

Diálogos en Casa

Propuestas para dialogar en familia y en la escuela

Hablemos de la...

Alimentación basada en plantas

Compilado por Topsy Page www.topsypage.com

Nota para padres, tutores o docentes. Este material contiene links a Web externas. Pese a ello, nos hemos asegurado que todas estén disponibles, podrías querer comprobarlas antes de que mostrarlas a los niños.



Photo by sontuna57 via Pixabay

Filosofía **P**ara **N**iños



**Thinking
Moves
A-Z**

Si quieres recibir más recursos como este,
únete a nuestra lista de email:
<https://bit.ly/hometalk-sign-up>
Traducido y adaptado por Jorge Mellado
Sánchez-Manjavacsa
[@jorgekoine](https://twitter.com/jorgekoine)

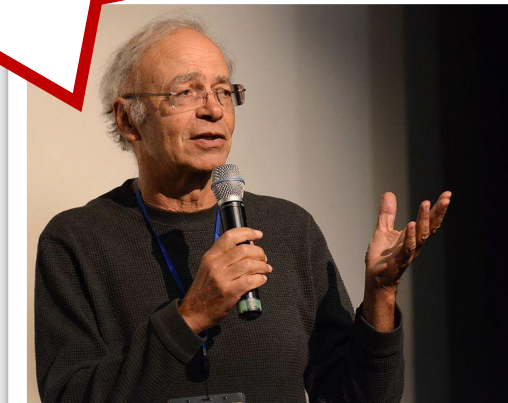
Citas sobre la alimentación basada en plantas



Beyoncé
Cantante, compositora y actriz

Los beneficios de una sola comida vegetal al día pueden tener un impacto tan profundo en nuestra salud y en el medio ambiente.

Estamos, literalmente, jugando con el futuro de nuestro planeta, por el bien de las hamburguesas.



Peter Singer
Filósofo

La alimentación vegana va unida a valores como la empatía, la ética, la sostenibilidad y la justicia social



Lucía Martínez
Dietista-nutricionista vegana y cocinera



Lewis Hamilton
Piloto de carreras

Estoy físicamente en mejor forma que nunca, y tengo más éxito que nunca, y mi programa basado en plantas ha desempeñado un papel muy importante en ello.

Beyoncé quote from <https://www.livekindly.co/vegan-celebrities/>
Charles Darwin quote from <https://www.chooseveganism.org/125-vegan-quotes-to-make-you-think/>
Della Smith quote from <https://www.aquotes.com/quote/1217686>
Lewis Hamilton quote from <https://www.menshealth.com/uk/mhsquad/nutrition-membership/a31095632/lewis-hamilton-plant-based-diet/>
Beyoncé image: J.ébey, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons / cropped from original
Peter Singer image: Mal Vickers, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons
Lewis Hamilton image: Morio, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Pensando en la alimentación a base de plantas

Pensamiento Cuidadoso

Quando elegimos los alimentos, ¿debemos tratar de averiguar si se han producido de forma cuidadosa?

Pensamiento Cooperativo

Si cocinas para personas con diferentes opiniones sobre la comida, ¿es posible satisfacer las necesidades de todos?



Filosofía Para Niños

Pensamiento Creativo

Si tuvieras que preparar una deliciosa comida 100% vegetal, ¿qué incluirías?

Pensamiento crítico

Dieta basada en plantas: ¿buena o mala idea?



En el futuro, ¿crees que habrá más gente que coma alimentos de origen vegetal, o menos? ¿Por qué?

¿Qué platos a base de plantas has probado?

¿Qué alimentos de origen vegetal son similares a los de origen animal?



ANTICIPAR

RECORDAR

CONECTAR



DIVIDIR

ESCUCHAR/MIRAR

Hacer ZOOM (+/-)

¿Cuáles son las diferentes razones por las que algunas personas eligen una dieta basada en plantas?

A la hora de decidir qué tipo de alimentos consumir, ¿cómo puede saber si está tomando decisiones saludables?

¿Qué podían comer nuestros antepasados, plantas, animales o ambos?

¿Qué ingredientes se encuentran habitualmente en los alimentos de origen vegetal?

Propuesta de diálogo de 3 a 5 años

Stimulus



<https://youtu.be/FOYM6mZjIrc>

¿Qué comen los animales?

Herbívoros, carnívoros y omnívoros

¿Conoces las diferencias?

Puntos de discusión

- ¿Cuál es el nombre científico de un animal que sólo come plantas?
- Piensa en los animales que conoces. ¿Cuáles comen plantas? ¿Cuáles comen carne? ¿Cuáles son omnívoros?
- ¿Te gustaría tener la misma dieta que alguno de los animales del vídeo? ¿Por qué?

Activity

- Inventa una deliciosa ensalada con algunos de estos ingredientes:

zanahoria
rallada

pasas

Cacahuetes

Tomate

remolacha
encurtida

Patata troceada

Lechuga

Trozos de mango

Aguacate

brotes de
frijoles

Brócoli picado

Salsa picante

pepinillos

Limón

Aderezo

Sugerencias para el diálogo de 6 a 9 años

Estímulo



<https://youtu.be/cSLtCgke08E>

**Carne cultivada en laboratorio:
¿Te la comerías?**

Puntos de discusión

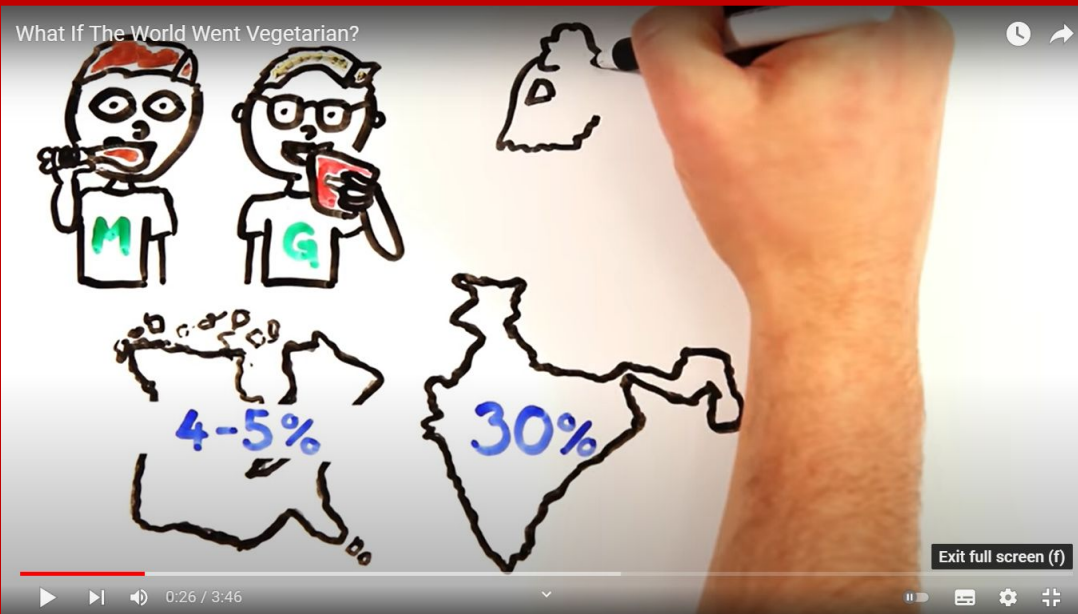
- ¿Dirías que el "pollo cultivado" es un alimento de origen vegetal o animal?
- ¿Quieres comer el nugget de pollo que aparece en el vídeo, o no? ¿Qué te hizo decidirlo?
- Alimentos cultivados en laboratorio: ¿buena o mala idea?

Actividad

- Pensando en los ingredientes de tu cocina, ¿podrías inventar un "nugget de pollo alternativo"? A ver qué tal se compara con tus nuggets habituales y qué opinan tus amigos o tu familia.

Propuesta de diálogo para más de 10 años

Estímulo



<https://youtu.be/ANUoAdXfA60>

What if the world went vegetarian? (Subtítulos en español)

Algunos cálculos científicos que exploran lo que podría cambiar.

Puntos de discusión

- ¿Qué es lo que le ha parecido más interesante del vídeo?
- ¿Qué te ha parecido sorprendente?
- Al principio, el narrador dice: "Revelación completa: ninguno de nosotros es vegetariano". ¿Por qué han hecho esto? ¿Afectó a tu percepción del vídeo? ¿Afectaría a la forma en que otra persona lo percibe?

Actividad

- Encuentra a alguien que tenga una dieta diferente a la tuya.
- Pregúntale por qué ha elegido esa dieta.
- Diles por qué eliges tú tu dieta.
- No importa que no conozcas todas las razones que hay detrás de tu propia dieta, o de la de otra persona. Sólo intenta mantener una conversación tranquila y conseguir una comprensión más profunda.

- [Más información sobre Diálogos en Casa, incluidas las antiguas ediciones](#)
- [Fomento de diálogo en familia: consejos para tener buenas conversaciones con tus hijos](#) *(Solo disponible en inglés)*

Para recibir tus Diálogos en Casa semanalmente
escribe a <https://bit.ly/hometalk-sign-up>



[@dialoguewks](#)
#P4C and #thinkingmoves



[@dialoguewks](#)
#P4C and #ThinkingMoves

Oportunidades de formación para profesores, personal de apoyo y padres (solo disponible en inglés)

P4C Plus Foundation course (12 hrs)

Una enseñanza que hace pensar más en el aprendizaje

- Te introducirá en la FpN Plus y desarrollarás tus habilidades durante el primer año de práctica
- Te equipará con una serie de habilidades para usar en las consultas de FpN y en todo el plan de estudios
- Incluye recursos de primera calidad y una guía para el profesorado

Thinking Moves A – Z course (6hrs)

Hacer más sencilla la metacognición en los planes de estudio

- Te mostrará cómo Movimientos del Pensar puede mejorar el pensamiento en cualquier asignatura, así como en las investigaciones de P4C
- Le ofrece orientación práctica sobre cómo integrar los Thinking Moves en el aprendizaje
- Incluye recursos de buena calidad y un manual

Ambos cursos están disponibles online o presencialmente, individualmente o para grupos de toda la escuela

Consulta <https://dialogueworks.co.uk/training/> para ver los próximos cursos

Ponte en contacto con enquiries@dialogueworks.co.uk para reservar o recibir más información