



Castilla-La Mancha

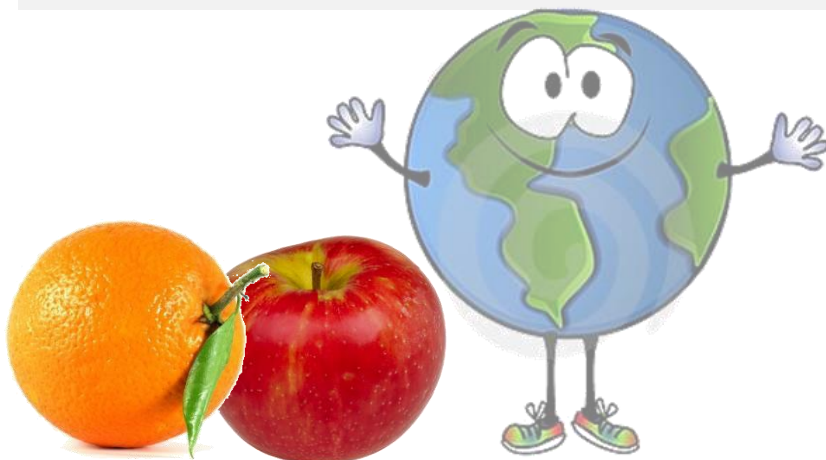
#YOMEQUEDOENCASA
#EDUCACIÓNAMBIENTAL

ZUMOS POR EL MUNDO

Vivimos en una época en la que nos hemos acostumbrado a tener lo que deseamos de forma rápida sin pensar en si lo necesitamos o no, o de dónde procede; de esa forma, acumulamos en nuestras casas demasiadas cosas y no nos paramos a pensar en el daño que pueden producir en el medioambiente o si realmente cubren una necesidad o no.

Vamos a reflexionar sobre todo esto, pero reduciendo a un caso concreto que todos consumimos habitualmente.

Anímate y cuéntanos cómo ha ido. Envíanos alguna foto o comentario, la colgaremos en nuestra web. Puedes hacerlo escribiendo un correo a eduambiental@jccm.es.



12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES





Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA
#EDUCACIÓNAMBIENTAL

Para comenzar...

- ¿Te gustan los zumos?
- ¿De cual tomas con más frecuencia?
- ¿Qué otros zumos venden en el mercado?
- ¿En qué tipo de envase los compra tu familia?

Infórmate

Si te fijas en el envase del zumo que consumes con frecuencia aparecen una serie de palabras y letras que nunca leemos, pero que nos dicen cosas importantes. Como por ejemplo:

-Antioxidantes:

- E-300 : Es la vitamina C (La misma que tienen las naranjas, limones, fresas, etc) pero sintética y que puede causar diarreas o problemas en los dientes si se toma mucha cantidad.
- E-220, E-222 : Tomado en abundancia suprime la vitamina B-1. Ten en cuenta que este antioxidante también se encuentra en las mermeladas, frutos secos, bollos, patatas fritas, etc que consumes a menudo.

-**Pasteurizado**: significa que han hervido el zumo a 85º durante 10 segundos con lo que se han perdido muchas vitaminas.

-**Concentrado**: zumo al que han quitado parte del agua y le añaden sabor, olor y vitaminas de forma artificial.

-**100 % Natural**: significa que ha sido pasteurizado y concentrado. ¿Qué creías tú que significaba 100 % natural?





Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

Zumos que dan la vuelta al mundo

Soy un zumo de naranja e inicialmente me han obtenido en la huerta valenciana en forma de naranja defectuosa, que se ha transportado en camiones frigoríficos hasta otro país. Allí me han envasado en forma de zumo (después de esperar en cámaras frigoríficas) y me han vuelto a llevar a Valencia para ser comercializada en el supermercado. Aunque solo a 10 km de Valencia podemos encontrar cítricos, el zumo de naranja que bebéis puede haber recorrido miles de kilómetros.



Soy un zumo de manzana y me han elaborado en una fábrica del norte de España. No ha sido necesario ir a buscar árboles frutales muy lejos, porque toda la comarca produce manzanas, una parte de las cuales sirven para hacer zumos (normalmente las que tienen peor aspecto para el consumidor). Esta fábrica distribuye el producto al resto de España, es decir, que aunque ha recorrido algunos kilómetros no ha necesitado salir del país.



12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES





Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

INVESTIGA

Al igual que con los zumos, con todos los demás productos que consumimos podemos investigar su “huella ecológica” hasta que llegan a nosotros.

Puedes hacer una labor de investigación con las latas de comida, refrescos, o cualquier producto alimentario que conserve su etiquetado. Tienes que buscar estos datos:

1. Ingredientes
2. Lugar de fabricación
3. Precio
4. Valor nutricional



REFLEXIONA Y DECIDE

Ahora piensa de nuevo en el zumo de nuestro ejemplo y uno que te puedas hacer tú misma, exprimiendo 2 naranjas en casa.

- ¿Hay algún zumo de naranja más sano y sabroso que el hecho en el momento con un exprimidor?
- ¿Crees que merece la pena perder 5 minutos de tu tiempo y hacerte tu misma o mismo el zumo?
- ¿Qué ventajas tiene esta forma de beber zumo?
- ¿Por qué lugares habrá pasado el zumo de naranja desde donde se produce hasta tu vaso?
- ¿Cuántos días como mínimo ha tenido que estar en cámaras frigoríficas?
- ¿Te parece un gasto energético necesario?

12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES

