

SESIÓN 6

Los productos de mi tierra Asturias

GUÍA DEL DOCENTE



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

6/

Los productos
de mi tierra
Asturias



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN



Energía para crecer

Energía para crecer



Ficha técnica

RESUMEN SESIÓN

- Información sobre producto local.
- Información sobre Denominación de Origen Protegida.
- Actividad: “Clasifica los alimentos”.
- Actividad: “Hoy tú eres el chef”.
- Actividad: “Conviértete en chef”.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Valorar los productos locales como garantía de calidad en la alimentación.
- Fomentar la sensibilidad cultural a través de la gastronomía.

CONTENIDOS

Producto local.
Denominación de Origen Protegida.
Productos de temporada.

COMPETENCIAS CLAVE

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

Desarrollo de la sesión

El clima, la geografía y la herencia cultural e histórica de cada región hacen que cada zona del mapa se especialice en el cultivo, elaboración y consumo de determinados alimentos. Son lo que llamamos productos locales.

En esta sesión, el alumnado conocerá los beneficios de los productos locales y las Denominaciones de Origen.

Al finalizar la sesión se realizarán actividades para poner en práctica estos conocimientos.

Las ventajas del producto local

Los productos locales son alimentos producidos, procesados y distribuidos en una región geográfica determinada, que cuentan con características propias que los identifican.

Beneficios de los productos locales:

1. Son más frescos, ya que las distancias de transporte son más cortas.
2. Conservan mejor su sabor y propiedades nutritivas.
3. Al ser las distancias de transporte más cortas, permiten ahorrar gastos y emisiones de CO₂ a la atmósfera.

4. Al ser productos de alta calidad siempre están buenos.
5. Nos permiten conocer y disfrutar los sabores propios de la tierra.
6. Fomentan el turismo gastronómico de una a otra región.
7. Ayudan a conservar costumbres y tradiciones del pasado a lo largo del tiempo.
8. Nos permiten conocer y establecer vínculos con el entorno en que vivimos.
9. La fabricación de productos locales permite el desarrollo económico de la zona.
10. Ayudan a enriquecer nuestra comunidad.


SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA
ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Tix y Loy nos han enseñado lo importante que es llevar a cabo una alimentación equilibrada en nuestro día a día, consumiendo todo tipo de alimentos en las cantidades recomendadas.

Pero, ¿creéis que los alimentos son los mismos en todo el mundo?

La respuesta es no, pues los productos que comemos varían mucho dependiendo del lugar en el que nos encontremos.

El clima, la geografía y la herencia cultural e histórica de cada región hacen que cada zona del mapa se especialice en el cultivo, creación y consumo de determinados alimentos. Son lo que llamamos productos locales. ¿Os suenan? A continuación, Tix y Loy os explicarán más sobre ello.



1/ Las ventajas del producto local

Los productos locales son alimentos producidos, procesados y distribuidos en una región geográfica determinada. Además, cuentan con características propias que los identifican.

¿Conocéis los innumerables beneficios que tienen los productos locales? Os los contamos a continuación:

1. Son más frescos, ya que las distancias de transporte son más cortas.
2. Conservan mejor su sabor y sus propiedades nutritivas.
3. Al ser las distancias de transporte más cortas, permiten ahorrar gastos y emisiones de CO₂ a la atmósfera.
4. Al ser productos de alta calidad, siempre están buenos.
5. Nos permiten conocer y disfrutar los sabores propios de la tierra.
6. Fomentan el turismo gastronómico (entre regiones).
7. Ayudan a conservar costumbres y tradiciones del pasado a lo largo del tiempo.
8. Nos permiten conocer y establecer vínculos con el entorno en el que vivimos.
9. La fabricación de productos locales permite el desarrollo económico de la zona.
10. Ayudan a enriquecer nuestra comunidad.

- 2 -

¿Sabíais que...?

Gracias al interés de agricultores, ganaderos y consumidores se están logrando rescatar sabores, tradiciones y parte del pasado de nuestra cultura alimentaria.



La Denominación de Origen Protegida (D.O.P.)

En la actualidad, la internacionalización del mercado ha llevado a que gran cantidad de productos locales se vean perjudicados.

Para proteger su producción, destacar y dar más importancia a estos alimentos, se crearon las Denominaciones de Origen Protegidas (D.O.P.).

Sin embargo, no todos los productos locales tienen D.O.P.; sólo aquellos que cumplen con sus requerimientos.

Denominación de Origen Protegida es un sello que identifica que...

- ... un producto es originario de una región.
- ... su procedencia le da unas características particulares.
- ... toda su producción se realiza en dicha zona.

SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

2/ La Denominación de Origen Protegida (D.O.P.)

En la actualidad, la internacionalización del mercado ha llevado a que gran cantidad de productos locales se vean perjudicados.

Para proteger su producción, destacar y dar más importancia a estos alimentos, se crearon las Denominaciones de Origen Protegidas (D.O.P.).

Sin embargo, no todos los productos locales tienen D.O.P.; sólo aquellos que cumplen con sus requerimientos.

Denominación de Origen Protegida es un sello que identifica que...

- ... un producto es originario de una región.
- ... su procedencia le da unas características particulares.
- ... toda su producción se realiza en dicha zona.

¿Sabéis cómo identificar los productos con Denominación de Origen?

Denominación de Origen Protegida es un sello que identifica que...

- ... un producto es originario de una región.
- ... su procedencia le da unas características particulares.
- ... toda su producción se realiza en dicha zona.

¿Sabéis cómo identificar los productos con Denominación de Origen?

- 4 -

Cuaderno del alumno

Productos de temporada

Son aquellos que se consumen cuando se encuentran en su mejor momento de madurez según su ciclo de vida. La mayoría de ellos son frutas y verduras. Sus ventajas son:

1. Mayor aporte nutricional y mejor sabor, ya que mantienen intactas sus propiedades.
2. Ahorro económico. Al producirse todos de golpe y haber más oferta, el precio baja.
3. Respeto medioambiental, al defenderse el ciclo natural de los productos y al evitar los cultivos intensivos de un solo producto.

A lo largo del año podemos disfrutar de distintas frutas y verduras de temporada.

Como por ejemplo la naranja. Aunque la consumamos todo el año es un producto de invierno.

¿Sabías que...?

Existen diferentes Denominaciones de Origen Protegidas para diferentes tipos de productos.

Producto con Denominación de Origen Protegida de Asturias:

- Sidra
- Faba Asturiana
- Queso de Cabrales
- Ternera Asturiana
- Chosco de Tineo

SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA - ASTURIAS
ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

3/ Productos de temporada

Son aquellos que se consumen cuando se encuentran en su mejor momento de madurez según su ciclo de vida. La mayoría de ellos son frutas y verduras. Sus ventajas sobre los demás productos son:

1. Mayor aporte nutricional y mejor sabor, ya que mantienen intactas sus propiedades.
2. Ahorro económico, al producirse todos de golpe y haber más oferta, el precio baja.
3. Respeto medioambiental, al defenderse el ciclo natural de los productos y al evitar los cultivos intensivos de un solo producto.

A lo largo del año podemos disfrutar de distintas frutas y verduras de temporada.

Como por ejemplo la naranja. Aunque la consumamos todo el año es un producto de invierno. De hecho, los mejores meses para consumirla son de enero a abril.

¿Sabías que...?
Existen diferentes denominaciones de origen protegidas para diferentes tipos de productos.

?

Si os preguntamos algunos productos típicos de Asturias, ¿sabéis decirme alguno?

Os voy a dar los nombres de algunos productos de nuestra tierra, a ver si os suentan:

- Sidra de Asturias
- Faba Asturiana
- Queso de Cabrales
- Ternera Asturiana
- Chosco de Tineo





- 5 -

SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA - ASTURIAS

ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Sidra de Asturias

La sidra, que surge de la manzana, goza de gran reconocimiento internacional.

Se planta en zonas con suelos de naturaleza ácida. Al llover, esa acidez se suaviza, generando ese sabor único de la sidra asturiana.



Queso de Cabrales

El origen del Queso de Cabrales es fruto de la casualidad. Le sucedió a un campesino que olvidó un recipiente de leche en una cueva asturiana y que, al volver meses después, vio cómo se había transformado en queso, en Queso de Cabrales.

En la actualidad, la leche con la que se elabora puede ser cruda de vaca o mezclas de cabra, oveja y vaca. Una vez transformada en queso, madura en cuevas entre dos o cuatro meses.

Su textura es cremosa y blanda. Destaca por su fuerte olor y su leve tono picante.



Faba Asturiana

La Denominación de Origen Faba Asturiana ampara únicamente a las judías secas de la especie *Phaseolus Vulgaris*. Puede elaborarse en cualquier terreno del Principado siempre y cuando el proceso sea tradicional, ya que de esta manera se garantiza la mejor calidad de las judías.

En su proceso de producción, una vez recogida la vaina, se limpian los granos mediante un sistema de vibración. Como última etapa se envasa para su posterior venta. En el mercado se puede encontrar la Faba Asturiana en tres formatos diferentes: en grano, con embutido y cocinada.



¿Qué hemos aprendido hoy?

- Los productos con Denominación de Origen son aquellos producidos, procesados y distribuidos en nuestra propia comunidad.
- Podemos reconocerlos en el supermercado gracias a los sellos de calidad.
- La producción y distribución de estos alimentos en nuestra comunidad ayuda al crecimiento económico de la gente de nuestra región.

SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA - ASTURIAS
ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES


Ternera Asturiana

La ternera asturiana es una de las carnes con mayor calidad de España.

El clima en el que se crían y engordan las vacas, que es montañoso, fresco y húmedo, permite al ganado alimentarse de manera natural y en un entorno tranquilo.

Además, el cuidado y el alojamiento es especialmente cuidadoso y amable con el animal.


Dentro de esta IGP también existe la ternera asturiana de producción ecológica.



Chosco de Tineo

Este peculiar embutido proviene del cerdo, y en su composición se mezclan diferentes zonas del animal como el lomo, la lengua o el cogote. La localidad asturiana de Tineo da nombre a este producto ya que su producción se realiza sobre todo allí y en localidades cercanas.

Durante el proceso de producción, la carne se adoba con sal, ajo y pimentón, que le aporta ese tono rojizo. Una vez manipuladas las piezas de carne, se atan con una cuerda, elemento que genera esa peculiar estética deformada.



¿Qué hemos aprendido hoy?

- Los productos con Denominación de Origen son aquellos producidos, procesados y distribuidos en nuestra propia comunidad.
- Podemos reconocerlos en el supermercado gracias a los sellos de calidad.
- La producción y distribución de estos alimentos en nuestra comunidad ayuda al crecimiento económico de la gente de nuestra región.

Cuaderno del alumno

Se trata de utilizar el lenguaje de una manera diferente a la habitual, jugando con la sonoridad de las palabras y su forma. Se puede utilizar como recurso poesías, rimas, adivinanzas, trabalenguas, canciones y caligramas.

La actividad se centra en los caligramas, por lo que puede utilizarse en el área de lengua castellana y/o en educación artística.

De este modo, el alumnado lee, comprende, piensa y, por último, escribe un poema para transformarlo después en una representación visual.

1. Jugamos con los nombres de los alimentos

En primer lugar, el profesorado preguntará al alumnado si conocen la palabra "caligrama". El alumnado, levantando previamente la mano, podrá responder aquello que le sugiera la palabra. Se puede proponer que se fijen en su terminación "-grama" y piensen en otras palabras que terminan del mismo modo para que puedan deducir parte de su significado.

A continuación, explicará en qué consisten los caligramas:

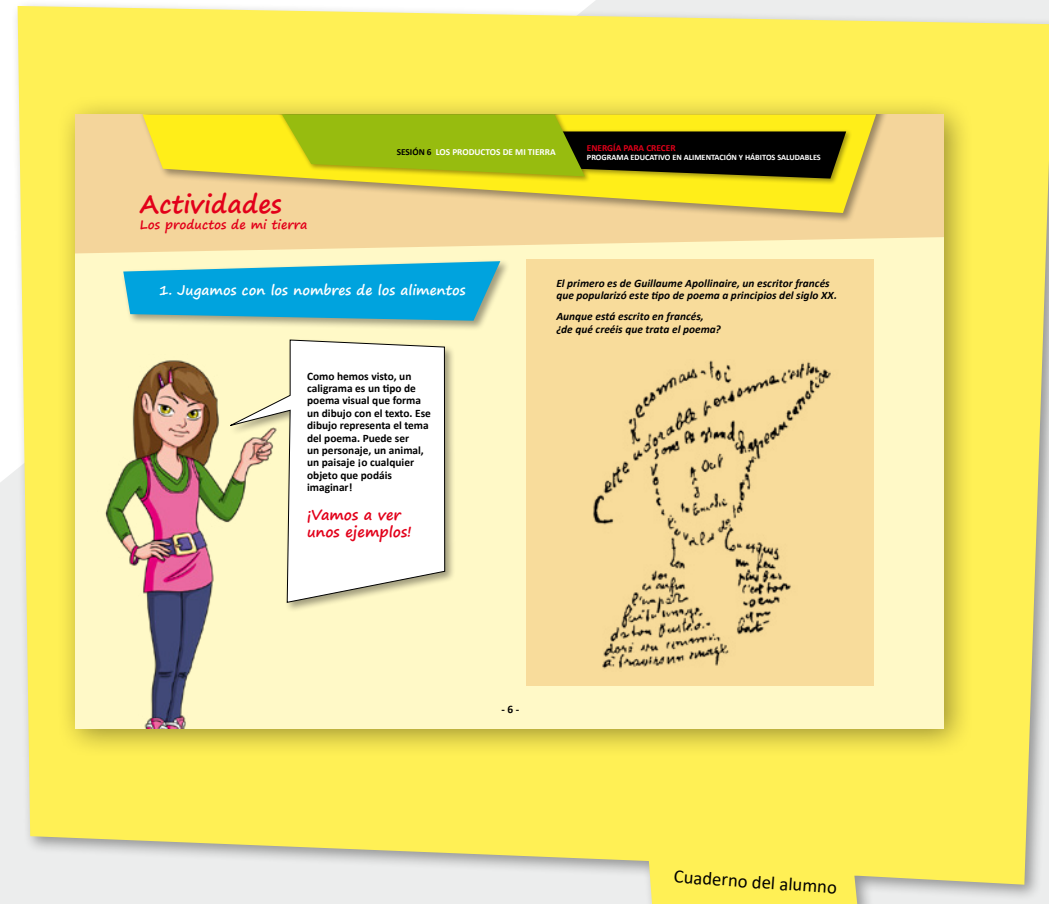
La palabra caligrama proviene de la combinación entre dos palabras griegas, 'kállos' (belleza) y gramme (signo escrito).

El caligrama es una composición poética que dibuja, mediante la escritura, el tema que sugiere el poema. Es una poesía visual.

Se caracteriza por crear una imagen final mediante palabras, que expresa visualmente lo que dice la poesía; es decir, consiste en dibujar con las palabras.

Mostrará los ejemplos que tienen en su cuaderno.

Puede preguntar de qué creen que trata el poema, aunque no lo comprendan, pues está escrito en francés (Guillaume Apollinaire).



Explicará que en nuestra literatura también ha habido autores que han utilizado este recurso, como Guillermo de Torre, que en 1923 hizo el siguiente:

El profesorado mostrará otro ejemplo y preguntará al alumnado qué opina sobre este caligrama.

Por último, comentará que, como han estado aprendiendo mucho acerca de los productos de su tierra, van a realizar un caligrama con ellos. Presentará ejemplos de caligramas con alimentos:

Tras analizar los ejemplos, explicará que ahora son ellos y ellas los que van a realizar un caligrama con productos de nuestra tierra.

Puede plantear que, al finalizar, se expondrán los trabajos en el pasillo.

SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Actividades
Los productos de mi tierra

El siguiente es de Guillermo de Torre, un escritor español, y lo hizo en 1923. ¡Hace 95 años!

Como hemos estado aprendiendo mucho acerca de los productos de nuestra tierra, vamos a crear caligramas con ellos!

Estos son ejemplos de caligramas con alimentos:

Fijaos en otro ejemplo:

VIVIR

- 7 -

SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA ENERGÍA PARA CRECER
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Actividades
Los productos de mi tierra

Ahora es vuestro turno

a) En primer lugar, elegid un producto de nuestra tierra. Puede ser un alimento de temporada. Pensad en algo que os inspire y escribid un poema sobre ese alimento.

b) Después llega el momento de realizar el caligrama. Transformad el poema en un dibujo, cuya forma refleje el tema del poema; es decir, el alimento que habéis elegido.

- 8 -