

CURSO DE PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA
Historia de la alimentación y nutrición españolas I
(60 horas)

1. JUSTIFICACIÓN

El curso ayuda a conocer la historia de la alimentación y la nutrición de las distintas civilizaciones a lo largo de la historia de España, para comprender mejor la manera que tenemos de alimentarnos en el momento actual y cómo hemos llegado a ella.

Analizaremos las características y contenido nutricional de la alimentación en cada momento de la historia, construyendo la línea del tiempo que nos ha traído hasta la actualidad.

Trabajamos la historia desde un plano cercano, cotidiano, como es la necesidad de alimentarse, ligado a las costumbres domésticas de las personas en cada periodo histórico. Aunque este acercamiento nos permitirá también conocer elementos sociales, políticos y culturales de cada momento, consiguiendo una visión más global de nuestra historia.

A la par, estableceremos paralelismos con nuestra alimentación actual, compartiendo recetas actuales que podrían tener su origen en un determinado momento de la historia. Y trabajaremos el componente nutricional de las mismas, adquiriendo competencias que incidan en un mejor conocimiento de los alimentos, sus características y su valor nutricional, incidiendo de este modo en aspectos de educación para la salud.

Al finalizar el curso, el alumnado tendrá una idea global de la historia de las diferentes civilizaciones que a lo largo del tiempo han conformado el plano actual, podrá distinguir sus características básicas a la hora de alimentarse y su incidencia en la alimentación del presente.

2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

Competencia en comunicación lingüística: utilización del lenguaje como instrumento fundamental de comunicación oral y escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de comunicación del conocimiento y de organización del pensamiento. El diálogo permanente en el aula es la base para el aprendizaje.

Competencia matemática, en ciencia, tecnología e ingeniería: uso de líneas del tiempo, gráficas, numeración romana, escalas numéricas y gráficas, estudio estadístico de los datos y representación gráfica. Utilización del conocimiento científico acerca de la dieta mediterránea como herramienta imprescindible para llevar a cabo una alimentación equilibrada y saludable.

Conocimiento de los procesos básicos en la elaboración, transformación y conservación de los alimentos de origen animal y vegetal a lo largo del tiempo.

Competencia digital: utilización de medios audiovisuales y de elementos de búsqueda de información y aprendizaje a través de Internet, que nos permitan un acercamiento visual más claro e inmediato a los contenidos.

Competencia personal, social y de aprender a aprender: se deben tener en cuenta los distintos estilos de aprendizaje y facilitar la reflexión sobre el propio proceso. Al plantear una proyección práctica de lo aprendido en cada época en las recetas propias, se afianza el proceso de aprendizaje y se obliga al alumnado a hacer consciente el mismo.

Competencia ciudadana: se requiere interacción constante entre las personas participantes, lo que supone la implicación en un proceso de negociación permanente que favorece el desarrollo de actitudes y habilidades sociales fundamentales para su desarrollo como ciudadanas (capacidad de escuchar, el respeto por las opiniones ajenas, la negociación, la reflexión y la toma de decisiones conjunta, la colaboración para alcanzar un objetivo común, el compartir recursos o la capacidad de aprender unas de otras). Por otro lado, la comprensión de las diferentes realidades sociales a lo largo de la historia y su contribución a nuestras características actuales es objeto específico de aprendizaje, promoviendo el respeto a la diversidad cultural.

Competencia emprendedora: al tener que plasmar con recetas propias el aprendizaje que se va llevando a cabo, se promueve la iniciativa personal. También influye en la misma la adquisición y adopción de hábitos de vida saludables referentes a la alimentación.

Competencia en conciencia y expresiones culturales: conocer cómo se ha plasmado la alimentación humana en el terreno artístico a lo largo de la historia permitirá apreciar y valorar las diferentes manifestaciones artísticas, fundamentalmente la pintura, utilizadas como fuente de enriquecimiento y disfrute y consideradas como parte del patrimonio de los pueblos. Se adquiere así conciencia de la evolución del pensamiento, de las corrientes estéticas, las modas y los gustos, así como de la importancia representativa, expresiva y comunicativa que los factores estéticos han desempeñado y desempeñan en la vida cotidiana de la persona y de las sociedades.

3. ASPECTOS INNOVADORES

Utilizar la alimentación como hilo conductor del estudio de la historia es un elemento innovador en sí mismo, que permite un acercamiento motivador a unos contenidos que, para muchas personas, es arduo, aburrido o carente de interés.

Otro aspecto innovador es la plasmación constante de lo aprendido en producciones personales muy concretas y cercanas: recetas de cocina. Permite establecer una conexión con lo aprendido y comprender mejor la historia de nuestra alimentación.

Conocer el origen de nuestra manera de cocinar hoy y de la influencia de las diferentes culturas a lo largo del tiempo en nuestras características nutricionales y culturales actuales ayuda a la aceptación de la diversidad cultural en nuestra sociedad, al hacerse conscientes de los elementos en común que tenemos. Además, el intercambio de recetas entre personas de diferente procedencia cultural estrecha los lazos entre las mismas.

4. OBJETIVOS

- Conocer el desarrollo de la historia como un medio de entender el mundo que nos rodea.
- Descubrir la sociedad, las formas de vida y de alimentación en las diferentes épocas históricas, correlacionando actitudes, luchas, avances, cambios...
- Comprender las causas y consecuencias de los acontecimientos históricos y su repercusión en todos los niveles de la vida social.

- Reconocer el papel de la nutrición en la consecución de la salud a lo largo de la historia.
- Desarrollar conocimientos sobre el manejo y conservación de los alimentos a lo largo de la historia.
- Valorar la importancia de una dieta mixta y equilibrada y su consecución a lo largo de la historia.
- Conocer y valorar el patrimonio cultural histórico y su repercusión en la sociedad actual.
- Conocer y difundir nuestra gastronomía tradicional como parte importante del patrimonio cultural y, de esta forma, valorarla, cuidarla y respetarla.
- Desarrollar estrategias de aprendizaje autónomo y cooperativo.
- Promover una actitud receptiva, de interés, esfuerzo y confianza en la propia capacidad de aprendizaje.
- Valorar el aprendizaje en grupo.

5. CONTENIDOS

- Hechos históricos relevantes y contexto sociocultural: recorrido cronológico.
- Clases sociales: sus dietas y recetas a lo largo de la historia.
- La cocina española: recetas representativas de cada época.
- Nutrición e higiene alimentaria: fuente de salud.
- Hitos, procesos históricos, alimentación y modos de vida: evolución a lo largo de la historia.
 - La Prehistoria: Paleolítico, Mesolítico, Neolítico y Edad de los Metales.
 - La Protohistoria en la Península Ibérica: íberos, celtas y celtíberos.
 - La Edad Antigua:
 - Las culturas mesopotámicas. Los pueblos mediterráneos. Influencia de fenicios y hebreos.
 - Los tartesos. Los pueblos colonizadores y su influencia: griegos, fenicios y cartagineses.
 - La Hispania romana.
 - La Edad Media:
 - La Hispania visigoda.
 - La Hispania musulmana y Al-Ándalus.
 - La Hispania judía.
 - La Hispania cristiana.
 - El inicio de la Edad Moderna:
 - Los Reyes Católicos y el descubrimiento de América.

6. METODOLOGÍA

La metodología será práctica, dinámica y participativa, partiendo de los conocimientos previos del alumnado y con el diálogo como herramienta fundamental para el desarrollo de las sesiones.

Debe ser flexible, adaptada a los conocimientos, intereses y estilos de aprendizaje del alumnado. No se trata tanto de adquirir conocimientos teóricos sobre la historia, sino de conseguir una perspectiva global de la misma y comprender los mecanismos que nos han traído hasta la actualidad.

El carácter práctico de los aprendizajes permitirá su aplicación en circunstancias reales, experimentando en la medida de lo posible las recetas generadas en el aula y analizando su idoneidad nutricional.

Se llevará a cabo una metodología de aprendizaje colaborativo, fomentando el trabajo en grupo. Implica interacción entre el alumnado y conlleva necesariamente intercambio de informaciones y compartir estrategias de aprendizaje.

La dinámica para trabajar cada época histórica puede tener un proceso similar:

1. Comentario de los aspectos generales históricos del periodo, de las características sociales y de las manifestaciones culturales más relevantes, intercalando explicaciones del educador/a con las aportaciones de lo que sabe y recuerda el alumnado y visionando videos que recojan las claves del periodo en España y en Aragón. Se entregará documentación escrita al respecto, como síntesis final del trabajo realizado.
2. Comentario y debate de las características de la alimentación de la época: productos y elaboraciones más frecuentes en los diferentes estamentos sociales, etc. Se entregará documentación escrita al respecto. Se complementará con visualización de reportajes, vídeos, imágenes, etc. al respecto.
3. Conocimiento y análisis de ejemplos de recetas de la época, entregándolas por escrito.
4. Intercambio grupal de recetas propias inspiradas en las de la época, o que sepamos proceden de la misma. Recogida de todas ellas por escrito.

Es importante que el grupo tenga in mente la realización de tareas finales que plasmen el conocimiento adquirido. Se sugieren varias:

- La realización de un recetario conjunto que recopile todas las recetas intercambiadas a lo largo del curso.
- La experimentación trimestral de las recetas intercambiadas, eligiendo un menú que se cocine realmente en una sesión del grupo si se dispone de una cocina en la que llevarlo a cabo. (Esta actividad refuerza la metodología grupal y de intercambio, así como el desarrollo de habilidades de trabajo en grupo).
- La realización de un mural que recoja la línea del tiempo de los periodos trabajados en el curso, ilustrado con fotografías de los platos de cada momento, etc.

7. DURACIÓN DEL CURSO

El curso tendrá una duración total de 60 horas, distribuidas según las necesidades del alumnado y la disponibilidad horaria del centro de forma anual, cuatrimestral o bimestral.

8. MATERIALES

- Material de elaboración propia.
- Páginas Web temáticas:
 - <http://www.historiasiglo20.org/HE/index.htm>
 - <https://www.historiacocina.com>
 - <https://academiaaragonesadegastronomia.com>
 - <https://www.lifeder.com/historia-gastronomia-mundial>
 - <https://sites.google.com/site/historiaalimentacion>
 - <https://metodo403.wordpress.com/category/relatos/>
 - <https://cronicasdelgusto.blogspot.com>
 - <http://librosdecocinaygastronomia.blogspot.com/2011/12/recetas-con-historia.html>
 - <https://www.balansiya.com/gastronomia.html>
 - <https://www.gastrosoler.com/index.htm>
 - <https://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/historia-cocina-espanola.html>
 - <http://chefbne.bne.es>
 - http://www.bne.es/es/Micrositios/Guias/gastronomia/resources/pdf/GASTRONOMIA_ESPAXOLA.pdf
- Documentales históricos:
 - <https://www.rtve.es/play/videos/memoria-de-espana>
 - Canal ZTV - Zaragoza en su historia.
Primer programa: <https://www.youtube.com/watch?v=LtY9Z4Qm810>
 - Chef BNE:○ <http://chefbne.bne.es>
 - Museos online.
- Libros de cocina o de historia de la cocina, como:
 - Ángeles Díaz Simón,(2011), *Recetas con historia*, Barcelona, Editorial Planeta.
 - Juan Perucho, Néstor Luján, (2003),*El libro de la cocina española: gastronomía e historia*, Barcelona, Tusquets editores.
 - Isabel González Turmo, (2013), *200 años de cocina: historia y antropología de la alimentación*, Madrid, Editorial Cultiva.
 - Manuel Martínez Llopis, (1995), *Historia de la gastronomía española*, Huesca: La Val de Onsera, Madrid:Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, D.L.
- Atlas, atlas históricos, mapas y enciclopedias.
- Aula de cocina.

9. EVALUACIÓN

9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

- Manejar líneas de tiempo y realizar un correcto análisis cronológico de los hechos.
- Distinguir una etapa histórica de otra.
- Conocer las características básicas de las distintas etapas históricas.
- Comprender los diferentes factores que influyen en la historia: sociales, económicos, culturales, etc. y la interacción entre ellos.
- Identificar las claves más importantes de la alimentación en cada periodo histórico.
- Resaltar las similitudes y diferencias de la alimentación en las diferentes épocas históricas y en la actualidad.
- Valorar las expresiones artísticas de las distintas épocas.
- Identificar recetas de la gastronomía actual procedentes de diferentes momentos de la historia.
- Respetar las diferentes formas de vida, sin prejuicios en cuanto a creencias, costumbres y tradiciones.

Para precisar estos criterios de evaluación, se verificará el nivel de adquisición de los contenidos en base a estos indicadores de concreción:

Adquisición insuficiente	No ha sido alcanzado un mínimo aceptable y necesita una mejora sustancial.
Adquisición básica	Ha sido alcanzado un mínimo aceptable, aunque es susceptible de mejora.
Adquisición excelente	Se evidencia una adquisición excepcional, por encima de los mínimos.

9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación se basan en la evaluación continua, valorando por tanto las tareas realizadas día a día en el desarrollo del curso y la actitud activa ante el aprendizaje. Asimismo, se potenciará la autoevaluación y la toma de conciencia del aprendizaje por parte del alumnado, utilizando instrumentos como el portafolio.

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Sobre los instrumentos antes referidos, se valorará el trabajo personal y grupal, la participación y el interés, reflejado a través de la asistencia, de acuerdo con los siguientes porcentajes:

Trabajo individual realizado: 40%

Trabajo en equipo: 20%

Actitud activa y participativa: 20%

Asistencia: 20%