento de Madrid, y el proyecto FORWARD: From Awareness to Action: Schools and households against food waste, cofinanciado por la Unión Europea.



LAS CIFRAS DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO

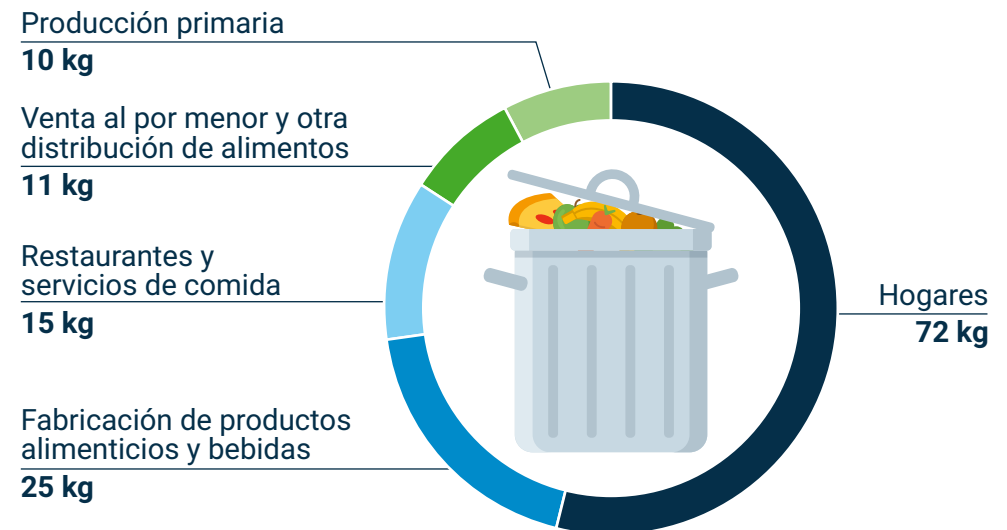
Los estudios hablan de unas pérdidas y desperdicio de 1300 millones de toneladas de alimentos al año en todo el mundo. Es decir, aproximadamente un tercio de los alimentos que se producen para consumo humano se pierden o desperdician a lo largo de la cadena alimentaria. Si a esto le añadimos las cifras de alimentos que se pierden en el campo y las granjas, las cifras se disparan hasta los 2.500 millones de toneladas en todo el mundo (esto es un 40 % de los alimentos).

Según datos de Eurostat, en Europa se desperdician alrededor de 132 kilogramos de alimentos por habitante. Los hogares serían responsables del 55 % del desperdicio con 72 kilos por habitante y los servicios de comida y restauración aportan 15 kg más.

En España el volumen del desperdicio alimentario global (según informe de Eurostat, datos 2020) es de 4,2 millones de toneladas al año: un 34 % proviene de los hogares, un 33 % del sector secundario y un 20 % del primario.

Estas cifras son demasiado grandes, no nos hacemos a la idea de cuánta comida es, pero es urgente reducirlo. ¿Sabemos cuánta comida tiramos en nuestra casa? ¿Y en nuestro cole? Es aquí donde todos y todas podemos implicarnos y aportar soluciones.

**DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN LA UE
POR SECTORES ECONÓMICOS PRINCIPALES, 2022**
(kg por habitante)



Fuente: <https://www.consilium.europa.eu/es/polices/food-waste/>



QUÉ ESCONDE NUESTRA BASURA

*Nuestra basura esconde hambre, contaminación y dinero.
El desperdicio alimentario tiene grandes repercusiones para las
personas y para el planeta ya que tiene un triple impacto negativo:
medioambiental, social y económico.*





IMPACTO MEDIOAMBIENTAL

El sistema alimentario es un gran contribuyente a las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) y, por tanto, al cambio climático; un cambio climático que, a su vez, perjudica enormemente al sistema alimentario y a la seguridad alimentaria.

El desperdicio alimentario global genera, aproximadamente, el 10 % de todas las emisiones de gases de efecto invernadero en el mundo.

Y todo ello ocurre durante la producción, el transporte, la manipulación y la descomposición de los alimentos; cuando los alimentos llegan al vertedero y se pudren, producen metano, un gas de efecto invernadero aún más potente que el dióxido de carbono. Por eso es importante que realicemos una correcta separación de los residuos y, si no podemos evitarlo, al menos lo depositemos en el contenedor adecuado de residuos orgánicos para que se pueda compostar.

Este desperdicio alimentario global implica, además, la utilización de 1.400 millones de hectáreas de tierra de cultivo para producir alimentos que van a ser desperdiciados.

Además, gastamos un 20 % de agua dulce (250 km³) para producir alimentos que acaban desperdiciados. Esto equivale a tres veces el volumen de agua del lago Lemán, en Ginebra, o el equivalente al agua que cabe en 100 millones de piscinas olímpicas.

El desperdicio de alimentos daña el clima, el agua, la Tierra y la biodiversidad.

De estas graves consecuencias nos puede dar una idea el hecho de que la actual agenda de desarrollo de Naciones Unidas, los Objetivos de Desarrollo Sostenible, recoge dentro de su objetivo 12 —dedicado a producción y consumo sostenibles— una meta específica dirigida a reducir a la mitad el desperdicio alimentario antes de 2030.

Y por eso el título de nuestro proyecto —Comer sin comernos el planeta— porque lo estamos agotando.



IMPACTO SOCIAL

El desperdicio de alimentos impide que todas las personas puedan alimentarse, es decir, afecta a la seguridad alimentaria por varias razones:

Primero, afecta a la **disponibilidad**; los alimentos que se pierden o desperdician podrían y deberían estar disponibles para aquellas personas que los necesitan.

Afecta también a la **accesibilidad**, el desperdicio de alimentos en todo el mundo implica un incremento artificial e innecesario de la demanda de alimentos y eso ayuda a que suban los precios. Nosotros lo notamos poco, porque en la sociedad española el gasto en alimentación supone un porcentaje de entre el 10 y el 15 % de nuestros gastos. Además, tenemos una alimentación muy diversificada y, cuando sube el precio de un determinado alimento, podemos recurrir a otros alterna-

tivos. Pero en muchos países en desarrollo, hay muchos millones de personas que tienen que dedicar hasta un 80 % de sus ingresos a una alimentación muy básica, que se apoya normalmente en un producto principal: el maíz, el mijo, el arroz... Si el precio de estos productos en el mercado internacional sube, resulta difícil acceder a una alimentación sana y suficiente.

Y, por último, afecta a la **sostenibilidad**; desperdiciar alimentos supone incrementar innecesariamente la presión sobre unos recursos naturales que son limitados y, por tanto, estamos poniendo en riesgo la sostenibilidad de la alimentación a nivel global a largo plazo y perjudicando a las generaciones futuras.



IMPACTO ECONÓMICO

Según estimaciones de la FAO, los alimentos que se pierden o desperdician a nivel mundial tienen un valor que, a precio de comercio minorista (retail), supondría un billón de dólares. Y si le agregamos el coste de externalidades (contaminación, gestión de residuos, pérdida de recursos naturales...), el impacto económico del desperdicio alimentario mundial supera los dos billones y medio de dólares.

En las casas tiramos el 3,7 % de los alimentos que compramos¹; esto es, por ejemplo, que por cada 50 € de compra de alimentos, estamos tirando a la basura 1,85 €.

1. Informe sobre desperdicio alimentario en los hogares 2024.

EL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN COMEDORES ESCOLARES

El desperdicio de alimentos surge en los diferentes espacios en los que cocinamos y comemos en el día a día. Y por supuesto también dentro de los centros educativos, siendo los comedores escolares lugares donde se genera gran cantidad de desperdicio.

Según el estudio *Hacia sistemas alimentarios más sostenibles. Reduciendo el desperdicio alimentario en los comedores escolares*, **por cada menú que se sirve en un comedor escolar, se desperdician entre 60-100 g de comida** (entre cocina y comensales). Otros estudios nos muestran cifras similares.

ESTUDIO DE REFERENCIA	DESPERDICIO ALIMENTARIO (DA) (DA= Desperdicio en cocina + Desperdicio restos plato comensales)
Estudio piloto para la medición y la reducción del desperdicio de alimentos en comedores escolares (Madrid)	74,05 g por menú servido
Aproximación al coste total de desperdicio alimentario en la restauración colectiva (Francia)	113 g por menú servido
Gestión del residuo orgánico en los comedores escolares (País Vasco)	72,9 g por menú servido
Hacia sistemas alimentarios más sostenibles. Reduciendo el DA	60-100 g por menú servido

Tabla: principales estudios de desperdicio alimentario en comedores escolares. Publicado en la “Guia per a la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars”. Generalitat de Catalunya (2023)



Según el estudio elaborado por Neto Positivo en 2024², se identifica que uno de los mayores problemas en los centros educativos es la falta de conciencia y de herramientas de medición adecuadas para controlar el desperdicio de alimentos. Tras realizar un estudio exhaustivo en colegios de la Comunidad de Madrid, descubrieron que en la mayoría de los casos no hay un control específico sobre qué cantidad de comida se tira, ni se analizan las causas detrás de este fenómeno. Se estima que de media se pierden 125 € por estudiante al año, lo que supondría para un colegio con 500 comensales, unas pérdidas anuales de 62.500 €. Pero no solo nos debe preocupar el dato económico, sino el impacto medioambiental y social que esto origina. ¿Crees que en tu centro escolar ocurre lo mismo?

El comedor es un espacio privilegiado para incidir y educar en hábitos alimentarios sostenibles. Es un espacio de socialización y de aprendizaje en el que el alumnado pasa una gran cantidad de tiempo durante el curso, por lo que debería ser también parte del proyecto educativo del centro.

EL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN LA AGENDA DE DESARROLLO SOSTENIBLE

La Agenda 2030 propone un objetivo muy claro sobre el desperdicio alimentario. La Meta 12.3 propone que *“De aquí a 2030, reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha.”*

El consumo y la producción sostenible consisten en fomentar el uso eficiente de los recursos y la energía, la construcción de infraestructuras que no dañen el medio ambiente, la mejora del acceso a los servicios básicos y la creación de empleos ecológicos, justamente remunerados y con buenas condiciones laborales. El objetivo del consumo y la producción sostenibles es hacer más y mejores cosas con menos recursos. El consumo de los recursos naturales está aumentando tanto que, si la población mundial llegase a alcanzar los 9.600 millones en 2050, se necesitaría el equivalente de casi tres planetas para proporcionar los recursos naturales precisos para mantener el estilo de vida actual.

Gracias a este proyecto impulsamos esta meta en concreto pero, además, estaremos contribuyendo al cumplimiento de otros ODS (2, 4, 11, 13) ¿Te animas a trabajarlo en tu cole?

2. https://www.netopositivo.es/_files/ugd/5e8a31_659ce61deb8d45849ef5c05d33a3768d.pdf





ACTIVIDADES

Para elaborar los contenidos de esta guía nos hemos basado el marco normativo educativo estatal, la Ley orgánica del 3/2020 de 29 de diciembre (LOMLOE), y en la normativa autonómica de la Comunidad de Madrid específica en dicha materia: DECRETO 61/2022, de 13 de julio (BOCM 169 del 18 de julio de 2022). De este modo, los contenidos y competencias a trabajar se encuentran alineados y en consonancia con el currículo educativo de la CAM.

En cada actividad es importante acompañar al grupo en la parte final de debate y elaboración de alternativas, facilitando que participe toda la clase y ayudando a que lleguen a propuestas concretas y realistas, pero sin mermar su capacidad creativa.

Las actividades son independientes. No es necesario hacerlas todas pero se recomienda hacer la actividad del Bingo, que es la recoge más información sobre el desperdicio alimentario.

1. El desperdicio en el cole

2. ¡¡Bingo!! Puedo reducir el desperdicio de alimentos.

3. Calculamos la huella de lo que comemos.

4. "Menudo menú", elabora tu plato sin desperdicio.

Se incorporan preguntas de autoevaluación para que cada niño/a pueda valorar qué han aprendido con estas actividades. No todas sirven para todas las edades y pueden plantearse otras que se adapten mejor a cada grupo.

Esperamos que disfrutéis y aprendáis cómo comer sin comernos el planeta.



ACTIVIDAD 1. El desperdicio en el cole (Cuantificación) (1/2)

GRUPO	5 ° y 6° de Primaria (También para etapa de E. Secundaria)
DURACIÓN	TIEMPO DE COMEDOR + SESIÓN EN AULA
LUGAR	COMEDOR + AULA
MOTIVACIÓN INICIAL	Lo que no se mide no existe, y además no se puede mejorar. La meta 12.3 de la Agenda de Desarrollo Sostenible plantea reducir a la mitad el desperdicio alimentario en cada una de las fases de la cadena. ¿La mitad de cuánto? Si queremos que nuestro cole contribuya directamente a esta meta, tendremos que medir y saber la realidad de la que partimos.
OBJETIVO	Medir el desperdicio de comida en el comedor para ser conscientes de la magnitud del problema en nuestro entorno más cercano y proponer soluciones.

COMPETENCIAS	ÁREAS/CONTENIDOS	RECURSOS NECESARIOS
Competencia ciudadana (CC) Competencia emprendedora (CE). Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). Competencia específica 6: Identificar las causas y consecuencias de la intervención humana en el entorno	Ciencias Naturales Matemáticas Educación en Valores Cívicos y Éticos	• Báscula • Cubos (mínimo 4) • Guantes • Delantales • Bolsas de basura • Fichas de registro: https://enraizaderechos.org/wp-content/uploads/2025/09/FichasCuantificacion_AytoMadrid.pdf



ACTIVIDAD 1. El desperdicio en el cole (Cuantificación) (2/2)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	• Pueden participar de 2 a 4 alumnos/as para la actividad de vaciar los platos en los cubos. Al finalizar, se deberán pesar los cubos por separado y anotar las cantidades en las fichas de registro. • Es recomendable sacar fotos durante el proceso; puede utilizarse como material de sensibilización e información al resto del alumnado, familias, empresa de restauración, etc. • Con los datos recabados se podrán realizar diferentes acciones orientadas a reducir el desperdicio en el comedor: - Representar gráficamente los resultados. - Analizar los datos y hablar sobre las causas de los restos (no me gusta, estaba mal cocinado, me han servido mucho, etc.) - Plantear soluciones para los diferentes colectivos implicados (alumnado, cocina, monitores/as, centro educativo) - Se puede realizar una campaña de concienciación para el resto del alumnado de otros cursos. - Hablar del impacto social, económico y medioambiental. * Se puede repetir la actividad en otro momento diferente del curso para ver si se ha mejorado después de las actividades de sensibilización o mejoras introducidas en el comedor.
AUTOEVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO	• ¿He oído hablar antes del desperdicio alimentario? • ¿Me parece importante? ¿Por qué? • ¿Qué cantidad de alimentos pensaba que se desperdiciaban antes de hacer la medición? • Después de hacer la medición, ¿qué me ha llamado la atención? • ¿Quién cocina en tu cole? ¿Cuántos monitores y monitoras hay en el comedor? ¿Te has fijado si hay más mujeres que hombres? • Explica al menos una información nueva que hayas aprendido hoy.



ACTIVIDAD 2. ¡¡¡Bingo!!! Puedo reducir el desperdicio alimentario (1/3)

GRUPO	A partir de 4º de E. Primaria (hasta Bachillerato)
DURACIÓN	45-60 min
LUGAR	Aula
MOTIVACIÓN INICIAL	Esta actividad nos va a permitir conocer e identificar problemas sociales y medioambientales, así como las interrelaciones que existen entre la salud y el cuidado del planeta. A través del juego vamos a acercarnos a la problemática del desperdicio desde lo global a lo local, de forma que el alumnado reconozca y proponga posibles soluciones que pueden poner en práctica adoptando pautas de consumo crítico y sostenible.
OBJETIVO	• Conocer y reflexionar sobre el problema del desperdicio alimentario, causas y consecuencias. • Comprender la relación entre alimentos y consumo de recursos naturales. • Conocer el concepto de huella hídrica. • Diferenciar fecha de caducidad de fecha de consumo preferente para evitar el desperdicio de alimentos. • Conocer otras formas de aprovechar los alimentos para evitar su desperdicio. • Desarrollar hábitos alimentarios saludables y sostenibles.



ACTIVIDAD 2. ¡¡¡Bingo!!! Puedo reducir el desperdicio alimentario (2/3)

COMPETENCIAS	ÁREAS/CONTENIDOS	RECURSOS NECESARIOS
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). Competencia Ciudadana (CC). Competencia específica 6: Identificar las causas y consecuencias de la intervención humana en el entorno.	Educación en Valores Cívicos y Éticos Ciencias Naturales Matemáticas Ciencias Sociales	• Tableros del bingo (hay 5 tableros diferentes, repartir uno por cada grupo) https://www.canva.com/design/DAF1EQwW0hE/89b3L-PX6lJhULrCj2SltA/view?utm_content=DAF1EQwW0hE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h4d092de584 • Preguntas para dinamizar el juego. El desperdicio alimentario ¡Un gran problema! (enlace presentación Canva) https://www.canva.com/design/DAGFGCDSMTQ/9rzvdOn5UTLDkydOMnsdRQ/view?utm_content=DAGFGCDSMTQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=hce0276f5df • Guía de apoyo para introducir el debate sobre cada respuesta. https://www.canva.com/design/DAGgS3T6sqE/0a-4_yC7b1uRuEUdvRqxIQ/view?utm_content=DAGgS3T6sqE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h6364824fbc • Como fichas para jugar al bingo se pueden usar bolas de papel, piedras, clips, tapones de botellas, etc.

Puedes solicitar tus tableros a Enraíza Derechos escribiendo a cuentame@yonodesperdicio.org



ACTIVIDAD 2. ¡¡¡Bingo!!! Puedo reducir el desperdicio alimentario (3/3)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	• A través del juego del Bingo se introducirán los contenidos relacionados con el desperdicio de alimentos. Se juega en grupos. En los tableros aparecen las respuestas a las preguntas que se irán formulando a través de la presentación. Deberán poner una ficha sobre la respuesta correcta y harán bingo cuando completen todo el tablero (no se canta "línea"). Hay 5 tableros diferentes. • Las preguntas se pueden proyectar en la pantalla y dar unos segundos para que cada grupo aporte una respuesta de las que tenga en el tablero. Se comenta la respuesta correcta (siguiente pantalla) y se coloca una ficha sobre la respuesta, si la tienen. En la guía de apoyo hay más información y preguntas para enriquecer el debate. • La dinámica está pensada para que todos los grupos terminen al mismo tiempo (mejor no desvelar que todas y todos ganan 😊) • Se puede debatir sobre quién se encarga en su casa de la compra y el cocinado de los alimentos, si participan, cómo valoran este trabajo, etc.
AUTOEVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO	• ¿He aprendido algo nuevo? • ¿Crees que el desperdicio alimentario es un problema? Razona por qué. • ¿Qué es lo que más me ha llamado la atención? • ¿Conocía alguno de los datos que han aparecido en el bingo? ¿Cuáles? • ¿Qué información me ha parecido más llamativa?, ¿Por qué? • ¿Podemos hacer algo para contribuir a la solución de este problema?



ACTIVIDAD 3. Calculamos la huella de lo que comemos (1/3)

GRUPO	DESDE 5º PRIMARIA-4º ESO
DURACIÓN	45 minutos
LUGAR	Aula
MOTIVACIÓN INICIAL	En el mundo se produce un 60 % más de lo que la humanidad necesita para alimentarse. Pero hay 733 millones de personas que pasan hambre. La comida es, a la vez, un derecho, un privilegio, una necesidad y también un momento de disfrute con las personas con las que compartimos nuestro día a día. Producir los alimentos que necesitamos precisa de unos recursos naturales que son limitados: principalmente agua y tierra; y, además, genera gases de efecto invernadero que dañan el planeta y ponen en peligro la alimentación del futuro. Así que debemos producir y consumir de una manera más sostenible. Una dieta sana y respetuosa con las personas también será saludable para el planeta.
OBJETIVO	• Desarrollar hábitos alimentarios saludables y sostenibles. • Comprender la relación entre alimentos y consumo de recursos naturales. • Conocer el concepto de huella hídrica y huella de carbono.

COMPETENCIAS	ÁREAS/CONTENIDOS	RECURSOS NECESARIOS
Competencia emprendedora (CE). Competencia Digital (CD). Competencia en comunicación lingüística (CCL). Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).	Educación en Valores Cívicos y Éticos Ciencias de la Naturaleza Ciencias Sociales Matemáticas Educación física	• Conexión a internet • Imágenes de diferentes platos: https://www.canva.com/design/DAGt_HLBsBI/H-Cb6s4Nmw9zW7mrbfB0iA/view?utm_content=DAGt_HLBsBI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=hb5d3fc4c7c • Enlaces a calculadoras digitales: https://www.bbc.com/mundo/noticias-46559942 https://www.elvalordelsaliments.cat/la-calculadora-tambe-en-castella/



ACTIVIDAD 3. Calculamos la huella de lo que comemos (2/3)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Se trata de visibilizar el impacto medioambiental de los alimentos que comemos. Desde hace años se recomienda transitar hacia dietas más sostenibles, lo que supone comer más alimentos de origen vegetal y menos de origen animal. ¿Pero sabes por qué? ¿Cuántos recursos tiramos con nuestro desperdicio?
- Se reparte a cada grupo de alumnos/as una tarjeta de un plato, con el detalle de los ingredientes principales. Deberán calcular la huella que supone su consumo a través de alguna de estas calculadoras:
- <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46559942>
- <https://www.elvalordelsaliments.cat/la-calculadora-tambe-en-castella/>
- También pueden hacerlo a partir de su dieta habitual, pueden escribir qué comen habitualmente en su casa e investigar qué alimentos consumen más agua en su producción.
- Por grupos pueden proponer una dieta sostenible una vez analizadas las diferencias entre los distintos menús.
- Otras fuentes de consulta:
- <http://alimentarelcambio.es/alimentacion-saludable-sostenible/>
- https://www.wwf.es/nuestro_trabajo_/alimentos/proyecto_livewell/
- Video hamburguesa patitiesa (huella hídrica): <https://youtu.be/JVdeb08B6ME?si=2PbFGKoOSib8AVWR>



ACTIVIDAD 3. Calculamos la huella de lo que comemos (3/3)

AUTOEVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO

- ¿Qué he aprendido hoy?
- ¿Conocía el concepto de huella hídrica? ¿Qué es?
- ¿Todos los alimentos necesitan la misma cantidad de agua para su producción?
- ¿Qué tipo de alimentos necesitan más agua?
- ¿Cómo se me ocurre que podemos contribuir a reducir la huella hídrica de nuestra dieta?
- ¿Mi tipo de dieta influye en la cantidad de agua que se gasta? ¿Por qué?
- ¿Qué es la huella de carbono?
- ¿Todos los alimentos tienen la misma huella de carbono? ¿De qué depende?
- ¿Se me ocurre alguna medida para reducir la huella de carbono de los alimentos que consumo?
- ¿Cómo podemos influir en el tipo de dieta que tenemos, con quién habría que hablar en vuestras casas?
¿Y dentro del colegio?



ACTIVIDAD 4. La paradoja del hambre (1/2)

GRUPO	A partir de 5º de Primaria
DURACIÓN	15-30 min.
LUGAR	Aula
MOTIVACIÓN INICIAL	Actualmente hay 673 millones de víctimas del hambre, sin embargo se producen alimentos suficientes para todas las personas. El hambre no tiene que ver con la falta de alimentos sino con un reparto desigual de estos y de la riqueza.
OBJETIVO	• Reflexionar sobre los motivos por los que hay personas que sufren el hambre. • Identificar el desperdicio de alimentos como una de las causas del hambre.

COMPETENCIAS	ÁREAS/CONTENIDOS	RECURSOS NECESARIOS
Competencia en comunicación lingüística (CCL). Competencia ciudadana (CC).	Ciencias de la naturaleza Ciencias Sociales Educación en Valores Cívicos y Éticos	• Conexión a internet (no es imprescindible, se puede presentar la actividad sin videos). • Papel y boli.



ACTIVIDAD 4. La paradoja del hambre (2/2)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	• Tenemos que repartir un bizcocho entre 8 personas, de manera que todas tengan un trozo del mismo tamaño. • En este enlace ofrecemos un recurso sencillo para entender la relación entre desperdicio alimentario y hambre. A partir de una dinámica sencilla, se habla del problema de accesibilidad a una alimentación adecuada, partiendo del dato de que hay comida suficiente para todas las personas del planeta. • La paradoja del hambre y el reto del bizcocho: https://view.genially.com/68ef7ffd58bcd1a8c5ac20a6 • Después de esta dinámica podemos comentar el video ODS 2: Hambre Cero que aparece en “Otros recursos”.
AUTOEVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO	• ¿Qué me ha llamado más la atención de lo que he aprendido hoy? • ¿Qué pedirías a los gobiernos para que se garantice el derecho a la alimentación para todas las personas? • ¿Qué puedes hacer tú?



MATERIALES COMPLEMENTARIOS

Ficha para cuantificación en el comedor: https://enraizaderechos.org/wp-content/uploads/2025/09/FichasCuantificacion_AytoMadrid.pdf

Ficha para medir en casa: <https://enraizaderechos.org/wp-content/uploads/2022/05/Ficha-diario-desperdicio.pdf>

OTROS ENLACES DE INTERÉS RELACIONADOS CON LA MATERIA:

Enraíza Derechos: [Yo no desperdicio](#)

Fundación [Espigoladors](#)

[Te lo sirvo verde](#). Consultoría hostelera para la transversalización de la sostenibilidad en el sector.

CERAI. [Guía para la transición de la restauración colectiva](#)

Fundesplai. [Guía de uso contra el desperdicio alimentario](#)

Huella hídrica de los alimentos: <https://www.esagua.es/la-huella-hidrica-de-los-alimentos/>