

## Bocados: cuando la nutrición se une a los ODS

Todas las personas tienen derecho a una alimentación adecuada. Una buena nutrición es la base para garantizar el bienestar y el potencial humano. No es solo un producto del desarrollo, sino también la semilla que permitirá un futuro mejor. Por ello, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU nos comprometen a actuar a favor de cambios globales e integrados que pongan fin al hambre y la malnutrición para 2030. Los ODS son 17 objetivos que están directa o indirectamente relacionados con la nutrición. Este escenario de aprendizaje de Europea aborda temas que van desde el hambre cero y el fin de la pobreza hasta la educación. El reto es pensar globalmente y actuar localmente para la transformación hacia un mundo más sostenible. actuar localmente para la transformación hacia un mundo más sostenible.



## Palabras clave:

Nutrición, Objetivos de Desarrollo Sostenible, Alimentación, Cereales, Gastronomía



## ¿Qué necesitamos?

- 1 dispositivo digital (tableta, móvil, ordenador).

### Actividad 1 - ¡Descubre el cereal!

- Cereales: granos de trigo, avena, maíz, espelta, arroz, mijo, cebada, centeno
- 8 recipientes pequeños para los cereales

### Actividad 2 - Frutas para todos

- Papel de colores
- Instrucciones origami frutas

### Actividad 3 - Sé un cocinero molecular!

- Alginato de sodio (0,5 g)
- Cloruro de calcio (0,5 g)
- 300 mL de agua
- Colador
- Pipetas Pasteur (o cuentagotas)
- Colorantes alimentarios

## ¿Qué vamos a hacer?

### Introducción a la nutrición y a los ODS- 7 minutos

Introducimos el tema hablando de la nutrición y de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU, que nos comprometen a realizar cambios que acaben con el hambre y la malnutrición para 2030.

Utilizamos el vídeo oficial para presentar los ODS:



### Actividad 1- ¡Descubre el cereal!- 20 minutos

Introducimos esta actividad hablando de:

- La nutrición: La Organización Mundial de la Salud recomienda que el 55% de la energía que comemos provenga de los carbohidratos.
- ODS 2 Hambre cero. Los cereales son uno de los pilares de la alimentación en los países pobres y en desarrollo, no sólo para el consumo humano sino también como alimento para el ganado. El cambio climático y otros factores medioambientales amenazan la producción de cereales y otros cultivos.

#### Pasos de la actividad:

- El educador del museo prepara granos reales de los 8 cereales más consumidos en el mundo: trigo, avena, maíz, espelta, arroz, mijo, cebada y centeno.

- El educador del museo reparte 8 bolsitas por mesa con cada tipo de grano.
- Cada bolsita de grano real va acompañado de una imagen de la planta de cada cereal procedente de la biblioteca digital Europea (de The Naturalis Biodiversity Center, Leiden, Países Bajos y Kew Gardens, Reino Unido).
- Los participantes observan detenidamente qué cereal es cada uno. Después de esta observación, cada grupo juega al juego de Kahoot "¡Descubre el cereal!", que es una prueba en línea en la que se muestran a los participantes imágenes de cereales y tienen que adivinar su nombre correcto.
- El juego se aloja aquí <https://create.kahoot.it/share/descubre-el-cereal/678adda-cc42-4218-9499-5f5e8487045f>

## **Actividad 2- Frutas para todos- 15 minutos**

Introducimos esta actividad hablando de:

- La nutrición: El consumo de fruta es una buena fuente de vitaminas y minerales, que son esenciales para mantener un buen estado de salud.
- ODS 1 Fin de la pobreza: La lucha contra la pobreza en el mundo implica, entre otras cuestiones, aumentar el acceso de la población al consumo de frutas y verduras.

### **Pasos de la actividad:**

- El primer paso es realizar el Tour Origami Europea para conocer las posibilidades de esta técnica de plegado de papel. El educador del museo realiza una búsqueda conjunta en Europea de piezas creadas con esta técnica a través del siguiente enlace: <https://www.europeana.eu/es/search?page=1&view=grid&query=origami>
- Explicamos brevemente cómo hacer frutas de origami y distribuye a los participantes trozos de papel blanco o de color para que los plieguen con las instrucciones de las frutas. Los participantes realizan sus propias frutas de origami.

## **Actividad 3- Sé un cocinero molecular!- 20 minutos**

Introducimos esta actividad hablando de:

- La nutrición: Hervido, asado, a la parrilla, salteado, al vapor, frito o en el microondas. Estas son algunas de las técnicas culinarias utilizadas para cocinar. Cada una tiene sus trucos para preservar el valor nutricional de los alimentos, ya que el calor de la cocción y otros factores destruyen ciertas vitaminas y minerales.
- ODS 4 Educación de calidad: El sistema educativo es el escenario perfecto para enseñar a cocinar y comer de forma apetitosa e informar sobre dietas saludables y sostenibles. Además, existe una fuerte conexión entre la educación y la alimentación: una mala alimentación afecta al aprendizaje y al rendimiento escolar.

**Pasos de la actividad:**

La gastronomía molecular estudia los cambios físicos y químicos que sufren los alimentos al cocinarlos. Ciertos ingredientes producen determinadas reacciones y es la nueva tendencia de los cocineros hacer falso "caviar" con alginato de sodio.

Materiales:

- Alginato de sodio (0,5 g)
- Cloruro de calcio hidratado (0,5 g)
- 200 mL de agua
- Colador
- Pipetas Pasteur (o cuentagotas)
- Colorantes alimentarios
- Batidora de mano para ayudar a disolver el alginato

Procedimiento:

- Añadir el colorante alimentario a un recipiente que contenga 100 mL de agua
- En la disolución anterior, disolver el alginato de sodio con la ayuda de una batidora.
- En otro recipiente con otros 100 mL de agua (en este caso sin colorante) disolver el cloruro de calcio.
- Añadir la solución de alginato gota a gota a la solución de cloruro cálcico, lo que convertirá instantáneamente las gotas en esferas de gel que en "gastronomía molecular" se conocen como "caviar". Estas esferas pueden extraerse con un colador.