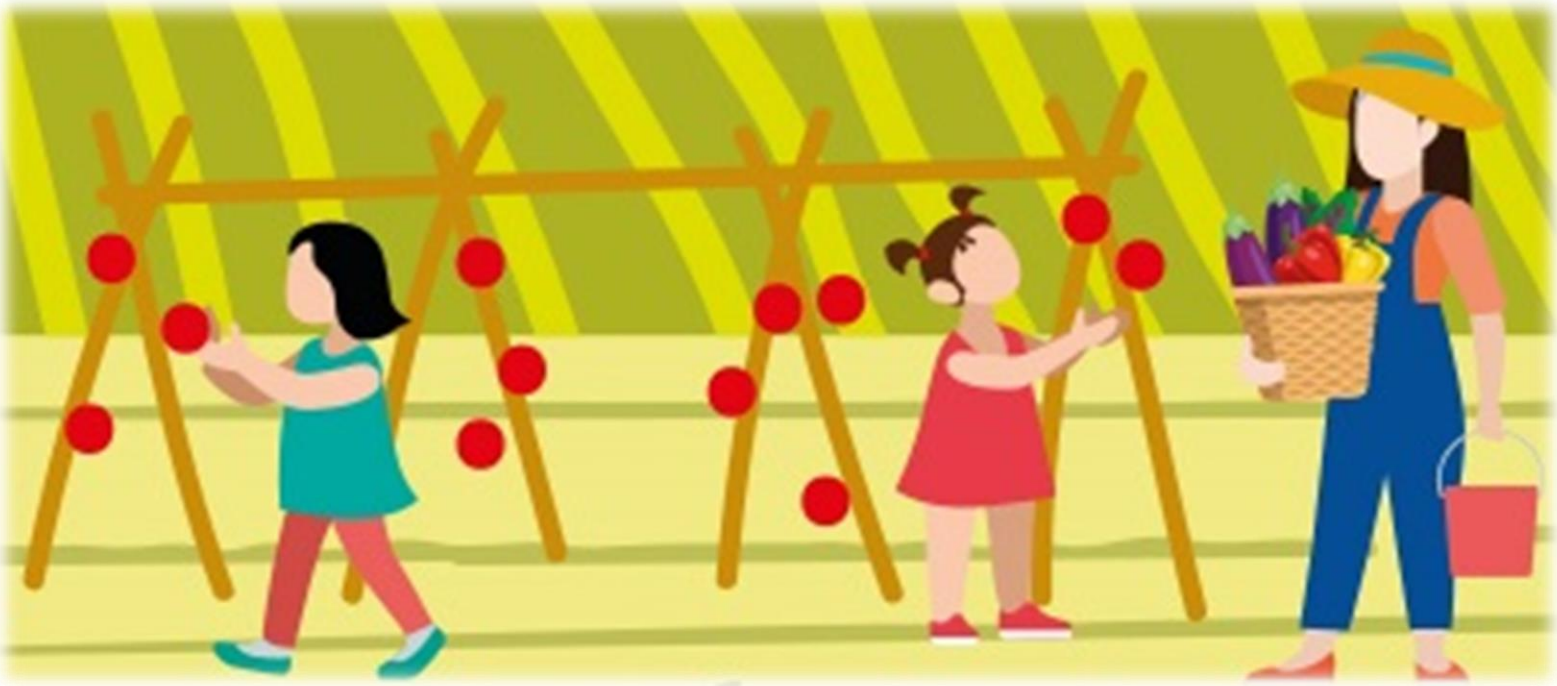
Crea.e 2022

CONSUM RESPONSABLE, EDUCACIÓ I AGRICULTURA ECOLÒGICA

ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y CONSUMO RESPONSABLE

Material de apoyo



GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica i Transició Ecològica

MAS DE NOGUERA

PROLOGO

La alimentación es una acción imprescindible para la supervivencia de las personas, ya que los alimentos nos aportan los nutrientes necesarios para realizar todas las funciones de nuestro cuerpo. Además, la alimentación aporta otros beneficios, como el bienestar, promover la relación familiar, el enriquecimiento cultural, la experimentación, el aprendizaje en familia, la igualdad...

Esta conciencia alimentaria es imprescindible para tener una alimentación saludable y también sostenible. Hoy en día, los supermercados ofrecen infinidades de productos que llamamos alimentos, llenos de frases llamativas que nos incitan a pensar que son la mejor opción alimentaria y nos desvían la atención de la información importante del producto. Productos de todo el mundo, con sabores que enganchan, fáciles de comer, y que nos alejan de los verdaderos alimentos, y de las funciones que debemos conseguir al alimentarnos.

Debemos volver a preguntarnos... ¿por qué comemos? ¿Qué necesita mi cuerpo? Y ahora, también debemos preguntarnos... ¿que NO necesita?

A esa inquietud de alimentación saludable para nosotros es imprescindible unir de forma indivisible a este concepto, la sostenibilidad. Porque la alimentación sostenible nos ayuda a tener una alimentación saludable y también nos ayuda a tener un presente y un futuro más saludable y solidario. La alimentación sostenible no sólo cuida lo que comemos, sino que repercute en la lucha contra el cambio climático, en el cuidado del agua y el aire, en el bienestar de la tierra que nos alimenta.

La alimentación sostenible y saludable forma ya parte del eje vertebrador de las escuelas e institutos, por eso son un objetivo imprescindible para trabajar, y conseguir que también llegue a las familias, que son el pilar fundamental de nuestros jóvenes, niños y niñas.

Esperamos abrir la ventana de la alimentación sostenible a las familias que participen del proyecto, para mejorar su alimentación, para ayudar a tener un presente y futuro más sostenible, para apoyar las iniciativas de su centro educativo.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Podemos definir la alimentación saludable como aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, gestación y lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos.

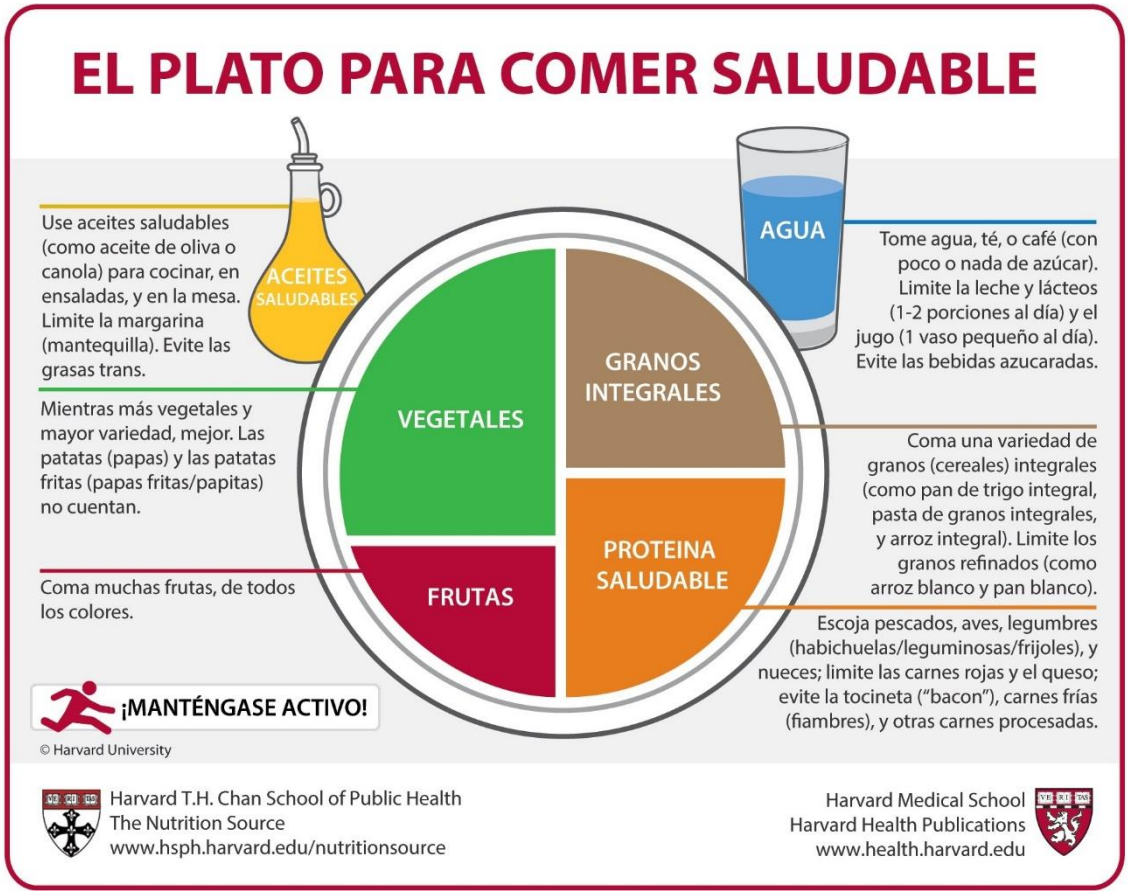
Nuestro cuerpo necesita una serie de nutrientes para realizar sus funciones vitales de forma correcta: crecer, obtener energía y mantener una buena salud son principalmente estas funciones.

Los alimentos proporcionan estos nutrientes, pero como una vaca no es igual que una manzana, ni un huevo es igual que una lechuga, cada alimento nos aporta unos nutrientes diferentes.

La alimentación saludable debe aportar alimentos que cubran todas las necesidades nutricionales y que a su vez no nos proporcionan ingredientes perjudiciales a nuestra salud.

EL PLATO SALUDABLE

Una buena forma de conseguir este equilibrio nutricional es poner en práctica el modelo del Plato saludable, creado por expertos en nutrición de la Escuela T.H. Chan de Salud Pública de Harvard.



½ plato: Haz que la mayoría de tus platos sean frutas y verduras de temporada

Procure incorporar colores y variedad, y recuerde que las patatas no cuentan como verdura debido a su efecto negativo en el azúcar de la sangre.

¼ del plato: Elije cereales integrales y los tubérculos para obtener energía

Los cereales integrales e intactos —trigo integral, cebada, granos de trigo, quinoa, avena, arroz integral, y los alimentos preparados con estos ingredientes, como la pasta integral— tienen un efecto más moderado que el pan blanco, arroz blanco, y otros cereales refinados en el azúcar y la insulina en sangre. Aquí también puedes incluir los tubérculos, como la patata o el boniato.

¼ del plato: Valor proteico

El pescado, pollo, legumbres (alubias/garbanzos/lentejas), y los frutos secos son una fuente de proteína saludable y versátil —se pueden añadir a las ensaladas y combinan bien con las verduras. Limita las carnes rojas, y evita carnes procesadas como el tocino, salchichas y embutidos.

Aceites vegetales saludables en moderación:

Elije aceites vegetales saludables como el aceite de oliva, de colza, soja, girasol, cacahuete, y otros, y evita los aceites parcialmente hidrogenados, ya que contienen grasas trans no saludables. Recuerda que "bajo en grasa" no significa "saludable".

Bebe agua, café, o té:

Evita las bebidas azucaradas (refrescos), limita la leche y los productos lácteos a una o dos raciones al día y los zumos de fruta natural a un vaso pequeño al día (el zumo nunca puede sustituir a la fruta).

Sé activo/a:

Es importante mantenerse activo para controlar el peso corporal.

Como veis, el Plato saludable se fija más en la calidad del alimento, ya que no todos los alimentos que contienen los nutrientes fundamentales son igual de saludables.

Desaparecen los ultraprocesados y bebidas azucaradas que no aportan calidad nutricional a los alimentos y además son perjudiciales para la salud.

¿COMO RECONOZCO UN ULTRAPROCESADO?

Los ultraprocesados son productos alimenticios preparados de forma industrial que deben evitarse debido a las consecuencias negativas que producen.

Podemos reconocer un ultraprocesado cuando miramos los ingredientes y contiene:

- Grandes cantidades de azúcar, grasas, y/o sal
- Una lista larga de ingredientes (más de 5)
- Ingredientes que no son un alimento en sí como por ejemplo los aditivos (colorantes, conservantes, acidulantes, etc.)
- Procesos industriales que desvirtúan la calidad de los ingredientes
- Provocan cierta adicción que nos causa placer

La ingesta de estos productos de forma continuada produce enfermedades como obesidad diabetes, hipertensión, colesterol alto, etc.

Debemos prestar especial atención a los ultraprocesados dirigidos a los niños y jóvenes que son los más vulnerables a estos alimentos ya que tienen grandes campañas de marketing que favorecen su venta.

Dentro de este grupo de alimentos se encuentran las bebidas azucaradas, precocinados, bollería industrial, carnes procesadas, galletas, lácteos azucarados, postres, dulces, cereales refinados, pizzas, nuggets, Snacks, etc.

No debemos confundir a los ultraprocesados con los alimentos Procesados, que sí son saludables porque no interfieren en la calidad del alimento. Ejemplos de ello serían el aceite de oliva, los quesos artesanos, las conservas de pescado, verduras o legumbres, además de las hortalizas o pescado congelado.

ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Una alimentación sostenible es la buena para las personas, para los territorios y para el planeta. Esta alimentación apuesta por un consumo responsable, que tiene en cuenta la procedencia de los alimentos, su forma de producción y los impactos sociales y ecológicos que genera, que incorpora hábitos saludables, que reduce el desperdicio y la producción de residuos y que permite a las generaciones futuras alimentarse de forma sostenible.

Por eso, nosotros decimos que una alimentación sostenible siempre es saludable porque tiene en cuenta la globalidad de la salud y el bienestar. Todas las acciones encaminadas a cuidar de nuestro entorno son beneficiosas para nuestra salud.

Conocer los problemas ambientales que derivan de nuestro modelo alimentario es esencial para entender cómo podemos mejorar nuestra alimentación y al mismo tiempo proteger nuestro territorio y nuestra salud. El cambio climático, la contaminación de las aguas, la pérdida de biodiversidad y la degradación del suelo son los principales impactos medioambientales de nuestra alimentación actual.

L'ALIMENTACIÓN ACTUAL

La forma de alimentarnos en la actualidad en los países ricos como el nuestro fomenta la destrucción de los recursos naturales y aumenta la contaminación a través de los transportes y la industria de los alimentos. Además, la economía de la alimentación actual enriquece a unos pocos a expensas del trabajo y el esfuerzo de los productores de base, como los agricultores y las agricultoras, discrimina a los países más pobres, contamina los acuíferos de agua dulce y fomenta la alimentación poco saludable.

Dicen que somos lo que comemos, y comemos lo que compramos, y dentro de este gran problema que genera nuestro modelo alimenticio, el consumidor tiene su parte de responsabilidad y también sus mecanismos para actuar.

Para contribuir a minimizar los impactos de nuestra alimentación tan sólo debemos ser conscientes de lo que comemos, saber interpretar la información de los alimentos, buscar las versiones más sostenibles y realizar compras basadas en las necesidades reales de nuestra familia. Al igual que invertimos tiempo en informarnos cuando nos compramos un móvil, un electrodoméstico o un coche, con los alimentos deberíamos ser igual de críticos y valorar la calidad de lo que estamos comprando. La información la tenemos, sólo debemos aprender a mirarla e interpretarla.

POR UNA ALIMETANTACIÓN MÁS SOSTENIBLE

1. PLANIFICA Y GANARÁS

Si organizas un menú semanal, podrás comprar lo que realmente necesitas y evitarás el desperdicio alimentario. Recuerda incluir las meriendas y almuerzos en el menú y así evitarás comprar cualquier cosa a última hora.

2. HAZ UNA LISTA DE LA COMPRA

Es imprescindible ir a realizar la compra con una lista que esté basada en el menú semanal. De esta forma, evitaremos comprar más cosas de las que necesitamos y ajustaremos mejor las cantidades.

3. COME MENOS PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA LAS CARNES PROCESADAS

La ganadería intensiva genera muchos residuos difíciles de gestionar que contaminan las aguas de los acuíferos. Además, las industrias cárnicas generan una huella de carbono muy elevada y aumentan la deforestación, para producir los piensos de los animales.

4. AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES

Prioriza los vegetales, por ser saludables y porque tienen menos impacto en la tierra. Las legumbres y los frutos secos son una excelente fuente de proteína que, tomando la cantidad adecuada diaria, te proporciona toda la energía y nutrientes que necesitas sin tener que recurrir a la proteína animal.

5. COMPRA ALIMENTOS DE PROXIMIDAD

Somos una tierra rica en la producción de alimentos. Nuestra huerta y nuestro secano nos proporcionan gran variedad de productos. Fíjate en el origen de los alimentos que compras. Cuanto más lejanos sean, más contaminan con su transporte, contribuyendo al cambio climático. Eligiendo alimentos locales y de proximidad minimizas la contaminación y ayudas a la economía local.

6. ELIJE LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS

La agricultura y la ganadería ecológicas respetan los ciclos naturales de las especies y utilizan abonos orgánicos que favorecen la estructura del suelo y no contaminan los acuíferos. Promueven las variedades tradicionales y la biodiversidad y no utilizan pesticidas ni herbicidas. Además, respetan el bienestar animal y cuidan nuestro territorio.

7. CONSUME ALIMENTOS DE TEMPORADA

Elije los productos frescos de cada temporada. Son más sabrosos y se utiliza menos energía para producirlos y comercializarlos, por eso también son más económicos. Aquí tenemos mucha variedad durante todo el año. ¡Atrévete a conocerla!

8. EVITA LOS ENVASES MÁS CONTAMINANTES

Los envases de los alimentos generan graves problemas de residuos que cada vez cuestan más de gestionar y crean más problemas ambientales. Elije los alimentos menos envasados, mejor si no tienen ningún envase. Y si deben llevar envase, evita los plásticos y los bricks, que son los que más contaminan, y prioriza los envases de cartón y vidrio, mucho más sostenibles.

9. DEDICA TIEMPO A ELEJIR LOS MEJORES ALIMENTOS

Para aprender debemos esforzarnos. Invierte un tiempo en ver la información de los alimentos para encontrar las opciones más sostenibles y saludables. Puede que cueste al principio, pero después la compra será mucho más rápida y serás más crítico/a con lo que te ofrecen en los supermercados.

10. PASA DE LOS ULTRAPROCESADOS

Los ultraprocesados aparte de no ser saludables, son muy poco sostenibles por la energía que se necesita para producirlos y la cantidad de envases que llevan. Mejor aprender recetas sencillas para cuando falte el tiempo o cocinamos en cantidades dobles y congelamos para otro día. La salud de tu familia y del medio ambiente te lo agradecerá.

11. COCINA EN FAMÍLIA

Acerca la cocina a tus hijos e hijas. Cocinar en familia es educar, enseñar cómo son los alimentos de verdad, compartir momentos y recetas, probar cosas nuevas, y compartir las tareas con igualdad.

¿Y EN LA ESCUELA?

Las familias formamos parte de las escuelas y los institutos. Caminamos juntos para construir la mejor educación posible para nuestros jóvenes, por su presente y futuro y es importante que participemos en los proyectos que inician nuestros centros. La alimentación forma parte de los currículos y de la nueva dinámica de trabajo basada en la consecución del ODS y encaminada a que entre todos podamos construir un mundo más sostenible, saludable y solidario. Necesitamos que las familias caminen juntas con la escuela, y que los aprendizajes sean bidireccionales. ¿Qué podemos hacer?

1. APOYAD LAS PROPUESTAS DE COMEDOR ESCOLAR SOSTENIBLE

La escuela es un espacio que alimenta a nuestros niños y niñas y los modelos de alimentación de la escuela son muy importantes para construir los pilares de una buena alimentación, saludable y sostenible.

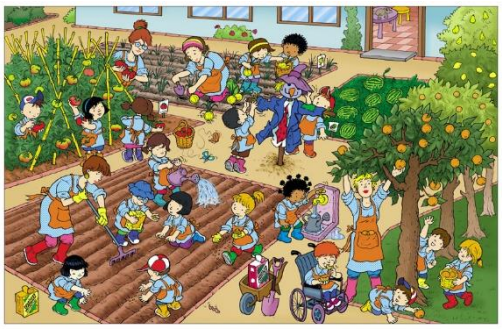
- Ayuda a promover proyectos de comedor escolar sostenibles.
- Participa en el comité de comedor de la escuela y mejora la calidad de los menús.
- Desde el AMPA, apostad por empresas de comedor más sostenibles y de calidad.
- Ayuda a informar al resto de familias.

2. FOMENTAD EL ALMUERZO Y MERIENDA SOSTENIBLE CON VUESTROS HIJOS E HIJAS

- Utilizar fiambreras, boc'n roll, o bolsas de tela en lugar de papel de aluminio o envoltorios de plástico para llevar el almuerzo y la merienda. ¡El aluminio y el plástico son muy contaminantes!
- Utilizar botellas de agua reutilizables. ¡Piensa en el plástico que dejará de tirar!
- Elimina los zumos de briks con pajita. ¡No son nada saludables y su envase contamina mucho!
- Apuesta por la fruta de temporada. ¡Es saludable y más sostenible!
- Los frutos secos son una buena opción para un almuerzo energético. Fíjate en su procedencia. Serán más sostenibles si son de proximidad.
- Mejor bocadillos del pan del horno del barrio. No generas plásticos y son km 0. Además, ayudas a la economía local.
- Evita la bollería industrial y los snaks. No son nada saludables para los niños y niñas y generan muchos residuos.
- Ajusta las cantidades a las necesidades de tu hijo o hija y evita el desperdicio alimentario.

Font: IES Torre del Rei

3. APOYA LAS ACTIVIDADES DEL HUERTO ESCOLAR



El huerto escolar sostenible es una herramienta muy poderosa para trabajar multitud de conceptos educativos, entre ellos, la alimentación sostenible y saludable. Que el centro educativo de nuestros hijos e hijas apueste por el trabajo en el huerto es un motivo para alegrarnos por la oportunidad que tienen de trabajar con una metodología tan vivencial y real como esta.

- No despreciemos las actividades del huerto. No están perdiendo el tiempo, están aprendiendo de forma directa y participativa.
- Fomentemos la inquietud en casa. Plantemos verduras y hortalizas en pequeños huertos urbanos. Investigamos sobre la agricultura ecológica y producimos con nuestros hijos e hijas nuestros propios alimentos sostenibles y de km 0. ¡Aprenderemos juntos!
- Construyamos nuestro compostero.
- Colaboremos en el huerto escolar, en labores de mantenimiento o actividades complementarias
- Buscamos semillas tradicionales. Hablamos con los abuelos o productores locales y seguro que descubrimos verduras, frutas y hortalizas de “la terreta” y que ya no se ven por el mercado. ¡Serán un gran tesoro para el huerto escolar!

4. FOMENTAD DESDE EL AMPA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Es muy interesante que en el centro los niños y niñas puedan optar a tener actividades extraescolares relacionadas con la alimentación sostenible, el huerto ecológico, la cocina, etc. Estas actividades ayudan a apoyar el trabajo del aula, el comedor y la familia y a construir hábitos saludables y sostenibles en torno a la alimentación.

5. LAS FIESTAS, TAMBIÉN SOSTENIBLES Y SALUDABLES

- Colaboremos en gestionar las fiestas de Navidad, fin de curso, etc. de una forma saludable y sostenible, minimizando los residuos y alimentos poco saludables para los niños y niñas.
- Celebremos cumpleaños en la escuela que generen menos residuos y fomenten los alimentos sostenibles y saludables.

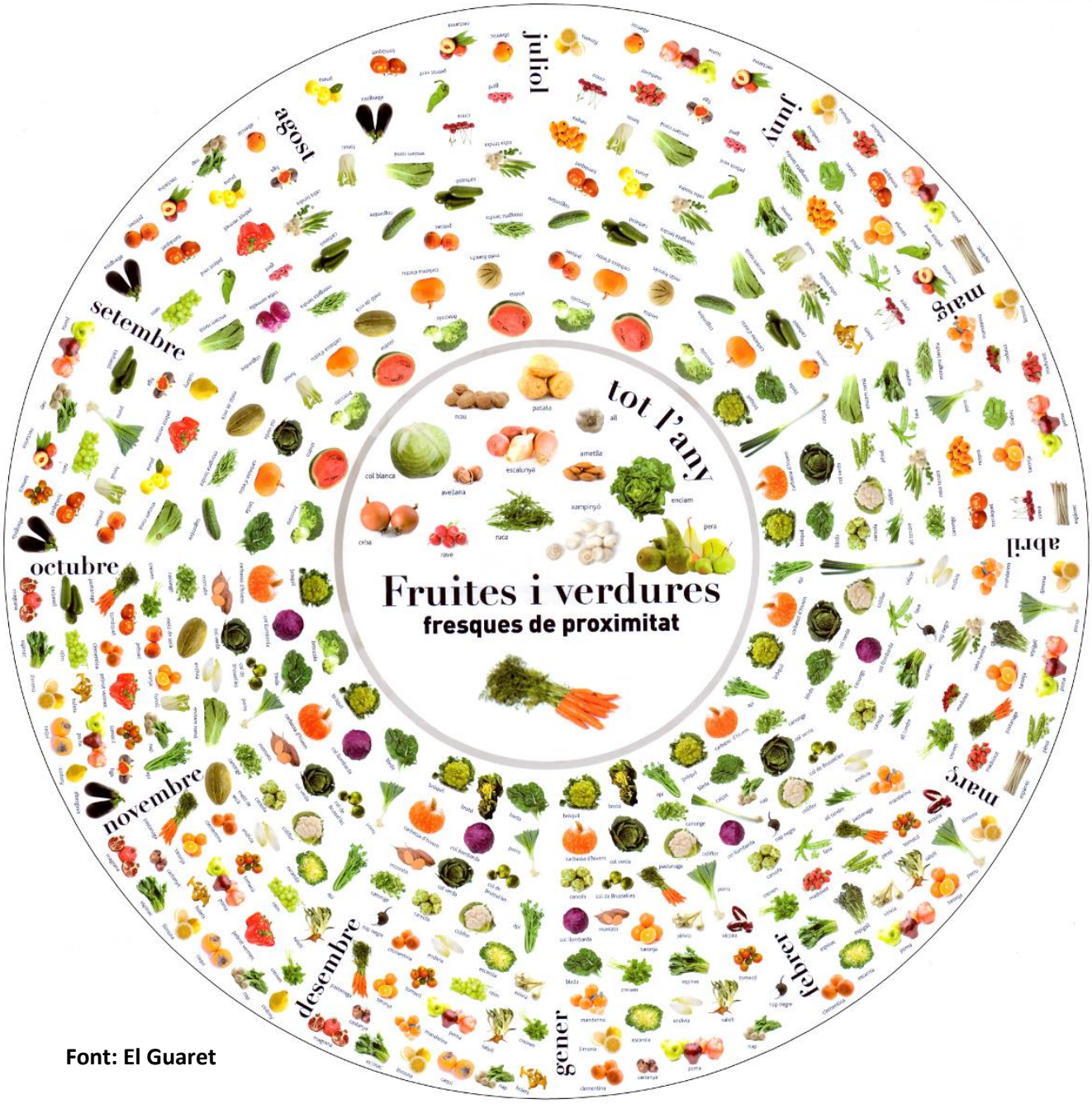
6. ESCUCHEMOS A LOS NIÑOS Y NIÑAS Y APRENDAMOS JUNTOS

Nuestros hijos nos cuentan muchas veces lo que aprenden en la escuela y nos proponen cambios de hábitos para mejorar la sostenibilidad. Es muy importante escucharles y aprender con ellos y

ellas, así como facilitar sus propuestas de cambio. Con estos gestos conseguiremos muchos beneficios para todos:

- Aumento de la autoestima de los niños y niñas porque se tiene en cuenta su propuesta
- Aprendizaje sobre aspectos de sostenibilidad y salud
- Mejora en nuestra alimentación
- Mejora en el medio ambiente
- Construcción de canales de comunicación y confianza con nuestros hijos e hijas que podemos mantener en la adolescencia.

CONOCE LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



Font: El Guaret

RECETAS FAMILIAS

Es importante cocinar con nuestros hijos y hijas y tener alternativas para introducir alimentos sostenibles y saludables en los almuerzos y meriendas. Si los niños y niñas participan en la elaboración de nuevas recetas, están más receptivos a probar cosas nuevas. Aquí presentamos tres recetas sencillas para dar variedad y nuevas ideas a las familias.

PATÉ DE ALMENDRA

Una receta sorprendente para introducir los frutos secos en las meriendas y almuerzos de una manera diferente, y sustituir el tradicional paté animal de baja calidad y poca sostenibilidad.

Ingredientes:

- Almendras
- Tomates para rallar
- Sal y aceite de oliva
- Pan integral o tostadas

Elaboración:

Pelamos las almendras y las molemos con el molinete. Lavamos los tomates, los partimos y los rallamos. Mezclamos las almendras molidas con el tomate y añadimos un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva. Lo mezclamos todo muy bien y lo pasamos por la batidora. Finalmente, untamos el paté en las tostadas o en el pan.

PATÉ DE OLIVAS VERDES

Sorprendentemente es un paté con ingredientes sencillos que nos permite combinarlo con hortalizas como la zanahoria y que tiene una gran aceptación entre los más pequeños de la casa.

Ingredientes:

- Olivas verdes
- Mayonesa
- Zanahoria
- Nachos

Elaboración:

Le sacammos el hueso a las olivas. Las cortamos en trozos pequeños. Las mezclamos con mayonesa y lo batimos con la batidora, hasta que obtenemos una textura cremosa. Cortamos las zanahorias a tiras. Servimos el paté junto con la zanahoria cortada y los nachos.

BOLITAS DE CHOCOLATE

Esta receta la denominamos de reciclaje porqué sirve para utilizar magdalenas o bizcocho que se nos ha quedado un poco seco y no nos apetece demasiado. Con esta sencilla y divertida receta evitaremos tirar esos alimentos y reduciremos el despilfarro alimentario. Además, es una manera de introducir el cacao de comercio justo o el chocolate de calidad e ir eliminando los productos de chocolate de baja calidad.

Ingredientes:

- Leche
- Chocolate negro o cacao de comercio justo
- Magdalenas o bizcocho
- Almendra molida

Elaboración:

Deshacemos las magdalenas o el bizcocho con los dedos hasta que esté blandito. Rallamos el chocolate y lo mezclamos con las magdalenas/bizcocho. Añadimos un poco de leche para que se haga una pasta. Vamos haciendo bolitas con la pasta. Si queremos, podemos rebozarlas con almendra molida. Si hacemos la receta con tiempo, podemos poner las bolitas en la nevera un momento antes de comer.