

**Angélica Rivera, María Teresa Soto;**  
Escuela Municipal de Limahue.  
Universidad Católica de la Santísima Concepción,  
Región del Libertador Bernardo O'Higgins.

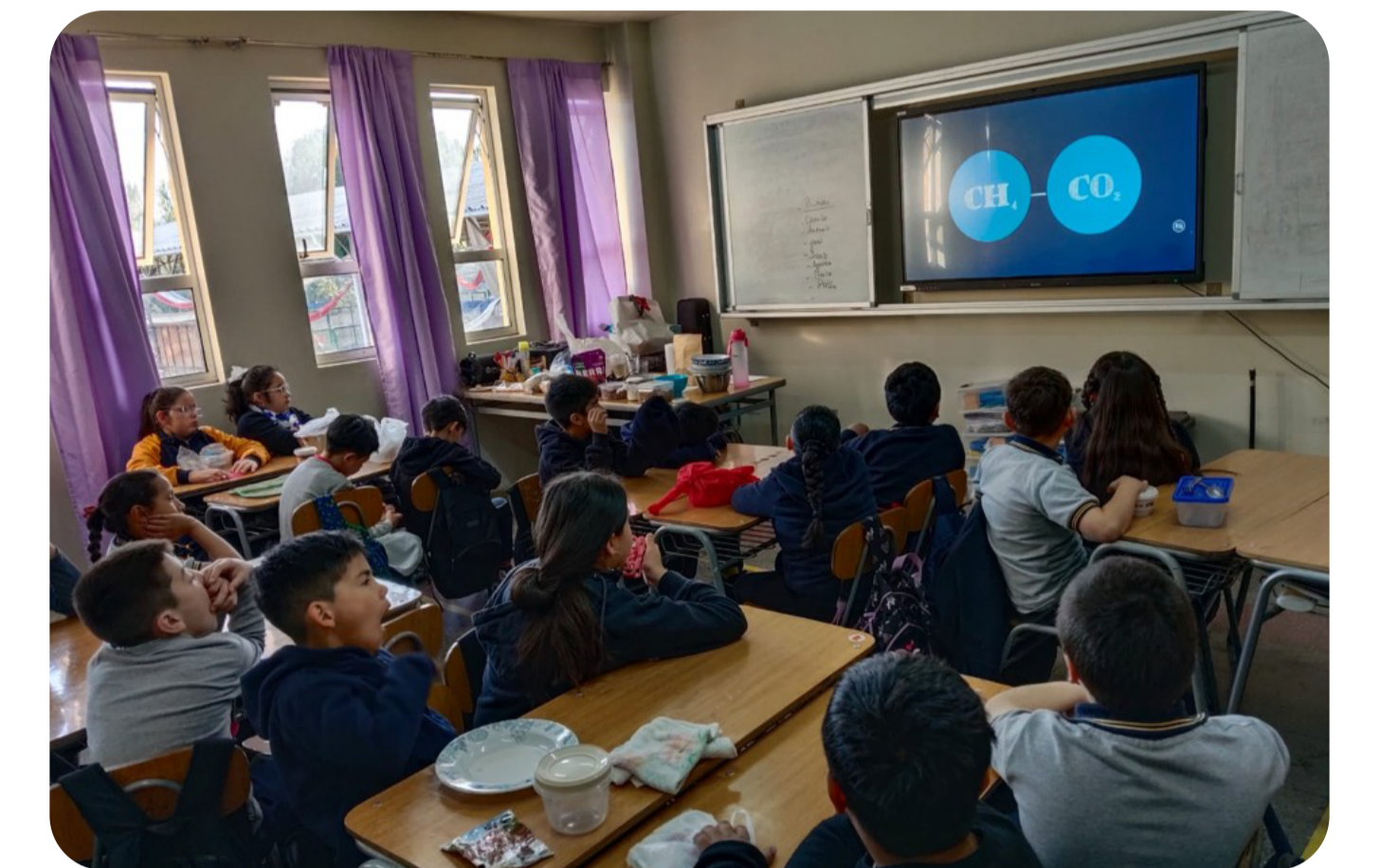


# ¿Cómo reducir nuestra huella de carbono a partir de la preparación de colaciones saludables?

## Introducción

Esta experiencia de aprendizaje se centra en la relación entre alimentación y cambio climático, enfocándose en el impacto ambiental de los alimentos ultra procesados.

A través del estudio de la huella de carbono de estos productos, se propone la elaboración de alternativas caseras y saludables, como yogurt de kéfir, bolitas saludables o barras energéticas.



Observación de video introductorio  
¿Qué es la huella de carbono?



Elaboración de yogurt Kéfir.



## Resumen

**Esta propuesta de aprendizaje aplicada a un curso de 3ro básico busca desarrollar conocimientos, prácticas y valores sobre el impacto que genera la huella de carbono de los alimentos ultra procesados que frecuentemente se consumen en las colaciones. Con foco en los problemas sociocientíficos, se brinda conocimientos y herramientas para desarrollar hábitos alimenticios saludables y sostenibles.**

Preparación de receta:  
Bolitas energéticas saludables.

## Resultados

La actividad permitió obtener resultados relacionados con el aprendizaje de la unidad 4: Vida Saludable y el objetivo curricular CN03 06, el cual señala "*Clasificar los alimentos distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables*". Como, por ejemplo:

- **Mayor conciencia ambiental y alimentaria**, al reconocer el impacto ambiental de los alimentos ultra procesados.
- **Desarrollo de habilidades prácticas** desde la participaron activa en la preparación de colaciones caseras y saludables.
- **Cambio en las prácticas alimentarias escolares**, observable en la disminución del consumo de alimentos ultra procesados durante los recreos.
- **Integración de saberes tecnocientíficos**, al familiarizarse conceptos como cambio climático, huella de carbono, alimentos ultra procesados.
- **Participación y trabajo colaborativo**, generando sentido de comunidad y compromiso.

## Conclusiones y proyecciones

Es posible generar conciencia en los estudiantes sobre el impacto ambiental de los alimentos ultra procesados. La experiencia permitió adquirir conocimientos científico-técnicos y también, fundamentales para la toma de decisiones sostenibles. Se proyecta fortalecer estas prácticas, involucrando más actores de la comunidad escolar (apoderados, docentes o asistentes) e integrar esta temática de forma transversal en otras asignaturas.



Colaciones saludables preparadas.