

SESIÓN 6

Los productos de mi tierra Navarra

GUÍA DEL DOCENTE



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

6/

Los productos
de mi tierra
Navarra



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.

The illustration shows a student notebook page with a blue cover and a white page. At the top of the page, there is a header with the text "SESIÓN 6 LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA" and "ENERGÍA PARA CRECER PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES". The main content of the page includes a yellow speech bubble with a red question mark and the text: "¿Sabíais que...? Gracias al interés de agricultores, ganaderos y consumidores se están logrando rescatar sabores, tradiciones y parte del pasado de nuestra cultura alimentaria." Below this, there is a collection of food items including bread, nuts, and vegetables. To the right, two cartoon characters, a girl and a boy, are standing and talking. The girl is pointing towards the food and has a speech bubble that says "¿Alguna vez habéis ayudado en la recolección de productos del campo?". The boy is pointing towards the girl and has a speech bubble that says "¿Conocéis a alguien que trabaje en la elaboración de productos de nuestra tierra?". At the bottom of the page, there is a small number "3" and a label "Cuaderno del alumno".

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 Navarra:

- Queso del Roncal
- Pimiento del piquillo de Lodosa
- Aceite de Navarra
- Vino de Navarra
- Espárrago de Navarra
- Alcachofa de Tudela

SESIÓN 6 - LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA - NAVARRA
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 Navarra, ¿sabéis decirme alguno?

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

- Queso del Roncal
- Pimiento del piquillo de Lodosa
- Aceite de Navarra
- Vino de Navarra
- Espárrago de Navarra
- Alcachofa de Tudela





- 5 -

Queso del Roncal

La receta de elaboración de este queso es un secreto tradicional no escrito que se pasa de padres a hijos del **Valle del Roncal** desde hace más de 1.000 años. Los pastores navarros **alimentan de manera natural a sus ovejas lachas y navarras** de los prados del valle.



El queso que se hace de la leche de estas ovejas es **100% natural** y tiene un aspecto muy característico. Es duro y quebradizo, de color blanco marfil por dentro, como el de los cuernos de los elefantes. Y por fuera presenta una forma cilíndrica, con una corteza de color pardo y gris, de aspecto mohoso. ¡Pero tranquilos, no significa que esté malo! A la hora de comer esa corteza se quita con el cuchillo y listo para disfrutar de su ligeramente picante sabor.

- 6 -

Pimiento del Piquillo de Lodosa

En el suroeste de Navarra se cultiva este pimiento, llamado por muchos el oro rojo navarro.



Su aspecto es muy **característico**, con su **intenso rojo**, su **pequeño tamaño** y su **punta un poco torcida**.

Una vez se recolectan las mejores piezas los asan. Y después, otra vez, uno a uno los pelan y los limpian, sin usar agua ni ningún compuesto químico. Esto es lo que les hace guardar su sabor auténtico en todo momento. Un **sabor dulzón** y con **ese regusto a asado que los ha hecho tan famosos**.

¡Se pueden comer de mil formas!

Vino de Navarra

La Denominación de Origen Navarra abarca **vinos de todo tipo, como el tinto, el rosado y el blanco**. Sin embargo el 70% de la producción es de vino tinto.



Y, ¿sabíais que la uva, antes de transformarse en vino, es mosto? **Una vez recogen las uvas y las escurren para sacar su jugo, se encierra en barricas para que fermente**. Así pasa el mosto a ser vino con alcohol. Además según el tiempo que tenga el vino encerrado, tendremos distintas clases de vinos tintos: el joven, el crianza, el reserva y el gran reserva.

Aceite de Navarra

Solo los mejores frutos frescos de los **olivos del sur navarro** se destinan para producir el Aceite de Navarra Denominación de Origen.



Su **sabor es ligeramente afrutado con un toque verde, amargo y picante**. Este aceite tiene unas características muy diferenciadas dadas por las condiciones climatológicas mediterráneas y por el tipo de suelo de la región.

Este delicioso producto, denominado por muchos "oro líquido", es producido por olivas 100% naturales del tipo Arróniz, Empeltre y Arbequina.

- 7 -

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

Espárrago de Navarra

El Espárrago de Navarra es un tipo de **espárrago blanco** que crece en las fértiles tierras de la Ribera del Ebro. Se diferencia del espárrago verde en que el blanco crece **bajo tierra sin que le dé el sol en ningún momento**. Por eso conserva el color blanco hasta el final. ¿Sabéis la parte más oscura y blanda que os coméis de los espárragos? Pues esa es la que asoma afuera y le da el sol.



Alcachofa de Tudela

Otro de los tesoros de la Ribera Navarra es la Alcachofa de Tudela. Debido a su forma, también la llaman **la flor de la huerta**. La Alcachofa de Tudela se diferencia del resto porque sus hojas no llegan a cerrarse del todo. Y, aunque algunos os sorprendáis, **tiene mucho calcio**, como la leche, que fortalece y hace crecer los huesos sanos. **Además se puede comer de mil maneras distintas**: cocidas como verduras, en menestra, crudas en ensalada, escaldadas y rebozadas, asadas, guisadas... ¿Cuál es vuestra forma favorita?



¿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

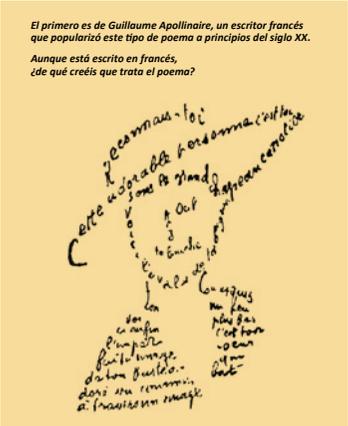
Actividades
Los productos de mi tierra

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:

- 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 -