

# SESIÓN 6

## Los productos de mi tierra Galicia

GUÍA DEL DOCENTE



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



ESCUELA DE  
ALIMENTACIÓN

6/

Los productos  
de mi tierra  
Galicia



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 CO<sub>2</sub> 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 CO<sub>2</sub> 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?**

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.

#### Algunos de los productos típicos de Galicia:

- Queso Tetilla
- Mejillón de Galicia
- Pemento de Herbón
- Miel de Galicia
- Ternera Gallega
- Castaña de Galicia

SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA - GALICIA
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.

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

?

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

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

- Queso Tetilla
- Mejillón de Galicia
- Pemento de Herbón
- Miel de Galicia
- Ternera Gallega
- Castaña de Galicia





- 5 -

**Queso Tetilla**

El Queixo Tetilla, como se conoce de manera local, es uno de los productos más internacionales de Galicia. Reconocido por su calidad y por su forma, está elaborado con leche de vaca de las razas frisonas, pardo alpina o rubia gallega.



**Pemento de Herbón**

Las primeras fechas de cultivo de este pimiento típico gallego datan del siglo XVII. Los monjes franciscanos de Herbón trajeron desde Méjico semillas de este fruto que, en poco tiempo, consiguió ser uno de los productos más importantes de la comunidad.



El Pemento de Herbón, que se cultiva en invernaderos y en terrenos de la provincia al aire libre, es de color verde, aspecto arrugado y tiene una media de 4 centímetros de longitud. Su sabor salado destaca por ser un poco picante. Aunque tened cuidado porque algunas veces estos pimientos pican mucho. De ahí la famosa expresión "Os pementos de Padrón, uns pican e outros non".

**Mejillón de Galicia**

El Mejillón de Galicia ha sido el primer producto de mar en Europa en ser distinguido con la Denominación de Origen Protegida. En Galicia contamos con más de 3.000 bateas, que son las balsas flotantes desde las que se realiza la producción. Ésta es lenta y regulada por la Administración para que el mejillón crezca a lo largo de un año de cultivo en el mar.

Si queréis comer Mejillón de Galicia, una vez comprado en el mercado, debéis lavarlo con un poco de agua y quitar el biso que traen. Se puede comer en diferentes cócteles, ensaladas, con pasta y otras muchas recetas típicas de nuestra comunidad.



**Miel de Galicia**

En Galicia hay más de 30.000 colmenas, espacios donde las abejas producen la miel a partir del néctar de las flores. Una de las razones por las que la miel gallega es tan rica es por la gran variedad de flora que tenemos gracias al suelo granítico y la influencia de vientos y aires del mar. Existen diferentes tipos de miel: eucalipto, castiñeiro, queiroga, silva o milflores. La miel, que tiene proteínas, oligoelementos y vitaminas, es un producto muy bueno para la nutrición.



**Terñera Gallega**

La Terñera Gallega es la primera carne de vacuno con control integral y certificado de garantía en la Unión Europea. Nuestra ternera proviene exclusivamente de terneros jóvenes de razas autóctonas que han nacido y se han criado en Galicia. Este ganado se alimenta de una forma tradicional y con alimentos naturales. Podrás reconocer la Terñera de Galicia en el mercado gracias al sello de calidad de Indicación Geográfica Protegida. Este sello diferencia entre cuatro tipos de Terñera Gallega: la Suprema (rosa), Suprema Carne de Rubia Gallega (rosa clara), Terñera Gallega (amarilla) y Añejo (azul).



## ¿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 - GALICIA      ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

**Castaña de Galicia**

La Castaña de Galicia, proveniente del árbol castaño, se produce en las cuatro provincias, pero destacan Lugo y Ourense. La época de recolección y consumo de este fruto seco es el otoño.

**El proceso de recolección es natural.** Una vez que el fruto seco llega a su etapa de madurez, cae del árbol y, en menos de 48 horas, se recoge de manera manual. La castaña es un **alimento con muchos hidratos de carbono**, por lo que es perfecta para la ingesta de alimentos energéticos. **Además es un fruto seco poco calórico porque tiene pocas grasas y mucha agua.** Se pueden comer crudas, asadas, hervidas, molidas, confitadas, en purés... No lo dudes, come castañas.



**¿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.

- 8 -

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).

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

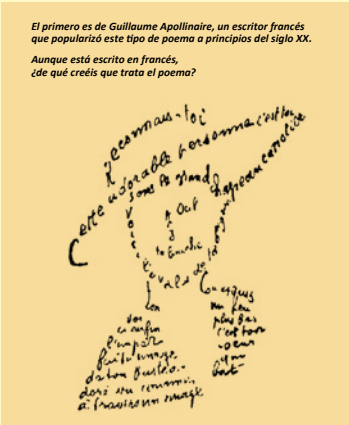
**Actividades**  
Los productos de mi tierra

1. Jugamos con los nombres de los alimentos

Como hemos visto, un caligrama es un tipo de poema visual que forma un dibujo con el texto. Ese dibujo representa el tema del poema. Puede ser un personaje, un animal, un paisaje o cualquier objeto que podáis imaginar!

**¡Vamos a ver unos ejemplos!**

El primero es de Guillaume Apollinaire, un escritor francés que popularizó este tipo de poema a principios del siglo XX. Aunque está escrito en francés, ¿de qué creéis que trata el poema?



- 6 -

Cuaderno del alumno

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 -