

# Guía didáctica

# Día Mundial del Medio Ambiente

Recuperar y reconectarnos con  
**la producción de alimentos**



**MEDIO AMBIENTE**  
SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

The page features decorative illustrations of various food items and flowers. In the top right corner, there is a cluster of items including an avocado, a tomato, a strawberry, and several flowers in shades of orange, purple, and green. A similar cluster is located in the bottom left corner, featuring a tomato, a strawberry, a blueberry, and more flowers. The background is a light beige color with a subtle woven texture.

# Guía didáctica

# *Día Mundial del Medio Ambiente*

Recuperar y reconectarnos con  
**la producción de alimentos**





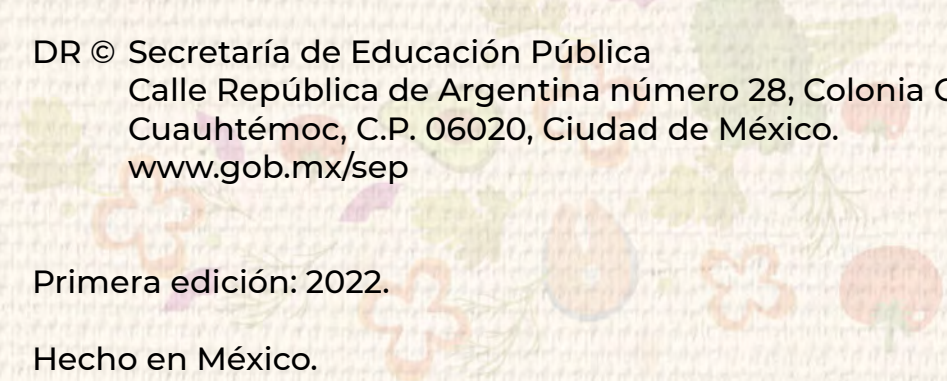
**Guía didáctica. Día Mundial del Medio Ambiente. Recuperar y reconectarnos con la producción de alimentos.**

DR © Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT).  
Centro de Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable (CECADESU).  
Avenida Ejército Nacional número 223, Colonia Anáhuac, Alcaldía Miguel Hidalgo,  
C.P. 11320, Ciudad de México.  
[www.gob.mx/semarnat](http://www.gob.mx/semarnat)  
[www.gob.mx/semarnat/educacionambiental](http://www.gob.mx/semarnat/educacionambiental)

DR © Secretaría de Educación Pública  
Calle República de Argentina número 28, Colonia Centro Histórico, Alcaldía  
Cauhtémoc, C.P. 06020, Ciudad de México.  
[www.gob.mx/sep](http://www.gob.mx/sep)

Primera edición: 2022.

Hecho en México.



# Índice

7	<b>Introducción</b>
8	<b>Contexto del tema</b>
10	<b>Historia del Día Mundial del Medio Ambiente</b>
10	<b>Objetivo de la guía</b>
10	<b>Actividad central de la conmemoración</b>
13	<b>Otras actividades propuestas</b>
23	<b>Referencias</b>





## Introducción

Ante la crisis socioambiental que enfrentamos es indispensable construir espacios de diálogo y aprendizaje para transformar la manera de pensarnos como parte de los territorios y su defensa. En este sentido, conocer, comprender y recuperar los diferentes valores y visiones del mundo; las diferentes formas de relacionarnos con la Tierra; los saberes, la diversidad biocultural; el conocimiento de los procesos ecológicos; así como los modos de producción de los que obtenemos materiales e insumos para vivir son fundamentales para iniciar procesos de enseñanza-aprendizaje bajo la perspectiva de la justicia ambiental. La educación ambiental es una poderosa herramienta para lograr este objetivo.

Para entender las causas e implicaciones de la severa crisis multidimensional que enfrentamos y poder desarrollar soluciones que puedan construirse desde los diversos sectores de la sociedad, se debe promover el pensamiento crítico a partir de detonar procesos de enseñanza-aprendizaje que incentiven la reflexión, el análisis, el diálogo de saberes y la problematización. A través de actividades y herramientas que proporciona la educación ambiental popular se contribuye al reconocimiento de la interdependencia entre las sociedades humanas y los ecosistemas de los que son parte, los cuales conforman el territorio en el que habitamos y con los que interactuamos cotidianamente a través de nuestros sentidos, experiencias, medios de vida y cultura.

Comprometidos con la transición hacia sociedades justas, equitativas y ambientalmente sustentables y en el marco del convenio de colaboración celebrado entre la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) y la Secretaría de Educación Pública (SEP), se presenta esta guía didáctica como parte del programa **Días Ambientales Conmemorativos**. El propósito de este programa es acercar a las y los alumnos de todos los niveles educativos a los temas ambientales a través de la reflexión, el diálogo de saberes y el trabajo colaborativo. Como parte de las actividades conmemorativas, se ofrecen materiales informativos y propuestas didácticas vinculadas con los planes y programas de estudio vigentes.

## Contexto del lema

En el año 2022 se celebran 50 años de la creación del Día Mundial del Medio Ambiente. En esta ocasión, el Gobierno de Suecia en coordinación con el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) retoman el lema “Una sola Tierra”, que fue el tema de la conferencia celebrada en 1972 y que sigue vigente. Hablar de una “sola Tierra” implica reconocer las conexiones e interdependencias entre las sociedades humanas, los ecosistemas y todos los seres vivos con los que compartimos el planeta.

Para este día queremos enfocarnos en una de estas conexiones e interdependencias: los sistemas de producción de alimentos y su relación con la salud humana, comunitaria y ecológica. Partimos de que las características ecológicas de cada región del país influyen en el tipo de alimentos que se utilizan cotidianamente, tanto domesticados como de origen silvestre. Esto, sumado a las características culturales y sociales, así como a factores económicos, históricos y políticos, ha originado una diversidad de cocinas en nuestro país que reflejan la relación entre las comunidades locales, su ambiente y su cultura. Se puede pues, hablar de la cocina yucateca, oaxaqueña o sonoreense, entre otras; cada una de ellas con características, historia y significados propios.



Aunque es una actividad fundamental para las sociedades humanas, la producción de alimentos genera más impactos ambientales negativos, no por la producción tradicional a pequeña escala, si no por la agroindustria, la cual opera mediante los sistemas que privilegian la ganancia, sacrificando las prácticas campesinas y acelerando la degradación ambiental.

En la búsqueda de producir alimentos suficientes para una la población que se ha incrementado sostenidamente a lo largo del tiempo -y en particular desde la segunda mitad del siglo XX- se han transformado grandes extensiones de la superficie del planeta con el fin de abrir espacios para la agricultura y la ganadería, lo que ha generado una degradación ambiental sin precedentes. Más de la mitad de la superficie de tierras habitables está ocupada por actividades agropecuarias que han sustituido bosques, selvas y pastizales en todo el mundo; hoy la transformación de ecosistemas para actividades agropecuarias, junto con las prácticas para la



producción de alimentos son las principales causas y amenazas a la biodiversidad. Adicionalmente, el 70 por ciento del agua dulce del planeta se dedica estas actividades (Foley et al. 2011; Our World in Data, s/f).

Con la implantación y el desarrollo del capitalismo se impulsó a nivel global la tecnificación de la producción de alimentos, el establecimiento de grandes superficies con monocultivos, la disminución de la diversidad alimentos básicos y el uso masivo de agrotóxicos -como fertilizantes y plaguicidas-. Todo esto agudizó los problemas socioambientales, pues aceleró la degradación ambiental, incrementó la contaminación y generó daños a la salud humana. Además, se ha propiciado la destrucción de conocimientos tradicionales, variedades de alimentos y cultivos y diversidad biocultural que se consideraron opuestos a la visión del progreso desde el modelo capitalista.



Otro elemento de preocupación sobre los sistemas de producción de alimentos es que su tecnificación y dependencia de insumos externos como fertilizantes y plaguicidas, ha ocasionado que las cadenas productivas y de suministro de alimentos sean cada vez más vulnerables a guerras y pandemias, como la de Covid-19, a los cambios en los mercados -que generan alzas en los precios-, a la degradación de los ecosistemas y al cambio climático.

Por ello, es necesario implementar acciones y estrategias dirigidas a fortalecer los sistemas de producción locales, incrementar la diversidad de plantas cultivadas con fines alimenticios, reducir la dependencia y el uso de agroquímicos, así como recuperar, revalorar y redignificar los conocimientos tradicionales para la producción de alimentos. De esta manera estaremos en camino hacia la soberanía alimentaria (FAO, 2022; Flores et al. 2012).

La soberanía alimentaria se define como el derecho de los pueblos de contar con alimentos nutritivos, inocuos, accesibles, económicamente justos, sustentables y culturalmente adecuados, donde los pueblos tienen el derecho a decidir sus políticas de producción de alimentos y donde los alimentos no son considerados mercancías sujetas a las reglas del comercio internacional (Vía Campesina, 2003). La producción sustentable de alimentos involucra el respeto a los ecosistemas y los procesos ecológicos, reduciendo los impactos ambientales negativos (FAO, 2022).

## Historia del Día Mundial del Medio Ambiente

El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente fue constituido como parte de los acuerdos de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Humano en 1972, en Estocolmo, Suecia. Esta conferencia fue la primera en donde se habló del concepto “medio ambiente” y se comenzó a ver los problemas ambientales desde perspectivas nacionales y globales.

A la par que se constituyó el PNUMA, se estableció el 5 de junio como el Día Mundial del Medio Ambiente, una fecha central en el calendario de la Organización de las Naciones Unidas para fomentar la conciencia y la acción mundial en favor de la protección del ambiente. El Día Mundial del Medio Ambiente se ha convertido en una plataforma para la divulgación de temas ambientales y es conmemorado por millones de personas a nivel mundial.

### Objetivo de la guía

La **Guía didáctica del Día Mundial del Medio Ambiente** tiene como propósito fortalecer y resignificar el conocimiento sobre la Tierra y las interacciones sociedades-naturaleza, en particular las que tienen que ver con la producción de alimentos. Con esta guía didáctica se busca que las y los docentes desarrollen actividades con sus alumnas y alumnos para identificar las características de los sistemas regionales de producción de alimentos, los vínculos entre alimentación, cultura y ecosistemas, así como la importancia de la soberanía alimentaria para el bienestar humano y la sustentabilidad.

Como parte de la guía se ofrece una actividad central para realizarse en el mes de junio en el marco del Día Mundial del Medio Ambiente. Además, se sugieren actividades complementarias. Esperamos que esta guía sea útil y promueva procesos de reflexión, diálogo, aprendizaje y propuestas para la acción en las comunidades escolares.

### Actividad central de la conmemoración

Para la conmemoración de ese día se propone fomentar la reflexión en los centros educativos sobre la producción de alimentos, su relación con los ecosistemas y la cultura.

**El objetivo:** Crear procesos de reflexión e identitarios a través de una breve investigación y diálogo.

**El contexto:** Contar historias sobre los alimentos y platillos locales o regionales, el origen y características de sus ingredientes, así como su significado social y cultural.

**Los pasos:**

1. Dividir al grupo por equipos.
2. Pedirles que realicen una investigación con sus familias y en fuentes bibliográficas sobre los alimentos y platillos locales, el origen y características de sus ingredientes, así como su significado social y cultural.
3. Una vez que han investigado, las y los alumnos exponen sus resultados frente a su grupo.
4. Juntar y distribuir materiales para la sistematización de la información (hojas o cartulinas).
5. Determinar tiempo para la conversación y compartición.
6. Guiar la actividad con las siguientes preguntas generadoras.
  - ¿Qué tienen en común los platillos?
  - ¿Cuáles han comido?
  - ¿Cuáles de los platillos presentados se consumen con regularidad en su casa?
  - ¿Hay alguna fecha especial para comerlos?, ¿cuál?, ¿por qué se consume en esa fecha o fechas?
  - ¿Quién prepara los alimentos en su casa?, ¿por qué?
  - ¿Cuántos ingredientes se utilizan para prepararlos?
  - ¿Cuántos de los ingredientes de los platillos que investigaron se producen en la localidad?
  - De los que no se producen en la localidad, ¿cuáles saben qué se producen en México?
  - ¿Qué tan saludables son los platillos presentados?
  - ¿Qué tan nutritivos son?
  - ¿Cómo sabemos si un alimento es saludable?
  - ¿Cómo sabemos que es nutritivo?

## Recuperar y reconectarnos con la producción de alimentos

- Si de repente no pudieran traer alimentos de lugares lejanos a la comunidad, ¿se podrían preparar los platillos?, ¿cómo?
- ¿Qué alimentos desaparecerían de sus casas si de repente no se pudieran traer alimentos o productos alimenticios de lugares apartados de su comunidad?
- ¿Cómo afectaría su vida y su salud una situación como ésta?
- ¿Qué comen o comían mis abuelos?
- ¿Qué diferencias hay entre la alimentación de mis abuelos con la mía?

**Conclusión:** Rescatar la mayor cantidad de información respecto a la producción, elaboración y significado de los alimentos, relacionando dicha información como parte de la construcción de materiales de recuperación histórica de las comunidades o las regiones.

Como parte de la actividad se sugiere hacer una muestra gastronómica de comida tradicional local, en donde los platillos sean preparados por las y los alumnos, asesorados por padres, madres de familia y/o tutores. Los platillos se acompañan con carteles con la información sobre la historia del platillo, el origen de sus ingredientes y su significado cultural (¿se asocia a una fiesta o celebración?, ¿se prepara y consume desde hace mucho tiempo?, ¿representa algún aspecto de la visión del mundo de la comunidad?, ¿tiene historias asociadas?). Esta muestra estará abierta a la comunidad escolar, pero también a las familias de las y los alumnos y vecinos de la escuela.



Como evidencia se elabora un video de registro de máximo 5 minutos sobre la muestra gastronómica del plantel. Los videos se enviarán a los **Comités Estatales de Educación Ambiental**, quienes deben subirlos en la carpeta del estado correspondiente de la plataforma NextCloud indicada.

El **registro de las escuelas participantes** se hará en el sitio de eventos de la SEMARNAT y **estará abierto del 9 al 30 de junio**. Durante ese mismo periodo las escuelas realizarán las actividades propuestas y el video. La fecha límite para subir los videos de las muestras gastronómicas es el 15 de julio.

## Otras actividades propuestas

Además de la actividad principal propuesta en esta guía, se sugieren otras actividades relacionadas con la alimentación que pueden vincularse con los contenidos de planes y programas de los niveles educativos. Esperando que estas actividades faciliten a las y los docentes la inclusión de los temas ambientales en las actividades educativas que lleven a cabo.

### Nivel educativo: Preescolar

#### Actividad: Expedición por la milpa o el huerto

Campo formativo	Exploración, comprensión, apropiación y resignificación con el mundo natural y social.
Eje temático	Mundo natural.
Aprendizaje significativo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obtiene, registra, representa, aclara describe y resignifica su relación con la naturaleza y todos sus elementos.</li><li>• Comunica sus hallazgos al observar seres vivos, fenómenos y elementos naturales utilizando registros propios y recursos impresos.</li><li>• Describe y explica las características comunes que identifica entre seres vivos y elementos que observa en la naturaleza.</li><li>• Representarse y proyectarse dentro del mundo y la naturaleza desde la igualdad y la justicia.</li></ul>

#### Desarrollo de la actividad

Para esta actividad es necesario identificar si la escuela tiene un huerto o milpa escolar o si hay alguno cercano a la escuela, por ejemplo de algún vecino o familiar de algún alumna o alumno. También puede ser un tecorrall. Una vez identificado el espacio se solicita permiso para visitar el espacio con el grupo de alumnas(os).

Previo a la visita, enmarcar la actividad con las niñas y niños a través de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué es la milpa?
- ¿Qué entienden por un huerto?
- ¿Qué plantas se cultivan en la milpa/huerto?

## Recuperar y reconectarnos con la producción de alimentos

- ¿Quién siembra en la milpa/huerto?
- ¿Estas plantas se comen?, ¿cómo las han comido?
- ¿Quién cosecha las plantas de la milpa/huerto?
- ¿En su familia, quién prepara los alimentos que cosechan en la milpa/huerto?

En el sitio de la visita:

1. Pedir a las niñas y niños que observen con atención el tipo de plantas que viven y crecen en la milpa/huerto. Identifiquen el color, la textura, la forma de las plantas, las hojas, las flores, en caso de que haya. Si la persona responsable de ese lugar se encuentra en el sitio, invitar a que responda preguntas que las niñas y niños tengan.
2. Pedir que identifiquen a los animales que hay en el lugar, por ejemplo: mariposas, abejas, arañas, lombrices, entre otros, que son parte de ese lugar, en el que viven y además explicar como es que contribuyen a la formación, salud y nutrición del suelo en donde crecen las plantas que nos proporcionan alimento.
3. De regreso al salón de clases, pida a las niñas y niños que dibujen lo que vieron en la visita y que identifiquen los alimentos que se encontraron el huerto o milpa.
4. Dialogar con ellas(os) sobre la actividad y hacer un registro en sus cuadernos o diario de campo.

### Nivel educativo: Primaria

### Actividad: Alimentos de la milpa y el huerto

Campo formativo	Exploración, comprensión, apropiación y resignificación con el mundo natural y social.
Eje temático	Cuidado de la salud.
Aprendizaje significativo	Reconocer las distintas partes del cuerpo y hábitos de higiene y alimentación como parte del cuidado de la salud.

### Desarrollo de la actividad

- Recorrer un huerto y/o una milpa escolar. En caso de que el plantel no cuente con uno de ellos se puede identificar si existe alguno cerca de la escuela y solicitar permiso para hacer una visita.

- Las y los alumnos visitan el espacio seleccionado acompañados por la o el docente, padres de familia y/o tutor.
- Pedir que observen las plantas que son parte de la milpa o el huerto, los colores, la cantidad y tipo de plantas comestibles y los animales que se encuentren.
- Pedir a la o el responsable de la milpa o huerto que platique sobre el trabajo para mantener estos espacios, los ciclos, lo que se cosecha y los beneficios que brinda el huerto o milpa.
- Volver al aula y mostrar imagen del plato del buen comer (ver imagen en la página siguiente).
- Pedir a las niñas y niños indicar las frutas, vegetales y cereales que observaron o les platicaron que se pueden encontrar en la milpa y/o en el huerto o lo que les resulte familiar.
- Dialogar con ellas(os) sobre la importancia de consumir alimentos variados para el crecimiento y desarrollo de las personas.
- Pida a las niñas y niños que hagan un dibujo de su fruta o verdura favorita, destacando las que se cultiven en la milpa y/o huerto o en árboles frutales.
- Preguntar qué miembro de la familia prepara los alimentos y si ellas(os) participan en la preparación de los mismos (enfaticando la importancia de consumir alimentos frescos y preparados en casa).
- Como cierre de la actividad, coloque el cartel del plato del bien comer en el salón y pida a las niñas y niños que coloquen caritas con el nombre de cada niña o niño en los espacios donde hay algún alimento que lleven en su almuerzo durante una semana.

# El plato del bien comer





El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM) NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Ofrece los criterios para orientar la promoción y la educación para la salud en materia alimentaria; asimismo, establece criterios para la orientación nutritiva en México e ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo, resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada (DOF, 22 de enero de 2013).

## Nivel educativo: Primaria

### Actividad: Nuestra alimentación

Campo formativo	Historias, paisajes y convivencia en mi localidad.
Eje temático	¿Dónde vivimos?, ¿cómo es el lugar que habitamos?
Aprendizaje significativo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ubica el lugar donde vive con el uso de referencias geográficas.</li><li>• Reconoce las características físicas del lugar donde vive.</li><li>• Relaciona las actividades y las formas de vida de las personas con las características físicas del entorno.</li></ul>

### Desarrollo de la actividad

El objetivo de la actividad es identificar los alimentos que se consumen y a la persona o personas que se encargan de adquirir y preparar los alimentos que consumen en familia. En esta actividad se pide a las niñas y niños que entrevisten a los miembros de sus familias sobre los criterios para decidir qué alimentos adquirir, en dónde se consiguen y sobre las personas que preparan los alimentos en casa.

Puede guiarse la actividad con las siguientes preguntas para sus entrevistas:

1. ¿Qué alimentos son los más consumidos en casa?
2. ¿Hay algún alimento que no se consuma?, ¿cuál?, ¿por qué?
3. ¿De dónde traen los vegetales, frutas, cereales, carne que utilizan para elaborar los diferentes platillos que preparan para la familia?
4. ¿Los alimentos que se consumen, se siembran o producen localmente?

## Recuperar y reconectarnos con la producción de alimentos

5. ¿Qué alimentos se siembran en la comunidad?
6. ¿Existen algunos alimentos que no se puedan sembrar en la comunidad?, ¿por qué?
7. ¿Quién decide qué platillos preparar para la familia?
8. ¿Quién los prepara?, ¿por qué?
9. ¿En la selección y preparación de alimentos participan otros miembros de la familia?, ¿quiénes?
10. Cuando adquieren o preparan alimentos, ¿consideran que sean diversos y se incluyan todos los grupos de alimentos?
11. ¿Consideran que los alimentos que se consumen son de buena calidad?, ¿son nutritivos?, ¿son sanos?
12. ¿Conocen el plato del buen comer?, ¿lo utilizan para tomar decisiones sobre el tipo de alimentos que adquieren y preparan?
13. ¿Cómo podrían mejorar su alimentación?
14. ¿Cuánto gasta la familia en alimentos a la semana?
15. ¿Cuáles son los alimentos más caros?, ¿por qué?
16. ¿Cómo se podría reducir el costo de los alimentos que consumen?

Las y los alumnos exponen los resultados de sus entrevistas en una discusión grupal en la que las y los docentes retoman algunas de las preguntas para guiar a un diálogo. Es importante que las y los alumnos reflexionen sobre el origen de los vegetales y productos de origen animal que consumen, sobre el valor nutricional de los alimentos y sobre quién cocina en la familia y por qué. Debe destacarse la importancia que tienen los alimentos sembrados en milpas o huertos porque suelen ser más sanos y nutritivos. Además, en las milpas se pueden combinar plantas como el maíz, la calabaza, el frijol, los chiles y compartir ese espacio.

Durante el diálogo, se pide enfatizar en la importancia de la vida y el cuidado y preservación de los diversos elementos, como el agua, los polinizadores, la materia orgánica y todos los seres vivos, considerando que hasta el más pequeño participa en los procesos ecológicos que mantienen la diversidad biocultural y muchos de ellos participan en la reproducción de diversas especies de frutas y verduras que hay en la localidad, región o territorio donde se ubica la escuela.

A continuación pedir a las y los alumnos hacer un dibujo de los alimentos que comen en casa, que incluya de dónde los traen y a la persona o personas que preparan los alimentos. Para el cierre de la actividad las y los alumnos explican su dibujo a sus compañeras(os) y los pegan para exponerlos en el salón.

### Nivel educativo: Secundaria

### Actividad: Diario de alimentación

Campo formativo	Lengua materna. Español.
Ámbito	Intercambio oral de experiencias y nuevos conocimientos.
Aprendizaje significativo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Busca y selecciona información.</li><li>• Organiza la presentación del tema con el apoyo de un guion que contenga una:<ul style="list-style-type: none"><li>• Introducción al tema que incluya una explicación sobre su relevancia.</li><li>• Lista de los aspectos más destacados.</li><li>• Conclusión.</li></ul></li><li>• Diseña apoyos gráficos con elementos sencillos, líneas del tiempo, cuadros sinópticos, mapas mentales, tablas, gráficas o diagramas para complementar sus explicaciones.</li><li>• Comparte explicaciones y descripciones significativas al exponer, anunciar el tema y mencionar los puntos importantes.</li><li>• Reconoce la función de conexiones explicativas (es decir, mejor dicho, o sea, esto es) y los usa con el fin de aclarar una idea previa.</li><li>• Utiliza lenguaje sencillo y emplea recursos prosódicos y actitudes corporales adecuados para establecer un buen contacto con la audiencia.</li><li>• Responde de manera pertinente a las preguntas de la audiencia para aclarar las dudas y ampliar la información.</li></ul>

## Recuperar y reconectarnos con la producción de alimentos

### Desarrollo de la actividad

El objetivo de la actividad es que las y los alumnos reflexionen sobre su alimentación y la importancia de tener una dieta nutritiva, variada y saludable.

Para esta actividad se pide a las y los alumnos que durante una semana registren todas las cosas que comen. Para este diario pueden usar alguna aplicación de sus teléfonos, un cuaderno o un formato en algún procesador de textos (Word, Open Office). A continuación se presenta un formato que puede ser utilizado para el registro de las y los alumnos.

Día de la semana	Verduras	Cereales / tubérculos	Frutas	Alimentos de origen animal	Lácteos (leche, queso, yogurth)	Azúcares (miel, piloncillo, azúcar)	Frituras, dulces, bebidas embotelladas
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

También pueden registrar lo que comen en cada comida del día: desayuno, comida, cena, entre comidas, etcétera. Lo importante es que registren con el mayor detalle lo que comen en una semana.

Transcurrida la semana de registro, en una sesión colectiva, se revisan los alimentos que las y los alumnos consumieron. Se pide que elaboren colectivamente una gráfica en la que representen la frecuencia de consumo de los alimentos que registraron. En colectivo se comparan los hábitos alimenticios de las y los alumnos con el plato del buen comer y con lo establecido en la Norma Oficial Mexicana (NOM) NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en

materia alimentaria. La o el docente inicia una discusión sobre qué tan saludables son sus hábitos y los impactos ambientales que generan (generación de residuos, uso de agua y energía, contaminación por el transporte, entre otros).

Se invita a las y los alumnos a reflexionar sobre sus hábitos de consumo y los beneficios a la salud y al ambiente, si se favorece el consumo de alimentos que provienen del cultivo de huertos, árboles frutales, incluso de plantas silvestres comestibles que se encuentren en su localidad, región o territorio.



Finalmente, se invita a que las alumnas y los alumnos visiten el mercado más cercano a su hogar y/o escuela para observar la gran variedad de productos que se producen en el campo y que son comercializados para la elaboración de alimentos, así como la gran variedad de alimentos que forman parte de la gastronomía mexicana, como el maíz, chile, frijol, habas, acelgas, quelites y el jitomate. Incluso el uso de algunos insectos como los chapulines y hormigas chicatanas, como fuente de proteína y que forman parte de nuestra cultura gastronómica desde hace siglos.

Como conclusión de estas reflexiones, las alumnas y los alumnos elaboran algunas recetas en las que incluyan los diversos grupos de alimentos y puedan intercambiar con sus compañeros para diversificar su alimentación y la de sus familias.

## Nivel educativo: Medio superior

### Actividades

Para el nivel medio superior se sugieren las siguientes actividades complementarias:

- **Investigación sobre los sistemas agroalimentarios locales.** De qué tipo son, alimentos que se producen, cantidades, destino de los productos producidos, costos promedio para la producción, beneficios económicos y sociales para la comunidad. Para esta actividad pueden hacer entrevistas e investigaciones documentales. Los resultados se comparten en el grupo.
- **Gastronomía típica.** Las y los alumnos investigan sobre los platillos típicos de la región donde viven, incluyendo recetas que sus abuelos o padres han elaborado en forma tradicional con los productos del campo (por ejemplo: vegetales y cereales cultivados en huertos, milpas en el patio de su casa y/o escuelas) o que se producen en su localidad o región.

## Recuperar y reconectarnos con la producción de alimentos

- **Foro de soberanía alimentaria.** Las y los alumnos organizan un foro sobre el significado de la soberanía alimentaria, su origen, estado en nuestro país e implicaciones. A partir de lo presentado en el foro elaboran un periódico mural sobre el tema.
- **Investigación sobre la producción de alimentos en México.** Abordar cuáles son los principales alimentos producidos en el país y en la región de la que forma parte su comunidad. Se deben incluir datos de la producción anual, si se producen de manera tecnificada y el uso de agroquímicos en su producción. Esta información se contrasta con los alimentos que México importa, la cantidad y el origen de las importaciones. A partir de esta investigación se discute el concepto y la importancia de la autosuficiencia y la soberanía alimentaria.
- **Investigación de campo sobre uso de agroquímicos.** En esta actividad las y los alumnos van a visitar zonas de cultivo y entrevistan a las y los agricultores sobre el uso de agroquímicos en sus parcelas: qué tipos usan, para qué, cuándo, en qué cantidades, cómo se usan, las precauciones para su manejo, los riesgos de intoxicación y los daños a los ecosistemas que pueden causar.
- **Alimentación y ambiente.** Las y los alumnos hacen una investigación sobre los impactos ambientales generados por los sistemas de producción de alimentos, así como las alternativas que ofrece la agroecología para reducirlos. Elaboran carteles sobre el tema y los presentan a toda la comunidad escolar.
- **Historias de vida de alimentos.** Las y los alumnos investigan el ciclo de producción de un alimento. En el caso de plantas consideran desde el origen de las semillas, las condiciones para su germinación, la preparación de almácigos y su trasplante, así como las actividades para que crezcan y puedan ser cosechadas. También se incluye el tiempo y la forma en la que se cosecha, el destino de lo cosechado (consumo familiar, venta local, venta en algún mercado, intermediarios, exportación, entre otros). Finalmente, deben incluir los pasos después de que es adquirido para su consumo y los impactos que se generan a lo largo del ciclo de vida. En el caso de animales es muy similar, pero se considera el desarrollo del animal (origen, alimentación, agua para su mantenimiento, medicinas, aspectos éticos-morales para su sacrificio, entre otros aspectos). Las y los alumnos elaboran diagramas de los ciclos de vida de los alimentos y los presentan frente a su grupo. Se hace una discusión colectiva sobre los ciclos de vida, sus implicaciones ambientales, sociales, económicas y a la salud humana.

## Referencias

Breno Bringel (2015). *Soberanía alimentaria: la práctica de un concepto*. Disponible en: [http://www.2015ymas.org/IMG/pdf/Soberania\\_Alimentaria\\_Breno\\_Bingel.pdf](http://www.2015ymas.org/IMG/pdf/Soberania_Alimentaria_Breno_Bingel.pdf)

CONABIO (2020). *Alimentos y bebidas*. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. Disponible en: <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos>

FAO (2022). *Guías alimentarias basadas en alimentos*. Organización Mundial de la Alimentación (FAO). Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/es/>

Foley J. A., N. Ramankutty, K. A. Brauman, E. S. Cassidy, J. S. Gerber, M. Johnston, N. D. Mueller, C. O'Connell, D. K. Ray, P. C. West, C. Balzer, E. M. Bennett, S. R. Carpenter, J. Hill, C. Monfreda, S. Polasky, J. Rockström, J. Sheehan, S. Siebert, D. Tilman & David P. M. Zaks (2011). *Solutions for a cultivated planet*. Nature. doi:10.1038/nature10452

Gobierno de México (s/f). *El plato del bien comer*. Disponible en: <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>

La Vía Campesina (2003). *¿Qué significa soberanía alimentaria?* Disponible en: <https://viacampesina.org/es/quignifica-soberanalimentaria/>

NOM-043-SSA2-2012 (2013). NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. *Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Disponible en: [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php)

Our World in Data (s/f). Half of the world's habitable land is used for agriculture <https://ourworldindata.org/global-land-for-agriculture>

Viesca González, Felipe C. y Barrera G. Verónica D. La pérdida de la biodiversidad y su impacto en la gastronomía en México. En *Culinaria. Revista Virtual Especializada en Gastronomía*. No. 1 Enero/Junio 2011. UAEM. Disponible en: [http://web.uaemex.mx/Culinaria/uno\\_ne/art\\_02.pdf](http://web.uaemex.mx/Culinaria/uno_ne/art_02.pdf)



**Guía didáctica. Día Mundial del Medio Ambiente.  
Recuperar y reconectarnos con la producción de alimentos.**  
Se editó en junio de 2022 en la Ciudad de México.







**MEDIO AMBIENTE**  
SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA