

Memoria de prácticas en VSF Justicia Alimentaria

Máster en Nutrición Humana

Alumno/a:

Claudia Asensio Barragán

Del 1 de junio de 2019 al 31 de septiembre de 2019

Tutor Docente: Rafael Moreno Rojas

Tutor Laboral: Liliana Reina Usuga



Máster en Nutrición Humana

Memoria de prácticas realizada por: Claudia Asensio Barragán, en la empresa /institución: VSF Justicia Alimentaria realizando la actividad de Apoyo en Proyectos Educativos durante un periodo de 4 meses que culminó el 31 de septiembre de 2019.

Tutor Docente: Rafael Moreno Rojas

Tutor Laboral: Liliana Reina Usuga, cuyo puesto en la empresa / institución corresponde a técnica de proyectos.

La presente memoria ha sido revisada por los tutores laboral y docente que dan su visto bueno.

Córdoba, 19 de noviembre de 2019

Fdo. el/a alumno/a:

VºBº Tutor Laboral

VºBº Tutor Docente



Contenido

Empresa / Alumno.....	3
Antecedentes.....	3
Objetivos generales	3
Descripción de la actividad realizada.....	4
Valoración personal de la utilidad de la estancia	9
Conclusiones / corolario	10
Agradecimientos	10

ANEXOS

Entidad / VSF Justicia Alimentaria Alumno/a Claudia Asensio Barragán

Antecedentes

1. Descripción de las instalaciones

Justicia Alimentaria VSF es una asociación con más de 30 años de recorrido. Promueve la cooperación, la educación y la movilización de la ciudadanía por un modelo agroalimentario saludable, sostenible y justo, basado en los principios de la soberanía alimentaria.

Su sede principal está en Barcelona y existen diferentes delegaciones en el estado español, siendo Andalucía una de ellas. La delegación andaluza nació en el 1992 en la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Córdoba.

2. Ubicación

Facultad de Veterinaria. Campus de Rabanales. Edificio Paraninfo. Carretera de Madrid Km. 5. Córdoba (14014).

3. Actividades y servicios que realiza

Justicia Alimentaria VSF es una Organización No Gubernamental que nació en el seno de la Facultad de Veterinaria, y que ha ido abriéndose a otras líneas de actuación, promoviendo un modelo de desarrollo rural justo en favor de la Soberanía Alimentaria y generando en la sociedad una conciencia solidaria como principio hacia la transformación social. A través de la investigación, la sensibilización, la incidencia política y de proyectos educativos (en todos los niveles de la educación formal) se ha convertido en un referente en la promoción de una alimentación saludable, local y justa, tanto desde el ámbito del consumo como desde el ámbito productivo.

Desde hace más de 10 años, Justicia Alimentaria realiza una importante labor acercando a la Universidad temáticas vinculadas a la promoción de un modelo agroalimentario sostenible y saludable. Para ello ha acompañado tanto a profesorado como a alumnado de la Universidad en proyectos de investigación y en labores de docencia, y ha participado en Ferias de Consumo Responsable, desayunos solidarios y otras acciones divulgativas en los diferentes campus universitarios. Junto con la Cátedra de Cooperación del Desarrollo de la UCO, la organización promueve Jornadas Universitarias que abarcan distintas temáticas en el marco de la Soberanía Alimentaria.

Objetivos generales

- Integrar los conocimientos adquiridos en el máster y analizarlos también desde un enfoque medio ambiental y social.
- Ofrecer educación alimentaria efectiva y de calidad, desde 3 enfoques diferentes saludable, medioambiental y social, dirigida a la comunidad educativa (alumnos/as, profesorado, padres/madres)
- Dar a conocer y poner en valor la Dieta Mediterránea como ejemplo de dieta saludable, sostenible y justa.
- Dotar de los conocimientos y de las habilidades necesarias para que cada individuo sea capaz de modificar sus estilos de vida hacia unos más saludables.

Descripción de la actividad realizada

CRONOGRAMA DE TIEMPO Y TRABAJO REALIZADO

JUNIO	<ul style="list-style-type: none">- Programa LSTTT: La solidaridad Tarea de Todos y de Todas.- Programa Alimentación. Red de escuelas por un mundo rural vivo.
JULIO	<ul style="list-style-type: none">- Programa Alimentación. Red de escuelas por un mundo rural vivo.
AGOSTO	<ul style="list-style-type: none">- Educación Universitaria Transformadora
SEPTIEMBRE	<ul style="list-style-type: none">- Educación Universitaria Transformadora

Programa LSTTT: La solidaridad Tarea de Todos y de Todas.

Programa de Educación en Valores de Paz y Solidaridad, dirigido a todos los centros públicos de la ciudad de Córdoba que imparten Educación Secundaria, Bachillerato y/o Ciclos Formativos, y gestionado por colectivos sociales de la ciudad. Que pone al servicio de la comunidad educativa -tanto docentes como alumnado- contenidos y herramientas para profundizar en un análisis crítico y transformador de la realidad, que lleve a la asunción de compromisos concretos orientados a la consecución de un mundo más justo.

Actividades realizadas

La colaboración en el programa LSTTT ha consistido en prestar apoyo, a través de las actividades expuestas a continuación:

- ✓ **Actividades educativas en forma de taller dinámico** dirigidas tanto al alumnado como al profesorado de diferentes centros públicos de la ciudad de Córdoba:

- **Nombre de la actividad: *Dos Tomates y Dos Destinos ¿con cuál te quedas?***

Tipo: Proyección del cortometraje de VSF “Dos Tomates y Dos Destinos” y juego-debate.

Duración: 1h

Objetivo de la propuesta: Hacer al alumnado reflexionar sobre su alimentación poniendo en valor la alimentación sana, natural y campesina.

Contenido: (ANEXO A)

- **Nombre de la actividad: *El azúcar Justa***

Tipo: juego-debate.

Duración: 1h

Objetivo de la propuesta: Los y las jóvenes reflexionarán sobre lo que contienen alimentos que consumen habitualmente al tomar conciencia del azúcar oculto en los mismos.

Contenido: (ANEXO A)

- **Nombre de la actividad: *“Video-juego mcdonalds”***

Tipo: Juego interactivo y reflexión – debate

Duración: 1h

Objetivo de la propuesta: Crear una conciencia crítica sobre el consumo de productos procedentes de Multinacionales de la alimentación.

Contenido: (ANEXO A)

Programa Alimentación. Red de escuelas por un mundo rural vivo.

Este programa busca promover la capacidad de análisis crítico respecto a nuestro sistema alimentario y sus implicaciones en la pobreza alimentaria y la mala alimentación. Propone recursos para analizar el aumento alarmante a nivel global

de problemas de salud asociados a la mala alimentación, producto de un sistema alimentario industrial basado en productos procesados ricos en azúcar, sal y grasas saturadas.

Así, la alimentación cotidiana y la salud son la puerta de entrada para integrar en el currículo multitud de dilemas científicos y sociales del globalizado mundo actual, como la convivencia de obesidad y subnutrición en un mundo en el que desechemos un 30% de los alimentos producidos, los miles de kilómetros que recorren nuestros alimentos contribuyendo al cambio climático, o la baja renta y valorización de, por un lado, las personas que producen nuestros alimentos, y por otro, la biodiversidad ecológica y cultural del mundo agrario y rural.

La propuesta consiste en desgranar esta complejidad, problematizando las diversas causas y consecuencias de la industrialización del sistema alimentario, explorando alternativas más justas, saludables y sostenibles de alimentarnos desde la Soberanía Alimentaria. Concepto que alude al derecho de los pueblos a elegir cómo alimentarse, a producir y consumir alimentos nutricional, ecológica y culturalmente adecuados, y a hacerlo desde el fomento de unas relaciones equitativas entre mujeres y hombres. Invitaremos a profesorado y alumnado a transformar el entorno alimentario del centro y del barrio a partir de actividades con metodologías activas y cooperativas.

El objetivo de esta intervención socio-educativa es despertar en el alumnado de las escuelas de primaria una conciencia crítica sobre las consecuencias y el impacto de la cadena de alimentación actual (producción, distribución y consumo) sobre la salud, el medio ambiente, la situación de las mujeres y el desarrollo local; la pobreza alimentaria y la mala alimentación.

Actividades realizadas

La colaboración en este programa ha consistido en prestar apoyo en la fase final de evaluación, a través de las actividades expuestas a continuación:

- ✓ **Visitas a los centros** públicos de educación primaria de la provincia de Cádiz que han participado en el programa durante el curso escolar 2018/2019.
- ✓ **Apoyo actividad final:** *“Show Cooking: taller de cocina saludable y sostenible”* dirigido al claustro, alumnado y AMPA.
- ✓ **Realización de entrevistas personales** a la directiva del centro y la persona del claustro encargada de coordinar las actividades del programa, con el objetivo de conocer su grado de satisfacción tras la consecución del programa. (ANEXO B)
- ✓ **Reparto y recogida de encuestas al profesorado** tras la consecución de su participación en el programa con el objetivo valorar el impacto del programa y conocer el grado de satisfacción. (ANEXO C)

- ✓ **Reparto y recogida de encuestas al alumnado** tras la consecución de su participación en el programa con el objetivo valorar el impacto del programa y analizar los conocimientos que han sido integrados. (ANEXO D)
- ✓ **Elaboración de un documento de Análisis de las encuestas.** (ANEXO E)

Educación Universitaria transformadora

Este programa está dirigido hacia la comunidad universitaria de la Universidad de Córdoba, que estén cursando estudios relacionados con la agricultura y la alimentación, centrados en líneas generales en los aspectos productivos y nutritivos.

En el actual proceso de globalización, la agroindustria alimentaria basada en la maximización de beneficios mediante la intensificación de la producción y la promoción de políticas de especulación de alimentos, está repercutiendo directa y negativamente en el derecho a la alimentación de miles de comunidades rurales del mundo. Además, genera otros efectos como alarmas sanitarias, deterioro ambiental, desaparición de la agricultura familiar, falta de reconocimiento del papel de la mujer en la producción de alimentos y otros perjuicios tanto para las personas que producen como para las que consumen, en países del Sur o del Norte.

El objetivo del programa, a largo plazo, es contribuir al cambio de actitudes en profesionales del campo agroalimentario en Andalucía a favor de un sistema de producción, comercialización y consumo basado en la Soberanía alimentaria con equidad de género.

Actividades realizadas

La colaboración en este programa ha consistido en prestar apoyo, a través de las actividades expuestas a continuación:

- ✓ **Apoyo en talleres** dirigidos al alumnado universitario de la Universidad de Córdoba, impartidos en el aula.
- ✓ **Colaboración en la elaboración de dos propuestas y presentaciones de talleres futuros**, igualmente dirigidos a la comunidad universitaria, para su impartición en las aulas. Detallados a continuación:
 - **Nombre de la actividad: Nutrición aplicada.**

Temas trabajados: Dieta Mediterránea, saludable y sostenible; Dieta actual, impactos sobre la salud y el medio ambiente; Soberanía alimentaria; Recomendaciones y nuevas propuestas, responsabilidad social.

Objetivos:

Dar valor a la dieta mediterránea referente a la salud personal y la sostenibilidad del medio ambiente.

Conocer el impacto sobre nuestra salud y sobre el medioambiente del patrón alimenticio actual, consecuente del abandono de la Dieta Mediterránea.

Reflexionar sobre acciones de cambios desde la vida cotidiana y de la futura vida profesional

Contenido: (ANEXO F)

- **Nombre de la actividad: Alimentación y cultura.**

Temas trabajados: Dieta Mediterránea, patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, la alimentación insana: una epidemia mundial, paisaje gastronómico.

Objetivo:

Reflexionar sobre la relación de: cultura alimentaria, gastronomía y patrimonio

Conocer nuestra dieta actual, los factores que han intervenido en su evolución y las consecuencias derivadas en la salud y el medio ambiente.

Reflexionar sobre acciones de cambios desde la vida cotidiana y de la futura vida profesional

Contenido:(ANEXO G)

✓ **Elaboración de un documento redactado a través de investigación bibliográfica.**

- **Nombre del documento: Dieta Mediterránea: saludable, sostenible y justa.**

Temas trabajados: Dieta Mediterránea.

Objetivo: recopilar información oficial y contrastada para la elaboración de la guía.

Contenido: (ANEXO H)

✓ **Desarrollo y redacción de una Guía sobre la dieta Mediterránea y la alimentación responsable dirigida a la comunidad universitaria.**

- **Nombre: Guía Universitaria de Alimentación sostenible.**

Temas trabajados: Esta guía pretende ofrecer información sobre la alimentación, centrándose en una dieta sana, sostenible y justa acorde con los principios de la soberanía alimentaria; para ello toma como referencia la Dieta Mediterránea.

Objetivo: El objetivo es convertirnos en agentes activos del cambio en nuestras conductas de consumo alimentario a favor de la Soberanía alimentaria y la agroecología.

Contenido:(ANEXO H)

Valoración personal de la utilidad de la estancia

La valoración personal que me llevo de las prácticas realizadas en *VSF Justicia Alimentaria*, es muy positiva.

Gracias a las actuaciones desarrolladas en el sector educativo he podido afianzar los conocimientos adquiridos en el Máster de Nutrición Humana y a su vez me ha permitido adquirir otros puntos de vista.

Me ha ayudado a incorporar conocimientos y experiencias que completan mi formación como Licenciada en CC. Ambientales con especialización en Educación Ambiental. Ya que nuestro actual patrón alimenticio es causa de grandes problemas ambientales y a su vez de forma directa e indirecta deriva en problemas sobre la salud humana.

Las actividades desarrolladas durante el periodo de prácticas han estado muy bien planteadas por parte de la organización y enmarcadas en diferentes programas educativos, lo cual ha enriquecido mi estancia.

Además, está muy bien enfocado para poder acceder al mundo laboral, ya que me ha permitido participar y llevar a la práctica actividades de diferentes programas, con un alto grado de implicación y autonomía.

Conclusiones / corolario

Conclusiones:

1. El patrón de consumo actual en hogares se está alejando de la dieta Mediterránea recomendada, hacia otra alternativa más “occidental” y poco saludable, que contiene tres veces más carne, productos lácteos y azúcar, y un tercio menos de frutas, verduras y cereales.
2. La sostenibilidad del sistema alimentario y del consumo de alimentos va más allá de las cuestiones de salud pública, ya que también incluye el impacto medioambiental. La producción de gases invernadero, el gasto de agua y el desperdicio de alimentos son los principales impactos medioambientales derivados del sistema alimenticio actual.
3. Como conclusión, podemos afirmar que los recientes cambios en el sistema alimentario y la globalización ponen en entredicho la sostenibilidad de la dieta. Por consiguiente, es urgente implantar políticas de nutrición y de salud pública para contrarrestar la occidentalización alimentaria y para frenar la creciente erosión del modelo de la Dieta Mediterránea.
4. La mejora de la sostenibilidad del sistema agroalimentario es una prioridad a nivel mundial, que debe centrarse tanto en la producción como en el manejo de la demanda de alimentos.
5. Como expertos y expertas en nutrición estamos obligados/as a promocionar un consumo responsable a través de dietas sostenibles y saludables, como la Dieta Mediterránea, siendo la clave para lograr beneficios ambientales, una seguridad alimentaria sostenible y una mejora de la salud pública.

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a las personas que componen *VSF Justicia Alimentaria*, en especial a Liliana Usuga y a Erin Mc Nulty porque apostaron por mí, permitiéndome realizar mis prácticas durante 4 meses, en los cuales, me han dado la oportunidad de aprender y participar en proyectos de cooperación, investigación y educación transformadora.

También quiero agradecer a mi familia el apoyo que me ha prestado durante tantos años para poder realizar mi formación universitaria. Sin ella no hubiera sido posible.

ANEXO A

Contenido actividades realizadas en el marco del programa LSTTT: La solidaridad Tarea de Todos y de Todas.

✓ **Nombre de la actividad: *Dos Tomates y Dos Destinos ¿con cuál te quedas?***

Contenido preciso: El corto de humor trata sobre las diferencias entre la producción de alimentos campesina/ecológica y la industrial/intensiva de forma divertida y amena, destacando las ventajas e inconvenientes de cada modelo, dejando al alumnado que forme su propia opinión (aunque finalmente el vídeo se decanta por el modelo campesino). Tras la visualización se harán dos grupos de alumnado, a uno se les dice que deben defender al tomate “K-44”, el industrial y transgénico, y al otro grupo que argumenten la defensa de “Mauricio” el tomate campesino. Se realiza un debate con la moderación del monitoraje de VSF y finalmente se hace una reflexión conjunta.

✓ **Nombre de la actividad: *El azúcar Justa***

Contenido preciso: El juego simula el programa de televisión “El precio justo” pero con alimentos procesados. Lo que hay que adivinar es la cantidad de azúcar que conllevan sin pasarse. Se divide al grupo en 4-5 subgrupos de 4-5 personas cada uno. Se reparte a cada grupo un bol o vaso grande, un paquete de azúcar y una cuchara.

Se va sacando una serie de alimentos industriales uno a uno con la pregunta ¿Sabéis cuál es el precio azucarado justo de este alimento? Y los grupos tienen que intentar adivinarlo, metiendo la cantidad de cucharadas de azúcar que creen que tiene el producto en el vaso. Una vez hayan consensuado en el grupo la cantidad de cucharadas se pondrá en común lo que ha decidido cada uno.

Se saca la ficha del producto y se le enseña a los y las adolescentes cuánto azúcar realmente tiene ese producto. Al grupo que más se haya aproximado se le entrega una pegatina de la campaña como “punto”.

En caso de no disponer de pegatinas se puede hacer en la pizarra una sencilla tabla en la que se evidencien los puntos de cada equipo. El punto se lo llevará aquel equipo que más se haya acercado sin pasarse.

Se repite la dinámica sucesivamente con todos los productos del taller.

Se deja tiempo entre producto y producto para las reflexiones y sorpresas de los y las jóvenes ante la cantidad de azúcar que tiene los productos que consumen a diario.

- ✓ **Nombre de la actividad: “Video-juego mcdonalds”**

Contenido preciso:

Primera parte (25 min)

El alumnado se coloca por parejas en los ordenadores. Antes de encender los ordenadores, el o la monitora explica al alumnado que se van a convertir en gerentes de una Multinacional tan importante como McDonalds. Les pregunta cuál es el precio de una hamburguesa en los establecimientos de esta marca y apunta el precio en la pizarra. Les explica que tendrán que controlar todas las fases de la cadena de esta multinacional, desde la producción al consumo para poder vender la hamburguesa a este precio y maximizar los beneficios de su empresa. Cada pareja abre el juego y a través del TUTORIAL, el/la monitor/a explica por encima como se desarrollará el juego. Haciendo especial énfasis en la producción de soja de la fase agrícola y su relación con el consumo de carne.

Las y los estudiantes comienzan el juego. (<http://www.mcvideogame.com>).

Se les deja jugar hasta que trascurren los 25 minutos, si en este tiempo llegan a la banca rota pueden volverlo a intentar jugando otra vez.

Segunda parte (10 min):

Una vez cerrado el juego y apagado los ordenadores se pide que se fijen en el precio de la hamburguesa que se dijo al inicio.

- ¿Creéis que el precio que tiene que pagar el medioambiente y las personas es menor o mayor? Se deja la pregunta abierta. Para saberlo se construye una tabla en la pizarra con los enunciados: precio para las personas y precio ambiental.

El objetivo será crear un listado de posibles consecuencias. Para ello se pueden lanzar las siguientes preguntas:

- De la fase agrícola ¿Qué os ha llamado más la atención? ¿Por qué? ¿Os habéis fijado en la facilidad de expropiar tierras o deforestar?.

Según la FAO, la agricultura comercial generó casi el 70 % de la deforestación en América Latina entre el 2000-2010.

- ¿Y de la ganadera?.

Reflexionar sobre la cantidad de carne que comemos. Para que comamos tanta carne se necesitan que los animales estén en intensivo, con las consecuencias que ello conlleva para el bienestar animal y para el medio ambiente (emisión de gases efecto invernadero, alteración de las propiedades del suelo y del agua, etc.).

Según la SOCLA (Sociedad Científica Latinoamericana de Agroecología) la agricultura industrial contribuye al cambio climático con cerca del 25-30% de las emisiones de gases de efecto invernadero/ Huella hídrica: Para producir una hamburguesa se necesitan aproximadamente 2400 litros de agua. Los alimentos animales, por lo general, presentan una mayor huella hídrica que los vegetales. Así mismo la huella hídrica es más elevada si la producción es industrial (www.eco-huella.com).

- ¿La comercial?¿Pensáis que se respetan los derechos de los trabajadores? ¿Parecen cómodos desarrollando su trabajo?
- ¿Y en las oficinas? ¿Les importa la salud de las personas?

Más de 80000 muertes anuales en España se atribuyen a enfermedades asociadas a la alimentación insana (Campaña “Dame Veneno” de Justicia Alimentaria).

- ¿Cuántas mujeres aparecen trabajando en los puestos directivos? ¿A qué creéis que se debe esto?.

En 2016, las mujeres ocupaban el 26% de los puestos directivos en las empresas españolas. (Fuente: Estudio internacional Women in business 2016 de Grant Thornton).

ANEXO B

Entrevistas personales a la directiva del centro y la persona del claustro encargada de coordinar las actividades del programa.

Guión entrevista profesorado:

Nombre:

Centro:

Puesto (tutor/a, especialista, director/a,...):

1. Cómo ha participado en alimentacion:
2. Cuál ha sido el aporte más importante del programa:
3. Qué le ha visto de utilidad:
4. Valoración de los materiales, talleres, representaciones,.. (acciones concretas):
5. Ha contribuido en algo a su manera de dar algunos contenidos relacionados?:
6. Se ha coordinado con otros programas?
7. Cosas que haya echado en falta
8. Quedará algo para el futuro?:
9. Lo que más y lo que menos le ha gustado

ANEXO C

Encuestas dirigidas al profesorado.

Cuestionario para profesorado. Junio 2019

Centro:	
Puesto:	
Fecha:	Hombre: Mujer:

1	Valoración general					
		1	2	3	4	5
	Valore la participación del centro en el programa Alimentación					
	Valore su satisfacción personal por haber participado en él.					
	Creo que se han cumplido los objetivos					
	Ha tenido interés para la dinámica del centro					
2	De los contenidos que se trabajaron en el programa, cuales considera que fueron más útiles y más concienciadores:					
		1	2	3	4	5
	Consumo responsable					
	Alimentación saludable					
	Causas de la pobreza y el hambre					
	Producción local y ecológica					
	Respeto a la naturaleza					
	Relaciones de género igualitaria					
	Trabajo en equipo					
	Sentido de la justicia					
	Otros					
3	Las actividades con el alumnado fueron					
	Adecuadas a los contenidos de mi programación	1	2	3	4	5

Adecuadas a su edad						
Les resultaban interesantes y motivadoras						
Mejoraron la comprensión y la concienciación de los temas trabajados						
Calidad de los materiales ofrecidos						
Metodología aplicada						
3.1	Valora las actividades					
Huerto escolar						
Visita a productores locales						
Visita de campesinas/os de países del sur						
Talleres						
Representaciones						
Actividades didácticas en clase						
Otras						
4	Profesorado					
		1	2	3	4	5
La participación en Alimentación me resultó interesante y útil						
He aprendido los conceptos propuestos sobre soberanía alimentaria con perspectiva de género y cómo trabajarlos didácticamente						
Las actividades propuestas estaban acordes con las competencias clave y la programación de primaria						
La formación realizada resultó útil y suficiente						
5	El centro					
5.1	¿Cree que tendrá alguna repercusión futura?					
		1	2	3	4	5
Plan de centro						
Actividades que se programan						
Participación en otros programas parecidos						

Incorporando nuevas temáticas y actividades a raíz de nuestra participación en Alimentación						
Otros:						
6	Acompañamiento y equipo técnico					
		1	2	3	4	5
La persona del equipo técnico estaba disponible siempre que se le necesitaba						
El acompañamiento durante el programa fue suficiente y eficaz						
Las relaciones con la persona del equipo técnico fueron fluidas						
Las vías de coordinación fueron adecuadas y suficientes						
La información aportada fue adecuada						
7	Observaciones:					
8	Propuestas:					

ANEXO D

Encuestas dirigidas al alumnado.

Cuestionario de evaluación junio 2019. para 3^{er} ciclo

Centro:	Pueblo:
Curso:	Edad:
Fecha:	Chico: Chica:

1.- Escribe una comida saludable

2.- Ahora, una comida que no dañe al medio ambiente

3.- Pon tres cosas que podemos hacer para cuidar el planeta

- 1.-
- 2.-
- 3.-

4.- Di tres diferencias entre una alimentación casera y otra industrial

- 1.-
- 2.-
- 3.-

5.- Pon verdadero o falso

- Las mujeres cocinan mejor
- La caña de azúcar daña el medio ambiente
- Los zumos tienen poca azúcar
- Es imprescindible que los alimentos estén envasados con plásticos

6.- Pon dos cosas que hayas aprendido con Retinta Dehesa y Oliva Castaña

ANEXO F

Propuesta taller Nutrición Aplicada

EDUCACIÓN TRANSFORMADORA. LA UNIVERSIDAD INTEGRA LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

ASIGNATURA “Nutrición aplicada”

1. Información general

Docente: Rafael Moreno Rojas
E-Mail: bt1moror@uco.es
Materia: Primer cuatrimestre
Duración: Primer cuatrimestre
Año: Cuarto Año

2. Objetivos

1. Plantear elementos de transversalización de los ejes de la soberanía alimentaria en los contenidos de la asignatura.
2. Diseñar una sesión de la asignatura con uno de los temas planteados.
3. Acompañar al docente en la implementación de la sesión diseñada.

3. Propuesta de contenidos de la asignatura

Los elementos que se plantean desde la perspectiva de la soberanía alimentaria aparecen subrayados y en cursiva.

Contenidos teóricos

Tema 1: Los alimentos.

Concepto. Valor de los alimentos. Clasificación de los alimentos. *Pirámide nutricional de la Dieta Mediterránea*. Estudio pormenorizado de cada grupo de alimentos.

El taller propuesto se enmarca en el primer bloque de la asignatura, en concreto en el tema 1: Los alimentos.

4. Bibliografía sugerida

Unesco [Internet]. Cultura. Patrimonio cultural inmaterial. Listas: La dieta mediterránea. [visitado 25-04-2019]

Disponible en: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>

Blas Morente, Alejandro (2019). *Environmental and nutritional impacts of changing diets and food waste in Spain*. Tesis (Doctoral), [E.T.S. de Ingeniería Agronómica, Alimentaria y de Biosistemas \(UPM\)](https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.54178). <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.54178>.

IAMZ (2012) *La dieta mediterránea para un desarrollo regional sostenible*. Ministerio de agricultura, alimentación y medioambiente. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Disponible en: <http://www.comunidadism.es/wp-content/uploads/downloads/2013/07/Dieta-mediterr%C3%A1nea-y-desarrollo-sostenible.pdf>

Paula Rodríguez Alonso¹, Teresa Valero Gaspar¹, Emma Ruiz Moreno¹, José Manuel Ávila Torres¹, Gregorio Varela-Moreiras. *Evaluación de la dieta española desde 1964 hasta 2015: Resultados de las Encuestas de Consumo de Alimentos*. Fundación Española de la Nutrición (FEN), Madrid -² Universidad CEU San Pablo, Madrid. Disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgInvestigacion/POSTER%20PANEL%20FINAL.pdf>

PROPUESTA TALLER
“Pirámide nutricional de la Dieta Mediterránea.
Recomendaciones para una dieta saludable y sostenible”

Objetivos	Contenidos	Actividades (Tiempo)
<p>Dar valor a la dieta mediterránea referente a la salud personal y la sostenibilidad del medio ambiente.</p> <p>Conocer el impacto sobre nuestra salud y sobre el medioambiente del patrón alimenticio actual, consecuente del abandono de la DM.</p> <p>Reflexionar sobre acciones de cambios desde la vida cotidiana y de la futura vida profesional</p>	<p style="text-align: center;">Dieta actual. Impactos sobre la salud y el medio ambiente</p> <p style="text-align: center;">Dieta Mediterránea. Saludable y sostenible</p> <p style="text-align: center;">Recomendaciones y nuevas propuestas</p>	<p>0.1 Introducción al taller (5 min)</p> <p>0.2 Consumo actual, impactos (25 min)</p> <p>0.3 Características de la DM, más que una dieta. (25 min)</p> <p>0.4 Alternativas y Decálogo (20 min)</p> <p>0.5 Presentación Justicia Alimentaria y Proyecto “Educación Transformadora” (10 min)</p> <p>0.6 Encuesta de evaluación (5 min)</p>

Duración: 90 minutos

Lugar: Aula de clase

0.1. Introducción al taller

Tiempo previsto: 5 min

Metodología: trabajo grupal

Recursos materiales: Presentación, proyector

Desarrollo:

La persona encargada hará una breve introducción al taller que se va a realizar durante la clase: **Dieta Mediterránea**, saludable y sostenible; Dieta actual, impactos sobre la salud y el medio ambiente; Soberanía alimentaria; Recomendaciones y nuevas propuestas, responsabilidad social.

0.2. Consumo actual, impactos

Tiempo previsto: 25min

Metodología: Trabajo individual/grupal

Recursos materiales: proyector

Preparación previa:

Desarrollo:

- Para introducir esta temática, se presentan diferentes **fotografías de platos preparados (consultar: carpeta materiales)**, procesados y procedentes de restaurantes de comida rápida.

Se plantea la siguiente dinámica:

1. Lanzamos a toda la clase la pregunta: *¿Conoces lo que comes?*
2. Para darle respuesta a dicha pregunta, les invitamos a evaluar su dieta contestando lo siguiente:

- ¿Has comido alguno de estos productos esta semana?
- ¿Sabes quién lo ha preparado?
- ¿Conoces su aporte nutricional tiene?
- ¿Conoces la procedencia de los ingredientes? ¿Cuántos km ha recorrido hasta llegar a tu mesa?
- ¿Conoces el impacto sobre tu salud y la del planeta causado por estos productos?
- ¿Conoces alternativas mejores?

- A continuación, se muestran **fotografías de platos de la dieta mediterránea (consultar: carpeta materiales)**, con información sobre los ingredientes y el tiempo de elaboración (Nota: presentar la facilidad del acceso a los ingredientes y de la elaboración de un plato saludable).

Se le realiza una serie de preguntas al grupo de clase:

- ¿Cuál de estos platos has comido esta semana o la semana pasada?
- ¿Quién lo ha preparado? ¿Sabes prepararla?
- ¿Qué aporte nutricional tiene?

Adicionalmente, se analizan el uso de las palabras “saludable”, “natural”, “artesano” en los envases de los alimentos, y la no existencia de regulación para su uso. Así como los términos: bio, eco, de temporada y local. Con el objetivo de ir introduciendo el concepto de soberanía alimentaria.

El objetivo es que reflexionen sobre los impactos en la salud y el medio ambiente derivados del abandono de la dieta mediterránea.

Se recomienda leer:

Un futuro aterrador. Los terribles efectos del ser humano. Real academia de gastronomía.
<http://realacademiadegastronomia.com/2016/03/18/un-futuro-aterrador/>

Evaluación de la dieta española desde 1964 hasta 2015: Resultados de las Encuestas de Consumo de Alimentos. FEN.
<https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgInvestigacion/POSTER%20PANEL%20FINAL.pdf>

La alimentación insana: Una epidemia mundial. Justicia alimentaria. Capítulo 1 y 2. Peligro: alimentos y La alimentación que nos enferma. Pág: 13-35

0.3. Dieta Mediterránea: saludable y sostenible

Tiempo previsto: 25 min

Metodología: grupal

Recursos materiales: Presentación, proyector,

Desarrollo:

- Se reproduce un video sobre la elaboración tradicional del salmorejo cordobés. Duración, 3:05 min. (enlace: https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&v=IswcFxmLOnU)
El grupo de clase se dividirá en cuatro subgrupos. Y se les invitará a reflexionar acerca de las siguientes cuestiones:

- ¿Están relacionados estos platos con algún festejo o estación del año?
- ¿Qué ingredientes lleva? ¿Son conocidos para ti? ¿Son cercanos?
- ¿Creéis que es un plato saludable?
- ¿Qué receta se sigue para su elaboración? ¿Podrías relacionarla con alguna persona de tu familia?
- ¿Qué emociones se despiertan en ti?

*En esta actividad también se aborda el tema de género, es decir, ver qué posición tienen las mujeres en el marco de la producción y elaboración de los alimentos. Se analizará a través de las siguientes preguntas:

- ¿Conocéis algún personaje famoso en TV relacionado con la cocina que sea mujer? ¿y que sea hombre? ¿qué papeles tienen?
- ¿Quién se encarga de la comida en los hogares, generalmente? por tanto, ¿de la transmisión de los conocimientos culinarios?

- Finalmente se invita a reflexionar acerca de las diferentes **pirámides nutricionales (Anexo 1)**, se dividirá el grupo en 5 y a cada uno se le asignará una pirámide diferente:
 - **Saludable y sostenible (1):** ideal en cuanto a la composición y respeto al medio ambiente. Es la más parecida a la DM y se basa en el decálogo. Aunque en la pirámide no aparecen los elementos referentes a los hábitos saludables (ejercicio, métodos culinarios, costumbres, estado emocional, etc). El decálogo no hace referencia a la responsabilidad social.
 - **Hábitos saludables (2):** En cuanto a la composición sitúa en el mismo nivel hidratos de carbono y verduras. NO hace referencia a la responsabilidad social.
 - **Alimentación saludable (3);** (Hidratos de carbono): Sitúa en primer lugar los hidratos de carbono. Tampoco hace referencia a la responsabilidad social.
 - **Dieta Mediterránea (4);** Sitúa en primer lugar los hidratos de carbono. Tampoco hace referencia a la responsabilidad social.
 - **Consumo actual (España) (5):** gran consumo de lácteos y dulces. Tampoco hace referencia a la responsabilidad social.

Se les deja un tiempo para que reflexionen sobre estos conceptos en cada una de las pirámides y expongan sus ideas:

- 1- Composición de la dieta
- 2- Impactos en la salud
- 3- Impactos sobre el medioambiente
- 4- Responsabilidad social

Finalmente, se hablará sobre el estudio PREDIMED, cuyos resultados muestran los beneficios de la DM en la población con alto riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades asociadas.

Con esta actividad se pretende presentar las características principales de la dieta mediterránea: herencia cultural, pauta nutricional rica y saludable, que recoge recetas tradicionales, elaboradas con productos locales. Y también dar a conocer las pautas para llevar una dieta saludable y sostenible.

Se recomienda leer:

Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: views from experts around the world. BMC Medicine.

<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-12-112>

Rivera A*, Jaldón J*, GarcíaI*, Casado L*, Moreno AI*, Morán LJ*, Capitán JM*. *Pirámide de la alimentación saludable y sostenible.* CODINAN. <http://codinan.org/cod/wp-content/uploads/2018/03/Art%C3%ADculo-Pir%C3%AAlmide-saludable-y-sostenible-CODINAN.pdf>

Jordi Salas-Salvadó, MD y Guillermo Mena-Sánchez. *El gran ensayo de campo nutricional PREDIMED.* Nutrición Clínica en Medicina. (página 4, Resultados del estudio PREDIMED). www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5046.pdf

0.4. Recomendaciones y nuevas propuestas

Tiempo previsto: 20 min

Metodología: grupal

Recursos materiales: proyector, papel

Desarrollo:

- El grupo de clase deberá dividirse en pequeños subgrupos, para redactar alternativas individuales y a nivel profesional con el fin de restaurar la Dieta Mediterránea, como modelo de dieta saludable y sostenible, en nuestra población actual. (Actividad de los post-it)
- Trabajar *El Decálogo para la alimentación sostenible*¹. Una opción es proyectar el siguiente video como cierre de la actividad y dando pie a la actividad de continuidad:

(Video. Decálogo: <https://youtu.be/RPFDGpnKxWY>)

0.5. Presentación sobre Justicia Alimentaria y proyecto “Educación Transformadora”

Tiempo previsto: 10 min

Metodología: Trabajo individual/grupal

Recursos materiales: presentación, proyector y folleto de divulgación

Desarrollo:

¹ <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/alimentacion-nutricin-comunitaria-y-sostenibilidad-encuentro-de-expertos-2016-en-gran-canaria>

Se realiza una breve presentación de Justicia Alimentaria -VSF, resaltando sus líneas de acción y campañas de sensibilización.

Se explican los ejes del proyecto educación transformadora, en especial las actividades que van directamente direccionadas al alumnado. Estas son:

- Prácticas en organizaciones relacionadas con la soberanía alimentaria
- TFG en temas de soberanía alimentaria
- Manual de consumo responsable universitario
- Integración al grupo de voluntariado universitario en soberanía alimentaria.

0.6. Encuesta evaluación

Tiempo previsto: 5 min

Metodología: individual

Recursos materiales: Fotocopia del cuestionario para cada estudiante

Desarrollo:

Entrega y cumplimiento de encuestas.

Se pregunta al alumnado que si quieren expresar algo en voz alta sobre el taller. (si dicen algo, se anotará).

Actividad de continuidad.

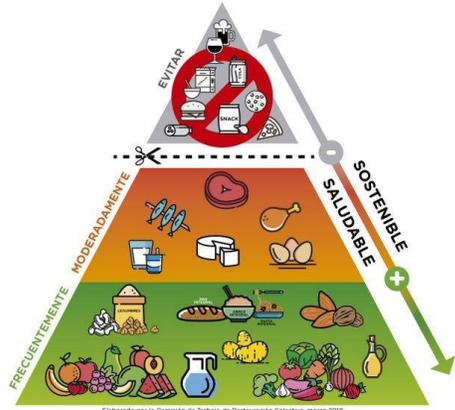
Esta actividad es una propuesta para que el alumnado la desarrolle de forma individual posteriormente al taller.

- Se le propondrá al alumnado hacer un análisis del Decálogo de la alimentación sostenible, evaluando los siguientes conceptos:
 - consumo - producción de alimentos actual
 - soberanía alimentaria.

- Se le invitará al alumnado a reflexionar acerca de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué acciones puedo realizar para promover la soberanía alimentaria en mi vida cotidiana?
 - ¿Qué acciones puedo realizar para promover la soberanía alimentaria como futuro profesional en el sector alimentario?

El alumnado entregará de manera individual un corto documento con al menos tres posibles acciones a cada pregunta.

PIRAMIDE DE LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUELLA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRESCINDE DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.

*Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en uno o varios de los siguientes ingredientes: azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas y otros componentes potencialmente nocivos.

Ilustración 1: Saludable y sostenible.

<http://codinan.org/piramide-de-la-alimentacion-saludable-y-sostenible-codinan/>

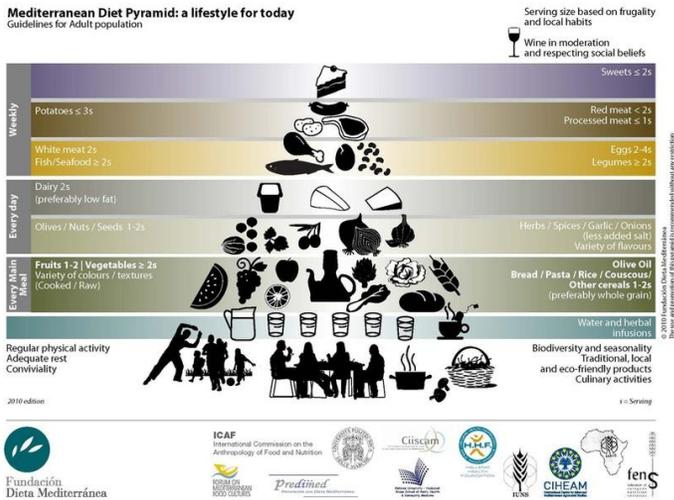


Ilustración 2: Hábitos saludables

<https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/#piramide>

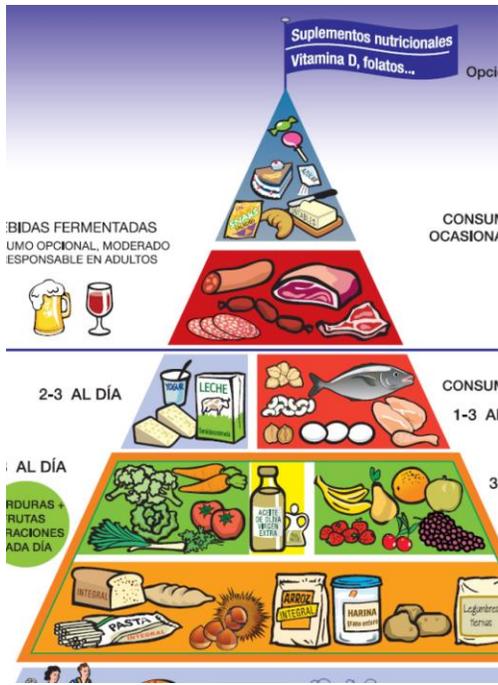


Ilustración 3: Alimentación saludable (Hidratos de carbono)

<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/se-presentan-las-nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-espanola-elaboradas-por-la-senc-con-la->

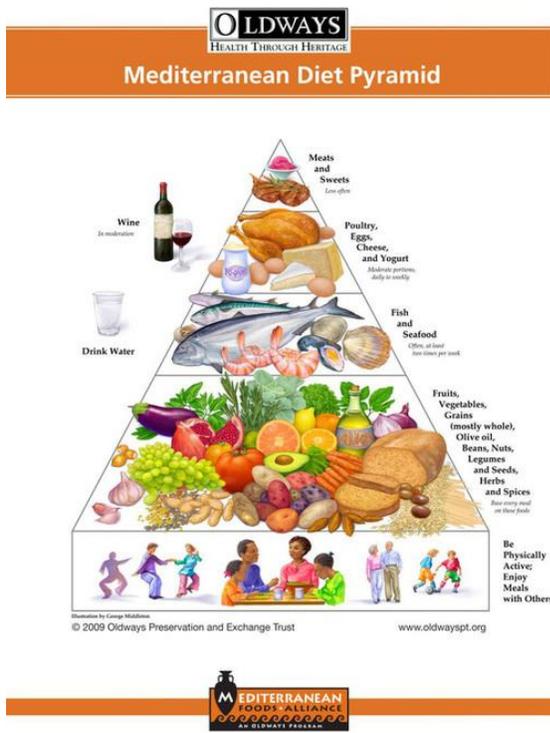


Ilustración 4: Dieta Mediterránea

https://oldwayspt.org/system/files/atoms/files/MedDietPyramid-Spanish_flyer.pdf

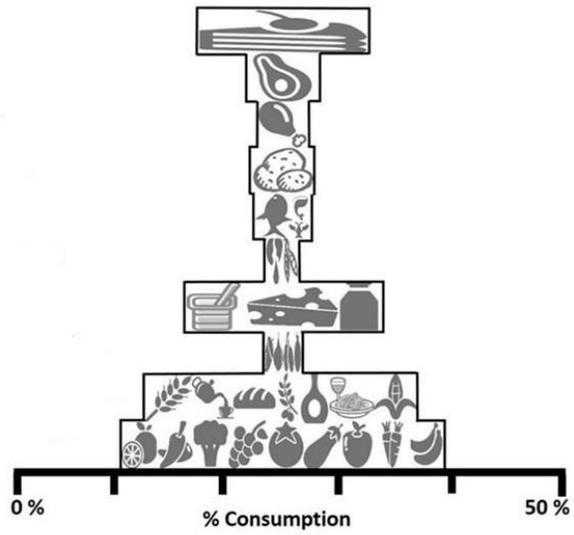


Ilustración 5: Consumo actual (España)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969719305935?via%3Dihub>

ANEXO G

Propuesta taller Alimentación y Cultura.

EDUCACIÓN TRANSFORMADORA. LA UNIVERSIDAD INTEGRA LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

ASIGNATURA “Alimentación y cultura”

1. Información general

Docente: Rafael Moreno Rojas
E-Mail: bt1moror@uco.es
Materia: Primer cuatrimestre
Duración: Primer cuatrimestre
Año: Primer Año

2. Objetivos

1. Plantear elementos de transversalización de los ejes de la soberanía alimentaria en los contenidos de la asignatura.
2. Diseñar una sesión de la asignatura con uno de los temas planteados.
3. Acompañar al docente en la implementación de la sesión diseñada.

3. Propuesta de contenidos de la asignatura

Los elementos que se plantean desde la perspectiva de la soberanía alimentaria aparecen subrayados y en cursiva.

Contenidos teóricos

Tema 1:

Concepto de cultura alimentaria, factores que la condicionan y modulan. Evolución de la cultura alimentaria y perspectivas de futuro. Gastronomía vs cultura alimentaria. Gastronomía y Cambio climático.
Paisaje alimentario.

El taller propuesto se enmarca en el primer punto del bloque 1 de la asignatura.

4. Bibliografía sugerida

VSF – Justicia Alimentaria global. (2016). Viaje al centro de la alimentación que nos enferma. VSF – Justicia Alimentaria global, Barcelona.

Disponible en:

https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf

Unesco [Internet]. Cultura. Patrimonio cultural inmaterial. Listas: La dieta mediterránea. [visitado 25-04-2019]

Disponible en: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>

Blas Morente, Alejandro (2019). *Environmental and nutritional impacts of changing diets and food waste in Spain*. Tesis (Doctoral), [E.T.S. de Ingeniería Agronómica, Alimentaria y de Biosistemas \(UPM\)](https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.54178). <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.54178>.

Prof Boyd A Swinburn, MD Vivica I Kraak, PhD , Prof Steven Allender, PhD , Vincent J Atkins ,Jessica R Bogard, PhD , et al.*The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report* | Volume 393, ISSUE 10173, P791-846, February 23, 2019. Published:January 27, 2019DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8)

PROPUESTA TALLER “Paisaje alimentario”

Objetivos	Contenidos	Actividades (Tiempo)
<p>Reflexionar sobre la relación de: cultura alimentaria, gastronomía y patrimonio.</p> <p>Conocer nuestra dieta actual, los factores que han intervenido en su evolución y las consecuencias derivadas en la salud y el medio ambiente.</p> <p>Reflexionar sobre acciones de cambios desde la vida cotidiana y de la futura vida profesional.</p>	<p>Unesco. Patrimonio cultural inmaterial de la Humanidad.</p> <p>Sistema de producción y consumo actual de alimentos.</p> <p>Restauración de la dieta DM</p>	<p>0.1 Introducción al taller (5 min)</p> <p>0.2 Dieta Mediterránea. Perspectiva del pasado (15 min)</p> <p>0.3 Gastronomía y cambio climático. Perspectiva actual. (15 min)</p> <p>0.4 Paisaje gastronómico. Perspectiva de futuro (15 min)</p> <p>0.5 Presentación Justicia Alimentaria y Proyecto “Educación Transformadora” (5 min)</p> <p>0.6 Encuesta de evaluación (5 min)</p>

Duración: 60 minutos

Lugar: Aula de clase

0.1. Introducción al taller

Tiempo previsto: 5 min

Metodología: trabajo grupal

Recursos materiales: Presentación, proyector

Desarrollo:

La persona encargada hará una breve introducción al taller que se va a realizar durante la clase: Dieta Mediterránea, patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, la alimentación insana: una epidemia mundial, paisaje gastronómico.

0.2. Perspectiva desde el pasado

Tiempo previsto: 15 min

Metodología: grupal

Recursos materiales: Presentación, proyector

Desarrollo:

Mostrar una presentación con diferentes fotos de platos, restaurantes y métodos de producción, tradicionales y industriales. Reflexionar mediante la comparación de las imágenes. (consultar carpeta de materiales) Realizar las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Con cuál te sientes más familiarizada/o? ¿Cuál sientes más cercano?
- ✓ ¿Cuál crees que forma parte de nuestro patrimonio? ¿Con cuál de ellos crecieron nuestras/os antepasadas/os?
- ✓ ¿Qué factores han actuado en esta transición?
- ✓ ¿Cuál crees que es modelo más sano para las personas? ¿y el más sostenible?
- ✓ ¿Qué dieta seguiría estos parámetros?

Adicionalmente, se analizan el uso de las palabras “natural”, “artesano”, “saludable”, etc, en los envases de los alimentos, y la no regulación para su uso.

Se recomienda leer:

La dieta mediterránea. Patrimonio cultural inmaterial:
<https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>

Los paisajes la gastronomía y el patrimonio culinario:
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/dix/v24n1/v24n1a01.pdf>

0.3. Perspectiva actual

Tiempo previsto: 15min

Metodología: Trabajo individual/grupal

Recursos materiales: proyector y video

Preparación previa:

Desarrollo:

Se proyectará un breve video de la FAO, (duración 3:12min.). El objetivo es que reflexionen sobre los impactos en la salud y el medio ambiente derivados del abandono de la dieta mediterránea

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=R1tXQtU8iVw>

Se recomienda leer:

The lancet- The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change. The Lancet Commission report.
[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(18\)32822-8.pdf#.XE93qTkHu98.email](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(18)32822-8.pdf#.XE93qTkHu98.email)

La alimentación insana: Una epidemia mundial. Justicia alimentaria. Capítulo 1 y 2. Peligro: alimentos y La alimentación que nos enferma. Pág.: 13-35.

0.4. Perspectiva futura

Tiempo previsto: 15 min

Metodología: grupal

Recursos materiales: proyector, papel

Desarrollo:

- **A modo de ejemplo**, se reproducirá un video sobre la elaboración tradicional del salmorejo cordobés. Duración, 3:05 min.
(enlace: https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&v=IswcFxmLOnU)
El grupo de clase se dividirá en cuatro subgrupos. Y se les invitará a reflexionar acerca de las siguientes cuestiones:

- ¿Están relacionados estos platos con algún festejo o estación del año?
- ¿Qué ingredientes lleva? ¿Son conocidos para ti? ¿Son cercanos?
- ¿Creéis que es un plato saludable?

- ¿Qué receta se sigue para su elaboración? ¿Podrías relacionarla con alguna persona de tu familia?
- ¿Qué emociones se despiertan en ti?

*En esta actividad también se aborda el tema de género, es decir, ver qué posición tienen las mujeres en el marco de la producción y elaboración de los alimentos. Se analizará a través de las siguientes preguntas:

- ¿Conocéis algún personaje famoso en TV relacionado con la cocina que sea mujer? ¿y que sea hombre? ¿qué papeles tienen?
- ¿Quién se encarga de la comida en los hogares, generalmente? por tanto, ¿de la transmisión de los conocimientos culinarios?

Vamos a cocinar el plato perfecto de nuestro paisaje gastronómico. Para ello se dividen en diferentes grupos para crear sus propuestas. La idea es enumerar todos los ingredientes y los diferentes elementos que hay que tener en cuenta, dentro de nuestro marco cultural desde una perspectiva saludable y sostenible.

- ✓ Principales ingredientes
- ✓ Lugar de origen
- ✓ Estación en la que se producen de forma natural los principales ingredientes
- ✓ Utensilios de cocina y método culinario. Indica la sostenibilidad, qué medidas de ahorro de agua y/o energía podrían utilizarse, para minimizar el impacto.
- ✓ Indicaciones de cómo reducir, reutilizar y/o reciclar los residuos generados y los restos de los platos generados.
- ✓ ¿A quién va dirigido? (lo ideal es que sea a la familia, para resaltar ese aspecto de la dieta Mediterránea e incidir que los niños/as no tienen que comer diferente, como nos hace creer la industria alimentaria.)
- ✓ Presentación del plato

El objetivo de esta actividad es que tomen parte del asunto, se sientan empoderadas/os y asuman responsabilidad a nivel personal y profesional.

0.5. Presentación sobre Justicia Alimentaria y proyecto “Educación Transformadora”

Tiempo previsto: 5 min

Metodología: Trabajo individual/grupal

Recursos materiales: presentación, proyector y folleto de divulgación

Desarrollo:

Se realiza una breve presentación de Justicia Alimentaria -VSF, resaltando sus líneas de acción y campañas de sensibilización.

Se explican los ejes del proyecto educación transformadora, en especial las actividades que van directamente direccionadas al alumnado. Estas son:

- Prácticas en organizaciones relacionadas con la soberanía alimentaria
- TFG en temas de soberanía alimentaria
- Manual de consumo responsable universitario
- Integración al grupo de voluntariado universitario en soberanía alimentaria.

0.6. Encuesta evaluación

Tiempo previsto: 5 min

Metodología: individual

Recursos materiales: Fotocopia del cuestionario para cada estudiante

Desarrollo:

Entrega y cumplimiento de encuestas.

Se pregunta al alumnado que si quieren expresar algo en voz alta sobre el taller. (si dicen algo, se anotará).

Actividad de continuidad.

Esta actividad es una propuesta para que el alumnado la desarrolle posteriormente al taller.

- Pregunta a alguien de tu familia (madre, padre, abuelos, etc.) la receta de algún plato que sea típico en tu casa o tu localidad, que les guste desde pequeños, que ya no se cocine normalmente, etc.
Analiza este plato desde el enfoque planteado en el taller: procedencia de la receta, origen de los ingredientes, utensilios utilizados, etc.
- Se le invitará al alumnado a reflexionar acerca de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué acciones puedo realizar para promover la soberanía alimentaria en mi vida cotidiana?
 - ¿Qué acciones puedo realizar para promover la soberanía alimentaria como futuro profesional en el sector alimentario?

El alumnado entregará

DIETA MEDITERRÁNEA

Saludable, sostenible y justa

Descripción breve

Desde un enfoque crítico se analizará el actual sistema alimentario desde diferentes perspectivas: saludable, medioambiental y socioeconómica. Se profundiza en los impactos que genera el sistema de producción y consumo de alimentos actual y sobre las estrategias para alcanzar un sistema alimentario sostenible.

Claudia Asensio Barragán

Contenido

1. PATRÓN ALIMENTICIO ACTUAL SEGÚN EL CONSUMO	2
2. CONSECUENCIAS DEL SISTEMA ALIMENTICIO ACTUAL	4
2.1. Impacto sobre la salud	4
2.2. Impactos sobre el medioambiente	6
2.3. Impacto socio-económico	9
3. CAUSAS.....	10
4. ALIMENTACIÓN SALUDABLE, SOSTENIBLE Y JUSTA	12
4.1. Dieta mediterránea como referencia	13
5. RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE	15
5.1 Pirámides alimenticias	15
5.2. Decálogo para la alimentación sostenible	20
Bibliografía	22

1. PATRÓN ALIMENTICIO ACTUAL SEGÚN EL CONSUMO

Es necesario conocer el consumo de alimentos y el aporte nutricional de los mismos, identificar patrones dietéticos y estudiar la evolución de nuestra alimentación, para valorar la alimentación de nuestro país. El Panel de Consumo Alimentario, realizado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (antes MARM y MAPA), durante más de 20 años, se ha encargado de recoger los datos necesarios para hacer un seguimiento integral de la alimentación española.

Según los datos recogidos, durante el 2007-2008, en el Proyecto “*Valoración de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario*” (del Pozo de la Calle S., 2012), el primer grupo de alimentos consumidos es el de las bebidas no alcohólicas, seguido por el de lácteos y derivados; quedando por debajo el consumo de verduras y hortalizas. El consumo de cereales, cereales integrales y patatas, verduras y hortalizas y legumbres está por debajo de las recomendaciones, mientras que el de lácteos, pescados, carnes magras, huevos, grasas, dulces y embutidos se sitúan por encima de lo recomendado.

Los resultados de un informe elaborado a partir de datos obtenidos en la Encuesta de Presupuestos Familiares desde 1964 a 1991 y en el Panel de Consumo de Alimentos desde 2000 a 2015, en colaboración con la Fundación Española de la Nutrición. (Rodríguez Alonso P., 2015) mostraron que el consumo de los años 1960 se acercaba más a las recomendaciones nutricionales. Coincide con los datos anteriores en que los grupos más consumidos son las bebidas no alcohólicas y leches y derivados. Los resultados muestran una disminución en el consumo de energía por persona, aproximadamente se redujo 890kcal/personas/día.

Los cambios sociodemográficos influyen en los hábitos alimenticios y en las tendencias de consumo de los diferentes productos de alimentación. La población ha envejecido en los últimos años, el grupo que más se ha incrementado es el de los mayores de 50 años y el que más decrece es el de 25 a 34 años. A su vez hay un mayor número de hogares de menor tamaño formados por un sólo individuo. Asimismo, se ha producido una reducción en el número de hogares con niños y en el tamaño medio de la familia, lo que afecta tanto a las características del consumo como a los tipos de productos consumidos. (MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN, 2018) Mientras que el consumo de frutas y hortalizas decrece, los platos preparados y los productos fáciles de preparar como la pasta y el arroz, están cada día más presentes en nuestra cesta de la compra (Ver ilustración 1).

Los cambios en la dieta son muy similares en todos los países y las pautas generales que conllevan estos cambios son:

- Aumento de la energía total consumida.
- Aumento en el porcentaje de energía derivada de grasas.
- Disminución en el consumo de carbohidratos complejos, etc.

- Aumento de la ingesta de carbohidratos simples (como la sacarosa, etc.)
- Aumento de la ingesta de proteína animal a costa de la disminución de la ingesta de proteína vegetal. El total de proteína se mantiene constante. (Raigón Jiménez, 2008)

El patrón de consumo actual en hogares se está alejando de la dieta Mediterránea recomendada, hacia otra alternativa más “occidental” y poco saludable, que contiene tres veces más carne, productos lácteos y azúcar, y un tercio menos de frutas, verduras y cereales. Frente al cambio del patrón alimenticio en las últimas décadas, son necesarias estrategias que fomenten una dieta saludable para la recuperación de la Dieta Mediterránea tradicional, basada en una enorme y rica variedad de alimentos. (Blas Morente, 2019)

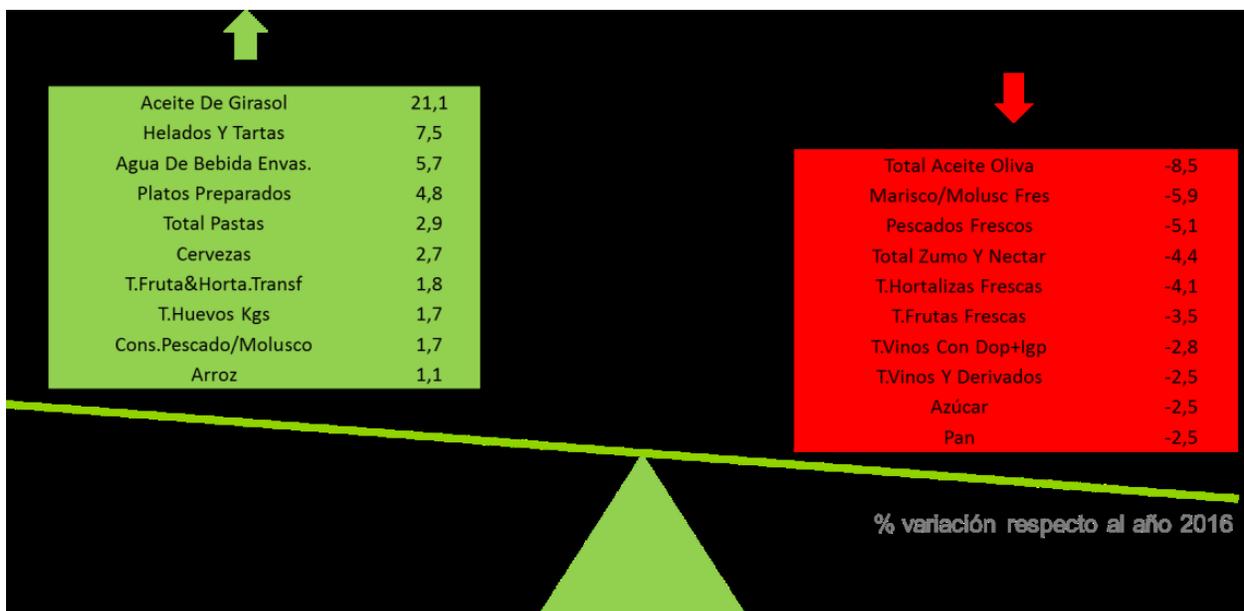


Ilustración 1: Evolución de las compras de los principales productos sobre el total de la alimentación (% en volumen)

Fuente: (MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN, 2018, pág. 57)

2. CONSECUENCIAS DEL SISTEMA ALIMENTICIO ACTUAL

Desde hace medio siglo la alimentación se ha convertido en un gran negocio. Se han industrializado los cultivos y contaminado los terrenos con pesticidas y fertilizantes químicos para maximizar los beneficios, sin tener en cuenta la salud de la población y el respeto a los ciclos naturales. Cuando los alimentos llegan a nuestra mesa después de haber sido tratados y manipulados, tras recorrer kilómetros desde su lugar de origen, la calidad nutricional es baja y aparecen afecciones en nuestra salud como alergias, intolerancias y otras enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes.

2.1. Impacto sobre la salud

Los datos de nuestra región, mencionados en el primer punto, muestran que la población española ha sufrido un cambio significativo en los hábitos de alimentación, a través del abandono de la tradicional Dieta Mediterránea y la incorporación de una dieta más occidentalizada, basada en productos procesados. Esto podría explicar, en parte, los trastornos nutricionales y metabólicos observados en la población.

La *malnutrición* definida por la Organización Mundial de la Salud (a partir de ahora OMS) como las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona, es uno de los mayores problemas sanitarios a escala mundial. La malnutrición afecta a todos los países del mundo, abarcando la **desnutrición, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles** (a partir de ahora, ECNT) relacionadas con el régimen alimentario (enfermedades cardiovasculares, diabetes y cánceres). (2016)

En el mundo mueren 57 millones de personas al año, el aumento de las ECNT es el responsable de las dos terceras partes de estas muertes, también responsable del 46% de la morbilidad global. De los diez factores de riesgo identificados por la OMS como claves para el desarrollo de las ECNT, cinco están estrechamente relacionados con la **alimentación y el ejercicio físico**. Además de la ya mencionada **obesidad**, se citan el sedentarismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia y consumo insuficiente de frutas y verduras. Entre 1975 y 2016, la prevalencia mundial de obesidad se ha casi triplicado. Siendo más numerosas las muertes por el sobrepeso y la obesidad por la desnutrición (OMS, 2018)

En España, la obesidad está en aumento, afectando al 17,4% de la población adulta (18 y más años) en el año 2017, según la Encuesta Nacional de Salud del año 2017 (MINISTERIO DE SANIDAD, COSUMO Y BIENESTAR, 2018). En los grupos de edad de 18 a 64 años es superior el porcentaje de hombres que padecen obesidad, siendo un 18,2% en hombres, frente a un 16,7% en mujeres. Respecto al sobrepeso, un 44,3% de hombres y un 30,0% de mujeres lo padecen. Conjuntamente, obesidad y sobrepeso, afecta a más de la mitad de la población adulta. En la edad infantil la prevalencia de esta enfermedad alcanza a más del 10% (12-17 años).

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas. Debido a una mayor ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Al mismo tiempo la actividad física ha disminuido severamente. Estos dos factores causantes principales de la obesidad, ingesta abundante y sedentarismo, pueden ser modificados para revertir la prevalencia de esta enfermedad.

Solo 2 a 3% de los obesos tendría como causa alguna patología endocrinológica, entre las que destacan el hipotiroidismo, síndrome de Cushing, hipogonadismo y lesiones hipotalámicas asociadas a hiperfagia. Sin embargo, se ha descrito que la acumulación excesiva de grasa, puede producir secundariamente alteraciones de la regulación, metabolización y secreción de diferentes hormonas. (Moreno, 2012)

La obesidad, se considera que es una **enfermedad multifactorial** reconociéndose factores genéticos, ambientales, metabólicos y endocrinológicos. (véase ilustración 2)



Ilustración 2 Obesidad enfermedad multifactorial y multicausal.

Fuente: <https://scielo.conicyt.cl/img/revistas/rchnut/v44n3//0716-1549-rchnut-44-03-0226-gf01.jpg>

Existe otro peligro relacionado con la alimentación. En la industria alimentaria se emplean más de mil aditivos, que son sustancias químicas que se añaden para modificar o atribuir características nuevas a los alimentos. El uso de aditivos se requiere para mantener los elevados niveles de producción y suministro, ya que son añadidos de forma intencional a los alimentos

para modificar sus propiedades físicas, sabor y parámetros de conservación. Para que el uso de un aditivo sea aceptado en alimentos destinados al consumo humano, debe ser sometido a diferentes pruebas sobre animales que evalúen su inocuidad. Sería deseable que se estudiara, la repercusión en humanos, por los efectos que algunas de estas sustancias están provocando. **Los edulcorantes, por ejemplo, son** los aditivos alimentarios que más expansión presentan, en el momento actual, por la gran aplicabilidad que tienen dentro de la amplia gama de alimentos bajos en calorías. Sus efectos no se conocen perfectamente todavía, aunque no se consideran aptos para el consumo infantil. (Raigón Jimenez, 2008)

2.2. Impactos sobre el medioambiente

La sostenibilidad del sistema alimentario y del consumo de alimentos va más allá de las cuestiones de salud pública, ya que también incluye el impacto medioambiental. La producción de gases invernadero, el gasto de agua y el desperdicio de alimentos son los principales impactos medioambientales derivados del sistema alimenticio actual.

La alimentación también es responsable del cambio climático, según un reciente estudio publicado por *The Lancet*, reconocida revista médica Británica (The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and, 2019). La **huella de carbono** es un indicador de impacto ambiental que mide la contribución al **cambio climático** de un producto según las emisiones directas o indirectas de gases de efecto invernadero asociadas a su actividad o producción. Se mide en CO2 equivalente. En la producción de alimentos, la mecanización agraria, el uso de fertilizantes y herbicidas, el empaquetado y el envasado generan una alta huella de carbono. El estudio sostiene que el **25-30% de las emisiones de gases de efecto invernadero** son generados por nuestro actual sistema de producción y consumo de alimentos. Y confirma que el mayor impacto del cambio climático será en la salud, costes sanitarios y muertes por el calentamiento, sin contar los conflictos por el control de recursos y migraciones.

Estos datos ya se conocían y fueron publicados hace años:

“Según un estudio europeo a gran escala, la comida y la bebida suponen del 20 al 30% del impacto ambiental producido por el total del consumo humano (Carlsson-Kanyama et al., 2003). La agricultura y ganadería en general son la mayor fuente de emisiones de gases de efecto invernadero en la cadena alimentaria (Carlsson-Kanyama, 1998) y el sector que más contribuye es la producción de carne y productos cárnicos (Sinha et al., 2009). Además, la producción de alimentos tiene graves consecuencias para la biodiversidad a nivel mundial, entre las que se encuentran la pérdida de hábitats, de agua y de usos del suelo y la contaminación (Reddy et al., 2009).” (Instituto Agronómico Mediterráneo de Zaragoza, 2012)

El cambio climático es uno de los problemas globales más graves que afronta la humanidad. La agricultura y la alimentación son un factor importante en este problema. La gran mayoría de los alimentos que encontramos en nuestras tiendas son kilométricos. Éstos han recorrido casi 4.000

km de media y durante sus viajes transcontinentales, emiten más de 4 millones de toneladas de CO₂, contribuyendo de forma decisiva al cambio climático.

Pero el **transporte** es solo una pequeña cantidad de las emisiones de CO₂ que conllevan la agricultura y ganadería industrial, habría que sumar las emisiones debidas a la **producción intensiva, deforestación, sobre-empaquetado, despilfarro**, etc.

La **carne**, por ejemplo, tiene un gran impacto ambiental oculto, al transporte y producción de la propia carne tenemos que sumar el transporte y la producción de piensos para alimentar al ganado. (Huella de Carbono, 2019)

“Cada cosa que compramos, cada alimento que comemos o cada decisión sobre la forma de transportarlos tiene un impacto sobre el balance global de emisiones de gases de efecto invernadero, ya que cualquiera de estas actividades ha requerido para su cultivo, fabricación, transporte y eventual reciclado una determinada cantidad de energía y materias primas. Además, se han generado residuos que conllevan a su vez una cierta cantidad de emisiones de gases de efecto invernadero y otros compuestos químicos” (Chuvienco, 2019)

El uso de productos fitosanitarios va asociado a las prácticas agronómicas intensivas de las últimas décadas, por lo que la posibilidad de encontrar residuos de plaguicidas en alimentos se ha incrementado, constituyendo un riesgo para la salud de los consumidores. Los riesgos asociados a estos productos fitosanitarios pueden provocar diversos efectos tóxicos en distintos sistemas biológicos, constituyendo un riesgo potencial, tanto para la población humana como para el medio ambiente, en general.

Cuando se incorporan al suelo abonos desequilibrados y en forma de sales solubles, estos modifican profundamente la bioquímica de la planta, y por tanto, la composición de los alimentos. El empleo de fertilizantes de síntesis en agricultura convencional altera el valor nutritivo de las frutas y verduras frescas, al modificar la cantidad de materia seca de los vegetales y aumentar la cantidad de agua retenida en las células vegetales.

Para producir alimentos sanos se debe operar con un sistema agrícola y ganadero equilibrado y duradero, para ello es fundamental que la fertilización y nutrición de los cultivos se satisfaga mediante la reposición de materia orgánica y de nutrientes extraídos al cosechar el cultivo. En la explotación ganadera se debe garantizar la cría de animales en el suelo para que puedan desarrollar su comportamiento innato, controlar la presencia de enfermedades y aprovechar los recursos naturales de la explotación. (Raigón Jimenez, 2008)

Según un estudio realizado por la FAO al Instituto Sueco de Alimentos y Biotecnología (SIK), aproximadamente un tercio de los alimentos producidos en el mundo para el consumo humano se pierde o desperdicia cada año (unos 1300 millones de toneladas). Los **alimentos se desperdician** a lo largo de toda la cadena de suministro de alimentos, desde la producción agrícola inicial hasta el consumo final en el hogar. En los países de ingresos altos y medianos se desperdicia de manera desmesurada, es decir, se tira incluso si los alimentos todavía son adecuados para el consumo humano; no obstante, cantidades significativas de alimentos se pierden y desperdician también al principio de la cadena de suministro de alimentos. (FAO, 2012)

Datos más específicos en el ámbito de la UE (MAPA, 2019) :

-**España es el séptimo país que más comida desperdicia** (7,7 millones de t), tras reino Unido (14,4 millones de toneladas) Alemania (10,3 millones de toneladas), Holanda (9,4 millones de toneladas) Francia (9 millones de toneladas) Polonia (8,9 millones de toneladas) e Italia (8,8 millones de toneladas).

-En los hogares, el desperdicio alimentario alcanza el 42% del total, en la fase de fabricación el 39%, en la restauración el 14% y en la distribución el 5%.

-Entre un 30% y un 50% de los alimentos sanos y comestibles a lo largo de todos los eslabones de la cadena agroalimentaria hasta llegar al consumidor que podrían ser aprovechables se convierten en residuos.

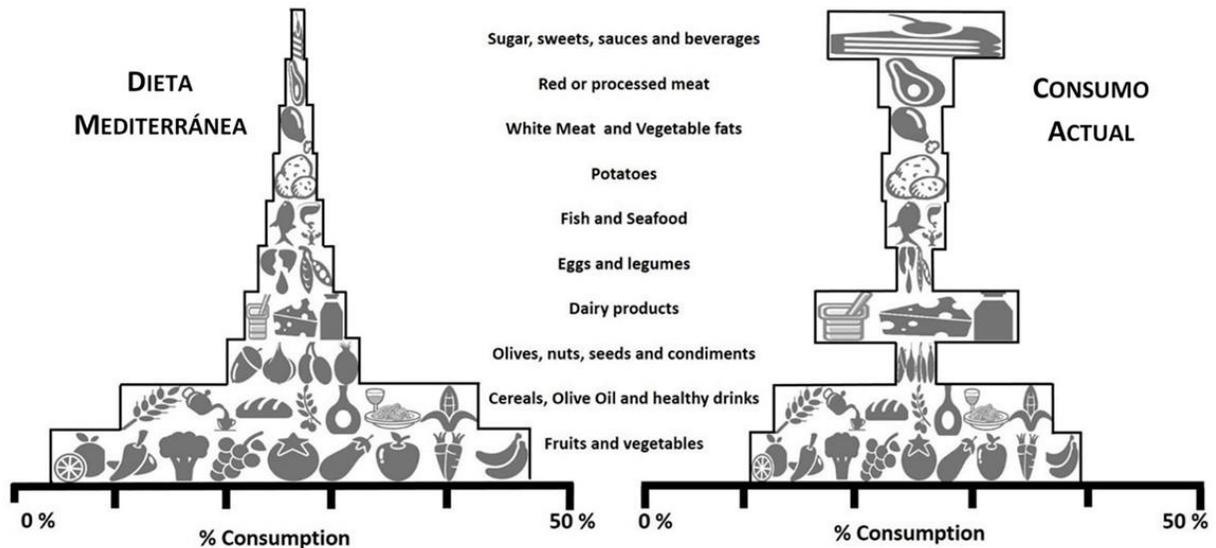
El gasto de agua es otro de los aspectos más preocupantes a nivel medioambiental. La **demanda de agua virtual** es el indicador de impacto ambiental que hace referencia a la cantidad de agua necesaria para producir una unidad de un producto.

La **HH** también es útil para cuantificar y evaluar los flujos de AV. Por tanto, la HH está compuesta de dos partes: la HH interna cuando se considera el agua procedente de los recursos hídricos endógenos de una región, y la HH externa cuando se toma en cuenta la cantidad de agua necesaria para desarrollar los productos o servicios consumidos en una región, cuando éstos han sido producidos en el exterior (Tolón Becerra, Lastra Bravo, & Fernández Membrive)

Los resultados de una tesis enfocada en la sostenibilidad de la Dieta Mediterránea (Blas Morente, 2019), indican que:

- **La huella hídrica** de la DM comprándola con la dieta Americana es 29% más baja. Es decir, si EEUU consumiera una DM, el uso de agua se reduciría 1252 litros/persona día.
- El impacto hídrico relacionado con el consumo y el desperdicio real de alimentos en el hogar corresponde con 3302L/persona/día, siendo carne, grasas animales y lácteos los que más necesitan. El agua desperdiciada debido al desperdicio de alimentos fue de 131L/pers/día.
- Los resultados anteriores mostraron que un cambio hacia una dieta Mediterránea reduciría 753 L/ persona día el uso consuntivo de agua, y se obtienen mayores niveles de energía, fibra y nutrientes por litro de agua utilizada (se necesita más agua para obtener el mismo nivel de nutrientes si se mantiene la dieta actual)

(véase ilustración 2)



Fuente: Blas et al. (2019)

Ilustración 3 Dieta Mediterránea vs Consumo actual.

Fuente: <https://www.iagua.es/noticias/fundacion-botin/impactos-progresivo-abandono-dieta-mediterranea-y-desperdicio-alimentario#.XIOdmHWO50M.twitter>

2.3. Impacto socio-económico

El paisaje alimentario, en sus dimensiones ecológica, cultural, social y económica, está estrechamente vinculado a nuestra dieta y a los alimentos que consumimos. Al elegir productos procesados, fuera de temporada, que hayan recorrido más de 100km desde su lugar de origen aumentamos la huella de carbono y la demanda de agua virtual. Pero además se están rompiendo las redes de comercio local y a su vez empobreciendo a los/las trabajadores/as del campo.

El sector agrario estrechamente vinculado a nuestra dieta, ha sido testigo de este drástico cambio de alimentación en los últimos 20 años. Suponiendo un grave impacto en todas sus dimensiones: ecológica, cultural, social y económica. El reciente éxodo rural, acompañado de un sistema alimentario cada vez más industrializado, ha provocado la desvinculación entre los alimentos y el paisaje. La agroindustria ha creado nuevos paisajes, sin tener en cuenta los ritmos naturales, las estaciones climáticas y la vida de la población local.

Los paisajes evolucionan a la par que la historia humana, van cambiando en sincronía con las dietas y sufren el impacto de nuestros hábitos de alimentación. Los paisajes agrarios actuales, son el resultado de la agricultura capitalista intensiva y especulativa, cuyos productos rara vez se destinan al consumo local.

El aumento en la productividad se debe a la importación de tecnologías de producción que a menudo son abusivas y extractivas y conducen, a su vez, al agotamiento de los recursos hídricos, la erosión de la

diversidad de cultivos locales, la degradación del suelo y la transformación de los agricultores en mano de obra agrícola. Todo esto se traduce en daños aparentemente irreversibles a los sistemas locales de producción de alimentos, a la seguridad alimentaria y la soberanía alimentaria. (Instituto Agronómico Mediterráneo de Zaragoza, 2012)

Los/as campesinos/as, que tradicionalmente han sostenido el sistema de producción, actualmente son la clase social más marginada. El empleo es precario, los sueldos bajos y las condiciones de trabajo muy duras nos dan a conocer la precariedad que sufren las poblaciones afectadas, en especial las mujeres. El funcionamiento de la industria alimentaria se sustenta hoy en día en los trabajadores que fueron previamente pequeños productores. A menudo se trata de trabajadores inmigrantes y reciben una compensación económica y seguridad social mínimas, si las hubiere. (Raigón Jimenez, 2008)

Como conclusión, podemos afirmar que los recientes cambios en el sistema alimentario y la globalización ponen en entredicho la sostenibilidad de la dieta. Por consiguiente, es urgente implantar políticas de nutrición y de salud pública para contrarrestar la occidentalización alimentaria y para frenar la creciente erosión del modelo de la DM.

La mejora de la **sostenibilidad del sistema agroalimentario** es una prioridad a nivel mundial, que debe centrarse tanto en la producción como en el manejo de la demanda de alimentos. **La promoción del consumo responsable a través de dietas sostenibles y saludables, como la mediterránea**, y la reducción del desperdicio de alimentos es clave para lograr beneficios ambientales, una seguridad alimentaria sostenible y una mejora de la salud pública.

3. CAUSAS

CAUSAS DE LA ALIMENTACIÓN INSANA E INSOSTENIBLE ¹

Alimentos procesados. El 70% de lo que comemos son alimentos procesados. Nuestra dieta ha cambiado y hoy en día consumimos un exceso de azúcares, grasas insalubres y sodio.

Producción industrial. Se ha abandonado la agricultura sostenible, campesina y familiar, centrada en la producción de alimentos saludables, cercanos, diversos y de temporada.

Publicidad. Nuestra sociedad vive inmersa en la publicidad. Nuestra capacidad real de decidir conscientemente lo que compramos es mucho menor de lo que compramos.

Etiquetado. Para las empresas alimentarias las etiquetas son una parte central de sus estrategias de venta. El propio envase y la etiqueta son un espacio publicitario primordial.

Pobreza. El precio de la alimentación sana es muy elevado respecto a la alimentación insana. Para muchas familias de bajos ingresos, el costo adicional representa un auténtico obstáculo para una alimentación más saludable.

¹ <https://justiciaalimentaria.org/dame-veneno/desigualdad>

La pobreza es causa y consecuencia del problema de la alimentación insana. La salud no la elige quien quiere sino quien puede. Alrededor de tres cuartas partes de la humanidad no puede elegir libremente comportamientos relacionados con la salud, entre ellos llevar una alimentación adecuada. Los estudios muestran que la salud difiere mucho entre los distintos grupos sociales y que las enfermedades asociadas a una mala alimentación tienen un claro componente de clase socio-económica. Las enfermedades están profundamente determinadas por la estructura social, política y económica en la que vivimos.

También hay una diferencia de género, debido a la discriminación que sufren y a las diferencias en las condiciones de vida. Por tanto, las dos desigualdades se cruzan: las mujeres pobres y las familias sustentadas por mujeres pobres, constituyen los principales núcleos de la alimentación insana.

Cuidarse solo está al alcance de unos pocos. Resulta paradójico que la obesidad se haya convertido en la pandemia del siglo XXI, en una sociedad que persigue la delgadez como principal canon de belleza.

Los alimentos que nos enferman son especialmente los altamente procesados que contienen un elevado porcentaje **oculto** de sal, azúcar y grasa. En España se ha incrementado el consumo de azúcar en las últimas dos décadas. El problema es que el 75% es consumido por vía indirecta, azúcar invisible, a través de alimentos procesados. El 80% de sal que ingerimos proviene de alimentos procesados. Actualmente, consumimos un 44% más de grasa que hace 40 años.

El azúcar, la sal y las grasas en exceso son el principal causante del incremento de casos de obesidad y sobrepeso, y detonante de enfermedades serias como la diabetes, depresión, problemas cardíacos, o incluso cáncer. (OMS, 2018)

La alimentación poco saludable y la inactividad física son las principales causas de estas ECNT y ambas pueden modificarse. Sin embargo, no es una responsabilidad únicamente personal e individual.

“A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.” (OMS, 2018)

Por consiguiente, es urgente implantar políticas de nutrición y de salud pública para contrarrestar la occidentalización alimentaria. Por un lado, promocionando el consumo responsable con la incorporación de conocimientos acerca de los beneficios de una dieta saludable en las guías de salud; por otro lado, fomentando estrategias de mejora de la sostenibilidad en el sistema agroalimentario; aumentando el impuesto de alimentos procesados y reduciéndolo en verduras, frutas y alimentos saludables; exigiendo la mejora del etiquetado y la regularización de la publicidad de alimentos insanos.

4. ALIMENTACIÓN SALUDABLE, SOSTENIBLE Y JUSTA

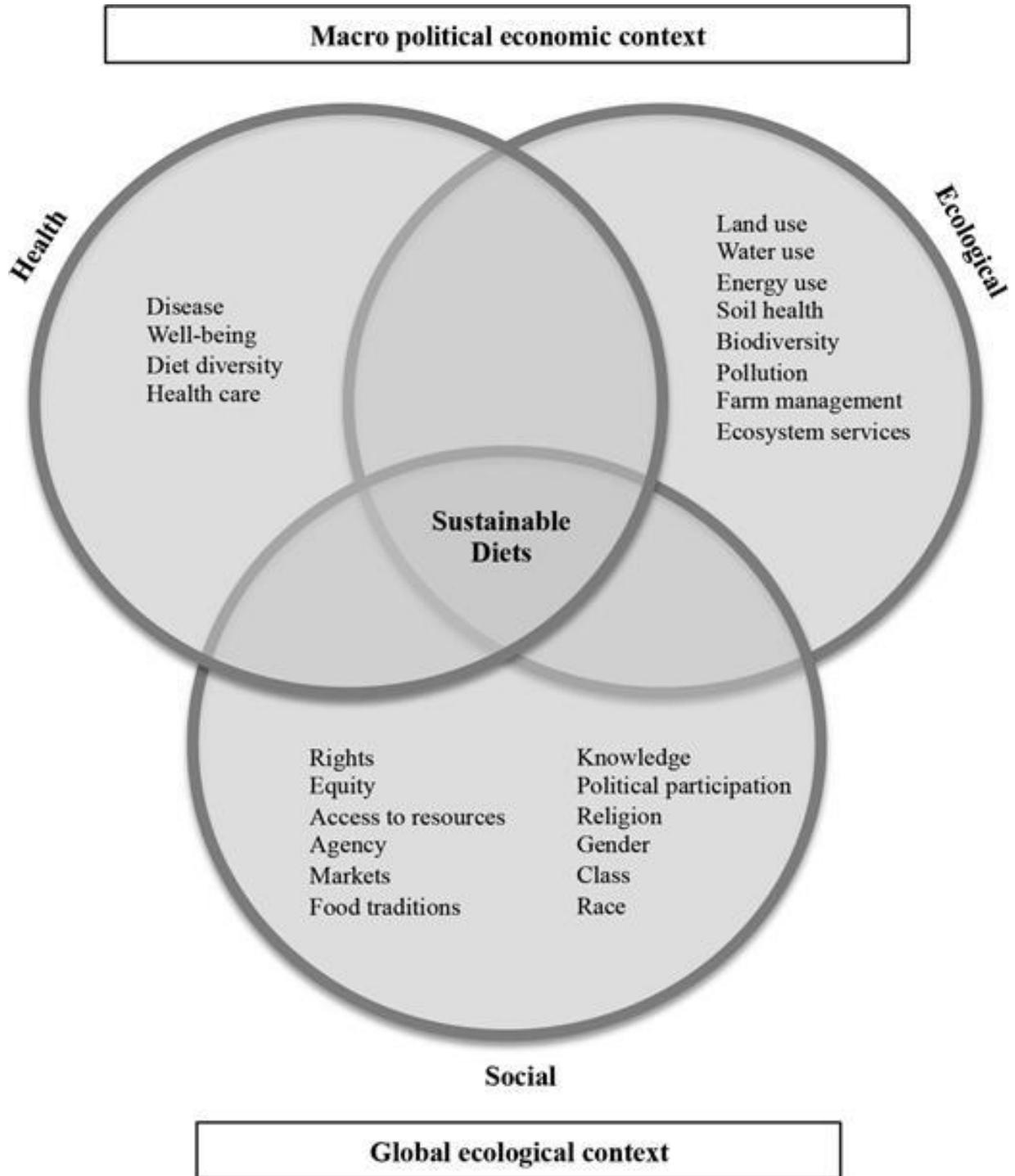


Ilustración 4 Dieta sostenible

Fuente: (Andrew D Jones, 2016)

En 2010, en un simposio científico internacional sobre «Biodiversidad y dietas sostenibles: Unidos contra el hambre», celebrada en la FAO en Roma, se llegó a un acuerdo sobre la siguiente definición de "dietas sostenibles":

“Las dietas sostenibles son protectoras y respetuosas de la biodiversidad y los ecosistemas, culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles; nutricionalmente adecuadas, seguras y saludables mientras optimizan los recursos naturales y humanos” (Andrew D Jones, 2016)

4.1. Dieta mediterránea como referencia

SALUDABLE

Siendo objeto de estudio científico, se ha demostrado la multitud de **propiedades beneficiosas que este patrón alimentario tiene sobre nuestra salud**. Entre ellas cabe destacar el tipo de grasa que lo caracteriza (aceite de oliva y frutos secos), las proporciones en los nutrientes que guardan sus recetas siendo la base de los platos cereales y vegetales, acompañados por carnes o similares y la riqueza en micronutrientes que contiene, gracias a la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

Según un estudio realizado por especialistas de todo el mundo (2014), la DM tradicional **se caracteriza por** un alto consumo de vegetales, fruta y frutos secos, legumbres y cereales integrales sin procesar; bajo consumo de carne, productos cárnicos procesados y lácteos. El consumo de pescado es moderado, aunque depende de la distancia al mar, y supone la principal fuente de omega 3. En general, la ingesta de grasas es alta, alrededor del 40% del total de la dieta. En su mayoría grasas insaturadas y en especial monoinsaturadas, puesto que, el aceite de oliva tiene un papel fundamental en casi todos los platos. Es una dieta rica en micronutrientes, basada en verduras de temporada y hierbas aromáticas como condimento. El alto contenido en antioxidantes y fibra, y la baja carga glucémica determinan sus beneficios saludables.

El estudio PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea) es un ensayo clínico nutricional, multicéntrico y aleatorizado para la prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares (ECV). Un total de 7.447 hombres y mujeres con un alto riesgo de padecer una ECV fueron aleatorizados en tres grupos de intervención: dos grupos que recibieron consejos de dieta mediterránea y fueron suplementados bien con aceite de oliva virgen extra, o bien con una mezcla de frutos secos, y un tercer grupo que siguió recomendaciones sobre una alimentación baja en grasa. En ninguna de las intervenciones se realizó una restricción calórica ni se recomendó ejercicio físico.

Los resultados del estudio PREDIMED mostraron que seguir un patrón de alimentación mediterráneo es efectivo para la prevención de la ECV (infarto de miocardio, accidente vascular cerebral y mortalidad cardiovascular). Además, con PREDIMED se ha demostrado que aquellos individuos que se adherían a la intervención con dieta mediterránea tenían una menor incidencia de otras enfermedades, como la diabetes tipo 2 (DM2), y algunas de sus complicaciones: síndrome metabólico, enfermedad arterial periférica, fibrilación auricular, hipertensión arterial (HTA), deterioro cognitivo y cáncer de mama.

A partir de los resultados de PREDIMED, podemos afirmar que la DM favorece la:

- Reducción en el riesgo de eventos cardiovasculares, aproximadamente 30%.
- Mejora del control glucémico.
- Pérdida de peso en pacientes obesos y previene el aumento de peso a largo plazo en poblaciones no obesas.

SOSTENIBLE

La dieta Mediterránea además de ser una referencia en materia de salud, lo es como modelo de estilo de vida sostenible. Tiene en cuenta las características de cada país y las variaciones culturales.

Muchos estudios han demostrado que la dieta mediterránea tiene un menor impacto ambiental que otros patrones dietéticos. Esto se debe a que es principalmente una dieta basada en plantas con bajo consumo de productos animales y, por tanto, tiene una menor huella hídrica y menores emisiones de gases de efecto invernadero, en comparación con otros patrones dietéticos actuales.

La cuenca mediterránea ha sido durante mucho tiempo identificado como un 'hotspot' de biodiversidad, un área que presenta concentraciones excepcionales de especies endémicas, aunque en los últimos años ha experimentando una pérdida de hábitats, la pérdida de conocimiento indígena sobre el uso de cultivos locales .

SOCIAL- ECONÓMICO

El término "dieta mediterránea" además de la composición nutricional, describe los hábitos alimentarios de las poblaciones de la cuenca mediterránea definidos por la geografía y la cultura. La Fundación de Dieta Mediterránea (FDM, 2019) la define como:

"... es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas."

La Dieta Mediterránea (DM) está reconocida como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. (UNESCO, 2019) La DM comprende un conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos.

Desempeña un papel esencial de factor de cohesión social en los espacios culturales, festejos y celebraciones, al agrupar a gentes de todas las edades, condiciones y clases sociales. También abarca ámbitos como la artesanía y la fabricación de recipientes para el transporte, conservación y consumo de alimentos, como platos de cerámica y vasos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la transmisión de las competencias y conocimientos relacionados con la DM, salvaguardando las técnicas

culinarias, respetando los ritmos estacionales, observando las fiestas del calendario y transmitiendo los valores de este elemento del patrimonio cultural a las nuevas generaciones.

La dieta expresa el cuidado en la preparación de alimentos, la moderación en tamaño de la porción y evitando el desperdicio, y está vinculado a la alta Valor cultural, social y económico que tiene la comida para todos. Las comidas familiares y comunales son un momento de convivencia e importancia, así como de diversión y placer y representan una oportunidad diaria Para el intercambio social y la comunicación. (Dernini, 2016)

5. RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

5.1 Pirámides alimenticias

Las pirámides son un icono que contienen la información de las guías alimentarias de cada país y las transmite de forma gráfica adaptándose a sus tradiciones culturales y su alimentación habitual. Son uno de los instrumentos educativos más utilizados a la hora de plantear recomendaciones dirigidas a la población.

Las nuevas recomendaciones y su representación gráfica subrayan como consideraciones básicas practicar actividad física, equilibrio emocional, balance energético para mantener el peso corporal adecuado, procedimientos culinarios saludables e ingesta adecuada de agua. Las recomendaciones promueven una alimentación equilibrada, variada y moderada que incluye cereales de grano entero, frutas, verduras, legumbres, cantidades variables de lácteos y alterna el consumo de pescados, huevos y carnes magras, junto con el uso preferente de aceite de oliva virgen extra como grasa culinaria. Refuerzan el interés por una **dieta saludable, solidaria, sostenible, con productos de temporada, de cercanía**, eje de convivialidad, dedicando el tiempo suficiente y animan a valorar la información del etiquetado nutricional. (SENC, 2016)

Pirámide de la Alimentación Saludable



La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) planteó en 1994 una guía alimentaria para la población española, renovada en 2001.

Se presenta una nueva edición actualizada basada en la mejor evidencia científica disponible.

Ilustración 5 Pirámide de la Alimentación Saludable.
<http://www.nutricioncomunitaria.org>

Base de la pirámide

Incluye algunas consideraciones que favorecen la alimentación saludable:

- Actividad física; la recomendación a la población en general es de 60 min diarios de actividad física de intensidad moderada.
- Promoción del equilibrio emocional; los procesos psicológicos influyen en la ingesta alimentaria. La alimentación consciente es la tendencia actual para tratar problemas alimentarios. Dedicar tiempo a la compra y al cocinado de los alimentos, comer en familia y transmitir estos conocimientos a los/as niños/as.
- Balance energético; Adaptar de manera cuantitativa y cualitativa la ingesta alimentaria al grado de actividad física, y viceversa.
- Útiles y técnicas culinarias saludables; las técnicas culinarias y los utensilios empleados en la preparación y conservación de alimentos pueden afectar a su calidad nutricional. El cocinado al vapor, las preparaciones seguras en crudo o menos elaboradas ofertan mejor valor nutricional e incluso organoléptico.
- Ingesta adecuada de agua; incorporar la ingesta de agua adecuada al nivel de actividad física, las condiciones climáticas, la edad o estado de salud personal es fundamental.

Segundo nivel

La **variedad, el equilibrio y la moderación en la cantidad** son los principios básicos que favorecen una alimentación saludable. El **patrón de dieta mediterránea es la que mejor satisface estos requisitos, basada en alimentos producidos en nuestro entorno, ligado a nuestro territorio y anclado en las tradiciones culturales, usos y costumbres.**

Se incluyen grupos de **alimentos de consumo principal en cada comida a diario**, en cantidades y proporciones variables:

- **Cereales de grano entero y derivados**; se recomienda su ingesta 3-4 veces al día y en función del grado de actividad física que se realice. Se aconseja asociar con verduras y hortalizas de temporada.
- **Frutas, verduras y hortalizas** en general, y las de temporada y del denominado kilómetro “cero” en particular, son el grupo alimentario de mayor importancia para nuestra salud. Se recomienda incorporar al menos 2 raciones al día.
En general, su aporte calórico es bajo, en torno a 40 kcal/100 g y son especialmente ricas en agua, folatos, vitamina C, carotenos, y en menor medida vitamina B1, B2, niacina y vitamina E. También hay que destacar el aporte de fibra, minerales como el magnesio o potasio y otras sustancias con potente acción antioxidante como son los polifenoles.

* La pirámide de la SENC coincide con las recomendaciones clásicas, priorizando el consumo de hidratos de carbono sobre el de frutas y verduras. En este aspecto, difiere el Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN), que propone una nueva pirámide alimentaria situando en la base los alimentos de origen vegetal. (Véase *ilustración 6*)

- **Aceite de oliva**; el aceite de oliva virgen extra de extracción en frío a partir de cualquiera de las múltiples variedades de aceituna. Es la mejor grasa para el acompañamiento en preparaciones y para el consumo en crudo.
- **Carnes magras**, aves, pescados, huevos y alternativas de origen vegetal, como legumbres, frutos secos y semillas; son elementos de la dieta mediterránea tradicional y forman parte de la cultura y recetarios de cocina.
- **Carnes blancas**; de calidad son una buena opción como fuente de proteínas y otros nutrientes de interés.
- **Pescados y mariscos**; son una buena fuente de proteínas, minerales y vitaminas, con perfil graso rico en ácidos grasos poliinsaturados. Priorizando las capturas sostenibles de temporada.
- **Legumbres**; son una fuente de energía y nutrientes, referente en la cocina tradicional mediterránea.
- **Frutos secos y semillas**, también de gran importancia en el marco de la DM. Priorizar el consumo de variedades locales: nueces, almendras, pistachos... en formato natural, o poco manipuladas sin sal o azúcares añadidos.
- **Huevos**; excelente fuente de nutrientes. Aportan principalmente proteínas de alto valor biológico, hierro, selenio, riboflavina, vitamina B12, niacina, ácido pantoténico, biotina, y

vitaminas A, D y E. Se recomienda una frecuencia de consumo y formato culinario de carácter individualizado, siendo razonable una frecuencia de entre 3-5 unidades a la semana, ya que su consumo puede ser diario. Priorizar variedades ecológicas o camperas, por su mayor valor nutricional y organoléptico, y también contribuir a un mayor grado de sostenibilidad y humanidad en la cadena productiva alimentaria.

- **Lácteos y derivados;** priorizando la materia prima de buena calidad y preparaciones sin azúcares añadidos. Contienen proteínas de alto valor biológico, grasa, lactosa, vitamina A y D, vitamina B6 y vitamina B12, calcio, fósforo, potasio y colina, principalmente

Tercer nivel

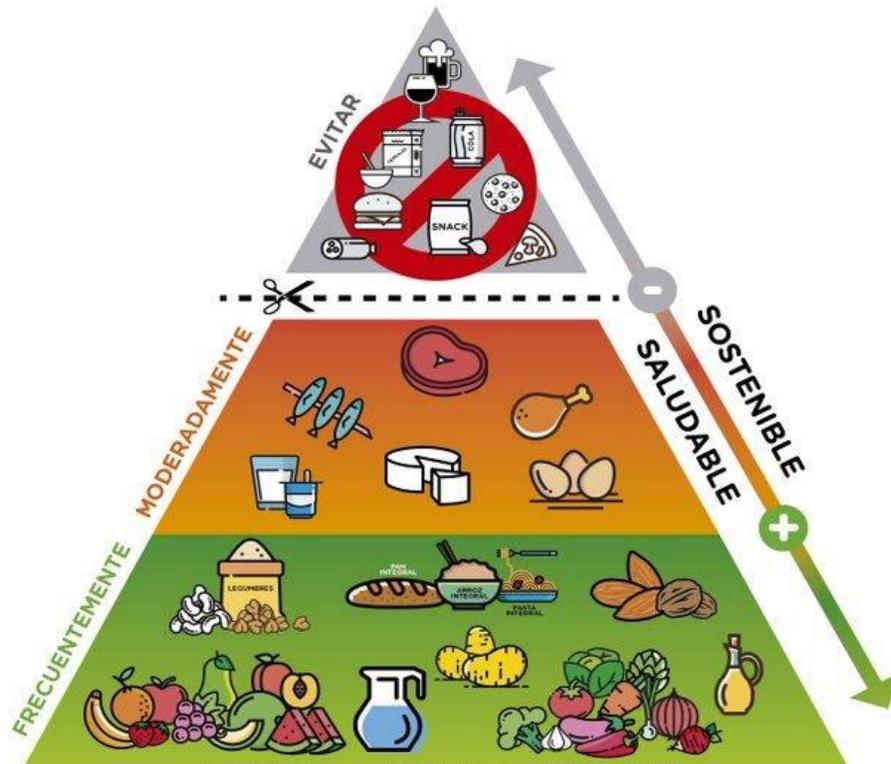
La SENC posiciona en este nivel grupos de alimentos de consumo opcional, ocasional y moderado:

- Carnes rojas y procesadas;
- Grasas untables;
- Azúcar y productos azucarados;
- Sal;
- Bollería industrial, pastelería, chucherías, bebidas azucaradas, helados y confitería **no** tradicional/elaborada en casa.
- Bebidas alcohólicas.

Sin embargo, la Pirámide de la Alimentación Saludable y Sostenible (CODINAN), engloba estos grupos de alimentos en la parte superior en blanco y negro con una señal que indica “evitar el consumo” en color rojo. Se incide en el impacto negativo de estos alimentos en nuestra salud y la del planeta, separándolos gráficamente del resto de la pirámide.

Entre otros, se encuentran principalmente las carnes rojas y los alimentos ultraprocesados. El consumo de carnes rojas deben minimizarse, ya que tienen un alto impacto negativo sobre la salud y el medio ambiente. Siempre deben elegirse productos de excelente calidad y métodos culinarios sin contacto directo con el fuego. Los alimentos ultraprocesados necesitan importantes cantidades de recursos para su elaboración, distribución y comercialización, y utilizan ingredientes poco saludables y poco respetuosos con el medioambiente. Estos alimentos se caracterizan por ser ricos en uno o varios de los siguientes ingredientes: azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas y otros componentes potencialmente nocivos.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2018

COLEGIO PROFESIONAL DE
DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA
CODINAN

CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUELLA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRESCINDE DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS*.

*Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en uno o varios de los siguientes ingredientes: azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas y otros componentes potencialmente nocivos.

Ilustración 6 Pirámide de la alimentación saludable y sostenible.

Fuente: <http://codinan.org/piramide-de-la-alimentacion-saludable-y-sostenible-codinan/>

Las pirámides de alimentos recomiendan dietas, como la mediterránea, que no sólo proporcionan beneficios considerables para la salud, sino que además respetan el medioambiente. De hecho, los diversos grupos de alimentos se pueden evaluar en función de su impacto ambiental.

5.2. Decálogo para la alimentación sostenible

En relación a las recomendaciones para una alimentación sostenible, se consensó *El Decálogo para la alimentación sostenible*, (Canarias, 2016) (*se expone tal cual, con algunas modificaciones*):

1. **Consume alimentos frescos y de temporada**

Los alimentos de temporada respetan las estaciones y las condiciones climáticas propicias, proporcionando productos con mejores características organolépticas y nutricionales. Además, los alimentos adquiridos en su temporada suelen ser más económicos y sostenibles.

2. **Elige y come alimentos de proximidad. Escoge productos del territorio en mercados locales.**

El transporte de los alimentos desde lugares remotos a sus puntos de consumo representa un componente importante de la huella ambiental de la alimentación, fundamentalmente por el consumo de energía y su consiguiente contaminación. Además, la compra de productos locales en mercados locales incide positivamente en la economía y desarrollo local, en la reactivación del entorno rural y en la protección del paisaje y los ecosistemas.

3. **Revaloriza alimentos y recetas tradicionales y locales**

La educación alimentaria es un elemento fundamental para la cultura e identidad de los pueblos y, por ende, la protección del patrimonio gastronómico y culinario en la comunidad debe suponer una prioridad para la propia sostenibilidad alimentaria.

4. **Aprende a comprar y cocinar en compañía**

En familia o con amigos, el aprendizaje de unos hábitos alimentarios saludables pasa por conocer los alimentos, las técnicas culinarias y las habilidades básicas para comprar e incluso para producir los alimentos e ingredientes

5. **Planifica los menús y las compras. Intenta reducir los desechos, evita el despilfarro de alimentos y recicla adecuadamente en el hogar y en la comunidad.**

La planificación de las compras y los menús debe obedecer a criterios de sostenibilidad: salud, medioambiente, economía y cultura. Por ello debe evitarse el derroche y el desperdicio que se genera a lo largo de toda la cadena alimentaria (productor, distribuidor, consumidor). Intenta reciclar adecuadamente tanto los desechos alimentarios como sus envases, practicando también la solidaridad alimentaria.

6. **Prioriza los alimentos vegetales. Modera el consumo de carne y derivados y lácteos.**

La producción de alimentos animales (sobre todo carnes rojas, derivados cárnicos y lácteos por procedimientos intensivos) produce una huella medioambiental mayor que la de los elementos vegetales (cereales, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos) especialmente por la mayor emisión de gases de efecto invernadero, mayor consumo de agua y recursos energéticos y mayor utilización de superficie terrestre. Además, tu salud lo agradecerá.

7. **Utiliza la biodiversidad de forma sostenible para asegurar su continuidad.**

La pérdida de biodiversidad durante las últimas décadas, tanto en especies vegetales como animales, puede comprometer la sostenibilidad del sistema alimentario mundial y llegar a comprometer la seguridad de los alimentos y deteriorar la calidad y variedad alimentaria. El consumidor, aunque tiene una responsabilidad menor sobre estos aspectos de la alimentación, debe ser consciente de su importancia y trascendencia de manera proactiva. Fíjate en la información disponible en el punto de compra y, si no la ves, pregunta.

8. Interésate por la sostenibilidad y la equidad de los procedimientos agrícolas, ganaderos y pesqueros.

La sostenibilidad es importante a lo largo de toda la cadena alimentaria (producción, transformación y distribución), tanto en productos animales como vegetales. El medio ambiente suele ser más vulnerable a la producción intensiva que a los sistemas tradicionales de producción, cría o pesca y, por ello, hay que fomentar los sistemas alimentarios armónicos y sostenibles.

Las condiciones laborales también deben ser sostenibles, seguras y adecuadas a la economía de la población de manera igualitaria. Hay que luchar contra la diferencia de género, con el objetivo de suprimir la discriminación que sufren las mujeres y las diferencias en las condiciones de vida. Según datos publicados por la OMS en 2011, las mujeres rurales obtenían una menor remuneración con la misma productividad que los hombres.

9. Disfruta de la convivencia con la familia y del placer de la comida, siempre con equilibrio y moderación.

Convivencia y placer son elementos fundamentales del acto alimentario que le imprimen identidad; no obstante, estos deben combinarse con el equilibrio, la variedad y la moderación para evitar que lo lúdico y festivo se convierta en excesos y derroche.

10. La dieta mediterránea representa uno de los ejemplos más emblemáticos de alimentación saludable y sostenible.

La **Dieta Mediterránea**, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO, representa uno de los modelos alimentarios más saludables, tradicionales y sostenibles del planeta. Su preservación y promoción no sólo tiene efectos sobre la salud y la calidad de vida de las personas y de la comunidad sino también sobre la salud de nuestro planeta. Deben fomentarse y desarrollarse acciones comunitarias que promuevan los patrones alimentarios saludables de proximidad ligados al territorio (terrestre y acuático), la cultura, la equidad y a la economía.

Las claves para conseguir una alimentación sostenible se centran **en los procesos de obtención, transporte, distribución y preparación de los alimentos** como punto de gran importancia en el mantenimiento del ecosistema y de la salud del planeta. **Reducir el despilfarro** de alimentos, **Reutilizar las sobras** con seguridad y **Reciclar** adecuadamente (las 3 R) son prácticas relacionadas con los hábitos alimentarios y de consumo que contribuyen a la sostenibilidad medioambiental. Además hay que tener en cuenta: el etiquetado nutricional. Es imprescindible que las características nutricionales, composición y otros aspectos vinculados al alimento deben aparecer en la etiqueta. (SENC, 2016)

Bibliografía

- BMC Medicine*. (2014). Obtenido de <https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-12-112>
- Andrew D Jones, L. H. (2016). *A Systematic Review of the Measurement*. Schools of Public Health and Natural Resources and Environment, and College of Architecture and Urban Planning, University of Michigan, Ann. Adv Nutr. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4942861/>
- Blas Morente, A. (2019). *Environmental and nutritional impacts of changing diets and food waste in Spain*. Madrid: E.T.S. de Ingeniería Agronómica, Alimentaria y de Biosistemas (UPM). Obtenido de <http://oa.upm.es/54178/>
- Canarias, U. d. (16 de Octubre de 2016). *Universidad de las Palmas de Gran Canarias*. Obtenido de <https://www.ulpgc.es/noticia/cientificos-ulpgc-participan-elaboracion-del-decalogo-alimentacion-sostenible>
- Chuvienco, E. (2019). *El informe 'Calculo y etiquetado de huella de carbono en productos alimentarios' se ha presentado en la sede de la Fundación Tatiana Pérez de Guzmán el Bueno, a cargo del profesor de la UAH Emilio Chuvienco*. Madrid: Fundación Tatiana Pérez de Guzmán el Bueno.
- CODINAN. (s.f.). *Pirámide de la alimentación saludable y sostenible*. Sevilla. Obtenido de <http://codinan.org/cod/wp-content/uploads/2018/03/Art%C3%ADculo-Pir%C3%A1mide-saludable-y-sostenible-CODINAN.pdf>
- del Pozo de la Calle S., V. G. (2012). *Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario*. Madrid: FEN, Fundación Española de la Nutrición.
- Dernini, S. B.-M. (2016). *Med Diet 4.0: The Mediterranean diet with four sustainable benefits*. Cambridge: Public Health Nutrition. doi:10.1017/S1368980016003177
- FAO. (2012). *Pérdidas y desperdicios de alimentos en el Mundo. Alcance, causas y prevención*. Roma. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-i2697s.pdf>
- FDM. (5 de junio de 2019). Obtenido de Fundación de Dieta Mediterránea: <https://dietamediterranea.com>
- Huella de Carbono. (15 de junio de 2019). *Huella de Carbono*. Obtenido de <http://www.huellacarbono.es/>
- Instituto Agronómico Mediterráneo de Zaragoza. (2012). *TerraMed*. Madrid: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Obtenido de <http://www.comunidadism.es/wp-content/uploads/downloads/2013/07/Dieta-mediterr%C3%A1nea-y-desarrollo-sostenible.pdf>
- MAPA. (3 de Junio de 2019). *MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN*. Obtenido de https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-mas-alimento-menos-desperdicio/Definiciones_cifras.aspx
- MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN. (2018). *Informe del consumo de alimentación en España*. Madrid.

- MINISTERIO DE SANIDAD, COSUMO Y BIENESTAR. (2018). *Encuesta Nacional de Salud. España 2017*. Madrid: GOBIERNO DE ESPAÑA. Obtenido de https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf
- Moreno, G. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, Páginas 116-205. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-definicion-clasificacion-obesidad-S0716864012702882>
- OMS. (Julio de 2016). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
- OMS. (16 de febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Raigón Jimenez, M. D. (2008). *Alimentos ecológicos, calidad y salud*. Junta de Andalucía. Sociedad Española de Agricultura Ecológica.
- Raigón Jiménez, M. D. (2008). *Alimentos ecológicos, calidad y salud*. Junta de Andalucía. Consejería de Agricultura y Pesca.
- Rodríguez Alonso P., V. G.-M. (2015). *Evaluación de la dieta española desde 1964 hasta 2015: Resultados de las Encuestas de Consumo de Alimentos*. Madrid.
- SENC. (2016). Guías alimentarias para la población española . *Nutrición Hospitalaria*, 33(Supl. 8):1-48 ISSN 0212-1611. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4942861/>
- Swinburn BA., K. V. (2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and. *The Lancet*, 393: 791–846. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1016/>
- Tolón Becerra, A., Lastra Bravo, X., & Fernández Membrive, V. (s.f.). Huella Hídrica y sostenibilidad del uso de los recursos hídricos. *M+A. Revista Electronic@ de Medio Ambiente 2013*, Volumen14,número1:56-86. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-41205/61articulo.pdf>
- UNESCO. (5 de junio de 2019). Obtenido de <https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>

Guía universitaria de alimentación sostenible

Justicia Alimentaria

Somos una asociación con más de 30 años de recorrido. Promovemos la cooperación, la educación y la movilización de la ciudadanía por un modelo agroalimentario saludable, sostenible y justo, basado en los principios de la soberanía alimentaria. El sistema agroalimentario actual es generador de desigualdad, hambre, malnutrición y cambio climático. En este sentido, investigamos, concienciamos, formamos, para generar alternativas políticas y sociales basadas en la soberanía alimentaria, la justicia y la equidad entre mujeres y hombres.



Campus Universitario de Rabanales.
Edificio Paraninfo 2ª Planta. 14014 Córdoba
www.justiciaalimentaria.org
andalucia@justiciaalimentaria.org.es
957218668

Autoría: Justicia Alimentaria

Depósito legal: CO 1662-2019

Diseño y maquetación: Juan Carlos Hidalgo

Esta publicación cuenta con la colaboración de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID). El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y no refleja, necesariamente, la postura de la AACID.



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN

Guía universitaria de alimentación sostenible

Contenido

1. COMER NOS ENFERMA
 - 1.1. Alimentación y salud
 - 1.2. Alimentación y medioambiente
 - 1.3. Alimentación y sociedad
2. CAUSAS DE LA MALA ALIMENTACIÓN
3. ALIMENTACIÓN SALUDABLE, SOSTENIBLE Y JUSTA
 - 3.1. Dieta mediterránea
 - 3.2. Recomendaciones
 - 3.2.1. pirámides alimenticias
 - 3.2.2. decálogo de dieta sostenible
 - 3.2.3. soberanía alimentaria
4. ESTRATEGIAS PARA ADQUIRIR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
 - 4.1. Calendario de verduras y frutas de temporada en Córdoba
 - 4.2. Mapa iniciativas sostenibles en Córdoba
 - 4.3. Hazte ACTIVISTA
 - 4.4. Recetario
 - 4.4.1. Menús de temporada
 - 4.4.2. Snacks saludables
 - 4.4.3. Batch cooking

GUÍA UNIVERSITARIA DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Esta guía pretende ofrecer información sobre la alimentación, centrándose en una dieta sana, sostenible y justa acorde con los principios de la soberanía alimentaria; para ello toma como referencia la Dieta Mediterránea.

Desde un enfoque crítico se analizará el actual sistema alimentario desde diferentes perspectivas: saludable, medioambiental y socioeconómica. Se profundiza en los impactos que genera el sistema de producción y consumo de alimentos actual y sobre las estrategias para alcanzar un sistema alimentario sostenible.

El objetivo es convertirnos en **agentes activos del cambio** en nuestras conductas de consumo alimentario a favor de la Soberanía alimentaria y la agroecología.

Por tanto, el manual se desarrolla de manera práctica e interactiva, que permite al lector o lectora analizar su patrón alimentario, evaluar sus conocimientos sobre alimentación saludable y sostenible y crear sus propias pautas de consumo en base a sus necesidades, actuando de forma respetuosa y justa hacia las personas y el medioambiente.

Incluye, distintas estrategias para llevar a cabo un cambio de hábitos: calendario de temporada, recetario sostenible y saludable, mapa de iniciativas y organizaciones de consumo responsable de Córdoba. Con el fin de fomentar un sistema de producción alimentario ético, de cercanía, de temporada y agroecológico que proteja al medioambiente y a las personas incluyendo nuestra propia salud.

1. COMER NOS ENFERMA

Podemos empezar cediéndole la palabra a Margaret Chan, directora de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cuando en 2012 comentó:

«Los datos de la OMS muestran que de 1980 a 2008 **la tasa de obesidad se ha duplicado** en casi todas las regiones del mundo. A escala mundial, **uno de cada tres adultos padece hipertensión arterial y uno de cada diez es diabético**. Estas son las enfermedades que llevan al sistema de salud al borde del colapso, las enfermedades que harán saltar la banca. Estas son las enfermedades que anulan los beneficios de la modernización y el desarrollo, [...]»

Y es que la OMS lleva años en pie de guerra. Se le ha metido entre ceja y ceja **regular la industria alimentaria**. Si lo hace, no es por un pronto que les ha entrado ni porque esta organización internacional tenga nada en contra de la industria alimentaria per se. La OMS es la autoridad directiva y coordinadora en asuntos de sanidad internacional en el sistema de las Naciones Unidas, y si hace y dice lo que acabamos de leer, lo hace y dice en base a una evidencia científica del todo incuestionable. Cuando su directora habla de enfermedades cardiovasculares, diabetes u obesidad y sobrepeso, en realidad está apuntando a la alimentación. A la mala alimentación. A la alimentación insana. No lo decimos únicamente nosotros, lo dicen y repiten hasta la saciedad todas las instituciones científicas independientes.

Al analizar los datos sobre salud, riesgos sanitarios, causas de muerte y enfermedad, tanto en el mundo como en el Estado español, aparece una evidencia realmente inquietante: **comer nos enferma**. Y esto es así por mucho que la inmensa mayoría de Gobiernos sigan la táctica infantil de cuando teníamos miedo: cierro los ojos, me pongo las manos delante y ya está. Si no lo veo, no existe. Cuando los abra, cuando mire a través de las rendijas que han dejado los dedos que voy abriendo lentamente, lo que sea que me haya asustado seguirá ahí.

Algo está pasando con nuestra dieta cuando en los últimos años se observa un creciente clamor de voces (incluidas las de profesionales de la medicina) que alertan de sus peligros, cuando se crean centenares de campañas ciudadanas en varios países, cuando existe una creciente respuesta (aunque todavía muy tímida) de las Administraciones en forma de impuestos, regulación de la publicidad o etiquetaje de alimentos, y cuando se está generando un cambio de consumo que va virando, aunque muy lentamente, hacia alimentos que se promocionan (a veces incluso lo son) como locales, frescos, naturales, sanos o nutritivos.

1. ¿Conoces bien lo que comes?

Nº	Pregunta						
1	¿Crees que tienes una alimentación saludable?	<input type="checkbox"/>					
2	¿Picas entre horas?	<input type="checkbox"/>					
3	¿Sigues algún tipo de dieta?	<input type="checkbox"/>					
4	¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?	<input type="checkbox"/>					
5	¿Comes despacio y sentado?	<input type="checkbox"/>					
6	¿Cuántas comidas realizas al día?	<input type="checkbox"/>					
7	¿Cuántas piezas de fruta o verdura comes diariamente?	<input type="checkbox"/>					
8	¿Cuántos lácteos tomas diariamente?	<input type="checkbox"/>					
9	¿Cuántas veces al día consumes golosinas, bolsas de snacks o bollería industrial?	<input type="checkbox"/>					
10	¿Cuántas veces a la semana comes carne?	<input type="checkbox"/>					
11	¿Cuántas veces a la semana comes pescado?	<input type="checkbox"/>					
12	¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?	<input type="checkbox"/>					
13	¿Cuántas veces a la semana comes "comida rápida"?	<input type="checkbox"/>					
14	¿Cuántos refrescos tomas a la semana?	<input type="checkbox"/>					
15	¿Cuántas veces a la semana comes alimentos fritos?	<input type="checkbox"/>					
16	¿Cuántos vasos de agua bebes al día?	<input type="checkbox"/>					

¡Sigue leyendo y descubrirás los resultados de tu test!

1.1. Alimentación y salud

La mala alimentación es responsable de 1 de cada 5 muertes que se dan en el mundo. En el Estado español el número de personas fallecidas al año por este motivo asciende a 90.000. De los diez factores de riesgo identificados por la OMS como claves para el desarrollo de las **enfermedades crónicas no transmisibles**, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico.

En España, la obesidad está en aumento. Afecta al 17,4% de la población adulta y en la edad infantil la prevalencia de esta enfermedad alcanza a más del 10% (12-17 años). Conjuntamente, obesidad y sobrepeso, afecta a más de la mitad de la población.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas. Debido a una mayor ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Al mismo tiempo la actividad física ha disminuido severamente. La ingesta abundante y el sedentarismo son los dos factores causantes principales de la obesidad, y ambos pueden ser modificados para revertir la prevalencia de esta enfermedad.

Los alimentos que nos enferman son especialmente los altamente procesados que contienen un elevado porcentaje oculto de sal, azúcar y grasa. Estos son el principal causante del incremento de casos de obesidad y sobrepeso, y detonante de enfermedades serias como la diabetes, depresión, problemas cardíacos, o incluso cáncer.

El problema es que el 75% del azúcar es consumido por vía indirecta, azúcar invisible, a través de alimentos procesados. El 80% de sal que ingerimos proviene de alimentos procesados. Actualmente, consumimos un 44% más de grasa que hace 40 años.

Existen otros peligros relacionados con la alimentación, como el uso de los aditivos. La industria utiliza más de mil aditivos, que son sustancias químicas que confieren y/o modifican las características de los alimentos (sabor, propiedades físicas y parámetros de conservación).

iPonte a prueba!

2. ¿Conoces el nombre de los azúcares?

Ve a tu despensa y enumera los productos que lleven azúcar entre sus ingredientes. Cuidado puedes encontrarla con diferentes nombres. Encuentra al respaldo los 48 nombres que puede del azúcar

1

2

3

4

Los 48 nombres del azúcar

- | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------|----------------------------|---|------------------------|
| 1. Néctar de agave | siliqua | 22. Diastasa | 32. Azúcar dorada | 42. Maltosa |
| 2. Azúcar de Barbados | 12. Azúcar de castor | 23. Etil maltol(E 637) | 33. Jarabe dorado | 43. Jarabe de arce |
| 3. Cebada de malta | 13. Azúcar glasé | 24. Jugo de Caña evaporado | 34. Azúcar de uva | 44. Melaza concentrada |
| 4. Azúcar de remolacha | 14. Jarabe de maíz | 25. Cristales de Florida | 35. Almíbar o jarabe de maíz de alta fructosa | 45. Sacarosa |
| 5. Melaza | 15. Jarabe de maíz sólida | 26. Fructosa | 36. Miel | 46. Jarabe de arroz |
| 6. Azúcar morena | 16. Fructosa cristalina | 27. Jugo de fruta | 37. Azúcar glas | 47. Jarabe refinado |
| 7. Jarabe o almíbar | 17. Azúcar de higo | 28. Concentrado de fruta | 38. Azúcar invertida | 48. Jarabe de sorgo |
| 8. Cristales de caña de azúcar | 18. Demerara | 29. Galactosa | 39. Lactosa | |
| 9. Caña de azúcar | 19. Dextrano | 30. Glucosa | 40. Jarabe de malta | |
| 10. Caramelo | 20. Dextrosa | 31. Sólidos de glucosa | 41. Maltodextrina | |
| 11. Jarabe de ceratonia | 21. Malta diastática | | | |

Los 48 nombres del azúcar.

Disponible en: Elaboración propia, basado en:
https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/anexo.3_56_nombres_del_azucar.pdf

¿Crees que comes poco azúcar?

Producto comercial	Gramos de azúcar	Cucharadas de azúcar	Nutrientes naturales
Una lata de 33 cl	35	12 cucharadas	0
Una lata de 33 cl	25,4	9 cucharadas	0
Una lata de 33 cl	14,4	5 cucharadas	0
Una lata de 33 cl	23	8 cucharadas	0
2 canchales 30 g	10,5	3,5 cucharadas	0

El 75% del azúcar que consumimos no lo vemos

Mejor basa tu alimentación en comida de verdad: frutas y verduras.



- Son más nutritivos
- Son de mejor calidad
- Son más baratos

El agua debe ser tu bebida principal. Té y café mejor sin azúcar. Limita al máximo consumo y elimina el resto de bebidas industrializadas.



1.2. Alimentación y medioambiente

La sostenibilidad del sistema alimentario y del consumo de alimentos va más allá de las cuestiones de salud pública, ya que también incluye el impacto medioambiental. La producción de gases invernadero, el gasto y la contaminación del agua y el desperdicio de alimentos son los principales impactos medioambientales derivados del sistema alimentario actual, caracterizado por la **producción intensiva** tanto agrícola como ganadera.

La **huella de carbono** mide la contribución al **cambio climático** de un producto según las emisiones directas o indirectas de gases de efecto invernadero asociadas a su actividad o producción. El **25-30% de las emisiones de gases de efecto invernadero** son generados por nuestro actual sistema de producción y consumo de alimentos.

El sector que más contribuye es la **producción intensiva de carne y procesados cárnicos**. En la producción de alimentos, la industrialización agraria, la producción intensiva, el uso de fertilizantes y herbicidas, la deforestación, la producción de piensos para el ganado, el desperdicio de comida, el empaquetado y el envasado generan una alta huella de carbono.

Además, habría que sumarle el transporte, la gran mayoría de los alimentos que encontramos en nuestras tiendas son kilométricos, durante sus viajes transcontinentales, emiten toneladas de CO₂, contribuyendo de forma decisiva al cambio climático. La **carne de producción intensiva**, por ejemplo, tiene un gran impacto ambiental oculto, puesto que al transporte y producción de la propia carne tenemos que sumar el transporte y la producción de piensos para alimentar al ganado (La gran mayoría de la soja que se utiliza proviene de Latinoamérica).

La producción de alimentos de manera intensiva tiene graves consecuencias para la biodiversidad a nivel mundial, entre las que se encuentran la pérdida de hábitats, de agua y de usos del suelo.

Finalmente, el gasto de agua es otro de los aspectos más preocupantes a nivel medioambiental. La **Huella Hídrica** (HH) es un indicador de impacto ambiental que cuantifica la cantidad de agua necesaria para producir un producto. El impacto hídrico relacionado con el consumo y el desperdicio real de alimentos en el hogar corresponde con **3302L/persona/día**, siendo carne, grasas animales y lácteos los que más necesitan. El agua desperdiciada debido al desperdicio de alimentos fue de **131L/persona/día**. Todos estos datos muestran que, un cambio hacia una dieta sostenible tradicional basada en frutas y verduras frescas, legumbres y un bajo consumo en carnes y lácteos, reduciría dicho impacto ambiental.

iPonte a prueba!

3. Los productos kilómetro 0 son aquellos que han viajado menos de 100 km desde su producción hasta llegar a nuestra mesa.

Muchos de los alimentos que comemos diariamente recorren miles de km por aire, mar y tierra desde sus lugares de origen.

¿Te has fijado alguna vez en el lugar de procedencia de los productos que compras?

¿Cuáles crees que serían las ventajas de consumir productos de km 0?



1.3. Alimentación y sociedad

El paisaje alimentario, en sus dimensiones ecológica, cultural, social y económica, está estrechamente vinculado a nuestra dieta y a los alimentos que consumimos. Al elegir productos procesados, fuera de temporada, que hayan recorrido más de 100 km desde su lugar de origen aumentamos la huella de carbono y la huella hídrica. Pero además se están rompiendo las redes de comercio local y a su vez empobreciendo a las personas trabajadoras del campo.

Los paisajes evolucionan a la par que la historia humana, van cambiando en sincronía con las dietas y sufren el impacto de nuestros hábitos de alimentación. El Estado español ha sido considerado (junto con el resto de países mediterráneos) como uno de los lugares con una dieta tradicional más sana. Y lo de tradicional no es un adjetivo accesorio. Si alguna vez lo fue, lo que está claro es que ahora lo es menos. En muchos hogares españoles se han dejado de preparar recetas y platos tradicionales, y han sido reemplazadas por otras con una mayor densidad energética (comida rápida y/o procesada). Este hecho también lleva implícito una pérdida de identidad cultural y de patrimonio gastronómico.

De otro lado, el reciente éxodo rural, acompañado de un sistema alimentario cada vez más industrializado, ha provocado la desvinculación entre los alimentos y el paisaje. La agroindustria ha creado nuevos paisajes, sin tener en cuenta los ritmos naturales, las estaciones climáticas y la vida de la población local. Todo esto se traduce en daños aparentemente irreversibles a los sistemas locales de producción de alimentos, a la seguridad alimentaria y la soberanía alimentaria.

Es necesario plantear nuevos modelos de producción más responsables desde el punto de vista social. Actualmente, muchos cultivos mantienen un tipo de pobreza que afecta en primer plano a mujeres y niños; algunos otros, son sostenidos por mano de obra migrante que trabaja en condiciones penosas.

iPonte a prueba!

4. El chocolate es un producto consumido en todo el mundo. Te has parado a pensar:

¿Es un producto de calidad?, ¿saludable?

¿Cuál es su lugar de origen?

¿Qué distancia ha recorrido hasta llegar al punto de venta?

¿Es sostenible ambientalmente?

¿Los trabajadores y las trabajadoras han recibido un salario digno?

¿Ha habido explotación infantil o existencia de discriminación por ser mujer, o por razones culturales o étnicas en su producción?

2. CAUSAS DE LA MALA ALIMENTACIÓN

Alimentos procesados. El 70% de lo que comemos son alimentos procesados. Nuestra dieta ha cambiado y hoy en día consumimos un exceso de azúcares, grasas insalubres y sodio.

Producción industrial. Se ha abandonado la agricultura sostenible, campesina y familiar, centrada en la producción de alimentos saludables, cercanos, diversos y de temporada.

Publicidad. Nuestra sociedad vive inmersa en la publicidad. Nuestra capacidad real de decidir conscientemente lo que compramos es mucho menor de lo que pensamos.

Etiquetado. Para las empresas alimentarias las etiquetas son una parte central de sus estrategias de venta. El propio envase y la etiqueta son un espacio publicitario primordial.

Pobreza. El precio de la alimentación sana es muy elevado respecto a la alimentación insana. Para muchas familias de bajos ingresos, el costo adicional representa un auténtico obstáculo para una alimentación más saludable.

➔ ¡Ponte a prueba!

Encuentra y rodea con un círculo los productos que has consumido alguna vez.

10 compañías que controlan el consumo mundial



Disponible en: <https://www.behindthebrands.org/>

Como conclusión, podemos afirmar que los recientes cambios en el sistema alimentario y la globalización ponen en entredicho la sostenibilidad de la dieta.

La mejora de la **sostenibilidad del sistema agroalimentario** es una prioridad a nivel mundial, que debe centrarse tanto en la producción como en el manejo de la demanda de alimentos. **La promoción del consumo responsable a través de dietas sostenibles y saludables, como la mediterránea,** y la reducción del desperdicio de alimentos es clave para lograr beneficios ambientales, una seguridad

dad alimentaria sostenible y una mejora de la salud pública.

Por consiguiente, es urgente implantar políticas de nutrición y de salud pública para contrarrestar la occidentalización alimentaria. Por un lado, promocionando el consumo responsable con la incorporación de conocimientos acerca de los beneficios de una dieta saludable en las guías de salud; por otro lado, fomentando estrategias de mejora de la sostenibilidad en el sistema agroalimentario; aumentando el impuesto de alimentos procesados y reduciéndolo en verduras, frutas y alimentos saludables; exigiendo la mejora del etiquetado y la regularización de la publicidad de alimentos insanos.

3. ALIMENTACIÓN SALUDABLE, SOSTENIBLE Y JUSTA

3.1. Dieta mediterránea

Las **dietas sostenibles** son protectoras y respetuosas de la biodiversidad y los ecosistemas, culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles; nutricionalmente adecuadas, seguras y saludables mientras optimizan los recursos naturales y humanos.

La Dieta Mediterránea tradicional es un ejemplo de dieta sostenible, pues la biodiversidad, características nutricionales, producción local de alimentos, aspectos culturales están fuertemente interconectados, con un bajo impacto medioambiental.

Muchos estudios han demostrado la multitud de propiedades beneficiosas que este patrón alimentario tiene sobre nuestra salud. Entre ellas cabe destacar el tipo de grasa que lo caracteriza (aceite de oliva virgen extra y frutos secos), las proporciones en los nutrientes que guardan sus recetas siendo la base de los platos cereales integrales, legumbres y vegetales, acompañados por carnes o similares y la riqueza en micronutrientes que contiene, gracias a la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos. Es una dieta que tiene una menor huella hídrica y menores emisiones de gases de efecto invernadero, en comparación con otros patrones dietéticos actuales.

La Dieta Mediterránea está reconocida como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Desempeña un papel esencial de factor de cohesión social en los espacios culturales, festejos y celebraciones, al agrupar a gentes de todas las edades, condiciones y clases sociales. También abarca ámbitos como la artesanía y la fabricación de recipientes para el transporte, conservación y consumo de alimentos, como platos de cerámica y vasos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la transmisión de las competencias y conocimientos relacionados con la Dieta Mediterránea, salvaguardando las técnicas culinarias, respetando los ritmos estacionales, observando las fiestas del calendario y transmitiendo los valores de este elemento del patrimonio cultural a las nuevas generaciones.

iPonte a prueba!

Pregunta a alguien de tu familia (madre, padre, abuelos, etc.) la receta de algún plato que sea típico en tu casa o tu localidad, que te guste desde pequeño, que ya no se cocine normalmente, etc.

Analízala y compártela de la siguiente forma:

- Principales ingredientes
- Lugar de origen
- Estación en la que se producen de forma natural los principales ingredientes
- Utensilios de cocina y método culinario. Indica la sostenibilidad, ¿qué medidas de ahorro de agua y/o energía podrían utilizarse, para minimizar el impacto?
- ¿A quién va dirigido? (lo ideal es que sea a la familia, para resaltar ese aspecto de la dieta Mediterránea e incidir que los niños/as no tienen que comer diferente, como nos hace creer la industria alimentaria.)

3.2. Recomendaciones

3.2.1. Pirámides alimentarias

Las nuevas guías alimentarias refuerzan el interés por una **dieta saludable, solidaria, sostenible, con productos de temporada, de cercanía**, y animan a valorar la información del etiquetado nutricional. También subrayan practicar **actividad física, equilibrio emocional, balance energético** para mantener el peso corporal adecuado, procedimientos culinarios saludables e ingesta adecuada de agua.

La variedad, el equilibrio y la moderación en la cantidad son los principios básicos que favorecen una alimentación saludable. **El patrón de dieta mediterránea es la que mejor satisface estos requisitos, basada en alimentos producidos en nuestro entorno, ligado a nuestro territorio y anclado en las tradiciones culturales, usos y costumbres.**

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



Base de la pirámide

- **Actividad física:** la recomendación a la población en general es de 60 min diarios de actividad física de intensidad moderada. Si además las aprovechas esta actividad física como medio de transporte (bicicleta, patines, caminar...) también estarás ayudando al medio ambiente.
- **Promoción del equilibrio emocional:** los procesos psicológicos influyen en la ingesta alimentaria.
- **Balance energético:** Adaptar de manera cuantitativa y cualitativa la ingesta alimentaria al grado de actividad física, y viceversa.
- **Útiles y técnicas culinarias saludables y sostenibles:** Se recomienda El cocinado al vapor, la olla express, las preparaciones seguras en crudo o menos elaboradas.
- **Ingesta adecuada de agua.** Siempre mantente hidratado.

Primer nivel. Consumo frecuente

Se incluyen grupos de **alimentos de consumo principal en cada comida a diario**, en cantidades y proporciones variables:

- **Ingesta adecuada de agua;** incorporar la ingesta de agua adecuada al nivel de actividad física, las condiciones climáticas y la edad o estado de salud personal.
- **Frutas, verduras y hortalizas** en general, y las de temporada y proximidad, son el grupo alimentario de mayor importancia para nuestra salud. Se recomienda incorporar en todas nuestras comidas diarias.

En general, su aporte calórico es bajo, en torno a 40 kcal/100 g y son especialmente ricas en agua, folatos, vitamina C, carotenos, y en menor medida vitamina B1, B2, niacina y vitamina E. También hay que destacar el aporte de fibra, minerales como el magnesio o potasio y otras sus-

tancias con potente acción antioxidante como son los polifenoles.

- **Legumbres;** son una fuente de energía y nutrientes, referente en la cocina tradicional mediterránea. Además ayudan a mejorar la biodiversidad, aumentando la fertilidad de nuestros suelos.
- **Frutos secos y semillas,** también de gran importancia en el marco de la DM. Se recomienda priorizar el consumo de variedades locales: nueces, almendras, pistachos... en formato natural, o poco manipuladas sin sal, grasas o azúcares añadidos.
- **Cereales de grano entero (integrales) y derivados;** se recomienda su ingesta frecuente, . Se aconseja asociar con verduras y hortalizas de temporada.
- **Aceite de oliva;** el aceite de oliva virgen extra de extracción en frío a partir de cualquiera de las múltiples variedades de aceituna. Es la mejor grasa para el acompañamiento en preparaciones y para el consumo en crudo. El aceite de oliva procedente de fincas agroecológicas que integran ganadería y otros cultivos en el olivar son una buena opción para nuestra biodiversidad.

Segundo nivel. Consumo moderado

- **Carnes blancas y magras** de calidad son una buena opción como fuente de proteínas y otros nutrientes de interés (por cierto, al contrario de lo que nos quiere hacer pensar la industria, el cerdo no es carne blanca, sino roja). En la medida de lo posible evita aquellas procedentes de granjas industriales que fomentan las resistencias bacterianas por el uso abusivo de antibióticos.
- **Pescados y mariscos** son una buena fuente de proteínas, minerales y vitaminas, con perfil graso rico en ácidos grasos poliinsaturados. Priorizando las capturas sostenibles de temporada.
- **Huevos** excelente fuente de nutrientes. Aportan principalmente proteínas de alto valor biológico, hierro, selenio, riboflavina, vitamina B12, niacina, ácido pantoténico, biotina, y vitaminas A, D y E. Priorizar variedades ecológicas o camperas, por su mayor valor nutricional y organoléptico, y también contribuir a un mayor grado de sostenibilidad y humanidad en la cadena productiva alimentaria.
- **Lácteos y derivados** priorizando la materia prima de buena calidad y preparaciones sin azúcares añadidos. Contienen proteínas de alto valor biológico, grasa, lactosa, vitamina A y D, vitamina B6 y vitamina B12, calcio, fósforo, potasio y colina, principalmente.

Tercer nivel. Evitar consumo

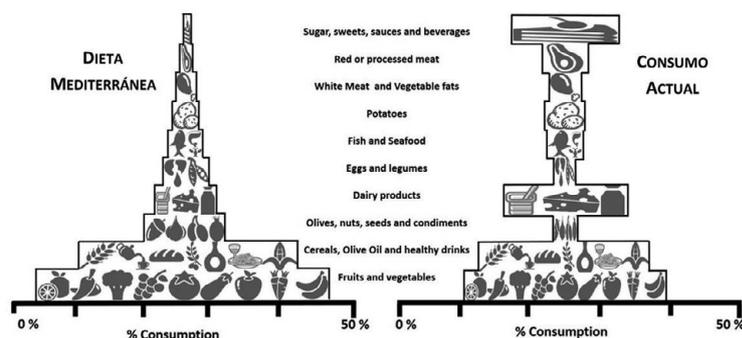
Se incide en el impacto negativo de estos alimentos en nuestra salud y la del planeta, separándolos gráficamente del resto de la pirámide. Mientras menos se consuma, MEJOR.

- Carnes rojas y procesadas
- Grasas untables
- Azúcar y productos azucarados
- Sal
- Bollería industrial, pastelería, chucherías, bebidas azucaradas, helados y confitería no tradicional/elaborada en casa
- Bebidas alcohólicas



4. ¿A cuál de estas dos pirámides se parece tu dieta actual?

Dieta Mediterránea vs consumo actual



Fuente: Blas et al. (2019)

Disponible en: <https://www.iagua.es/noticias/fundacion-botin/impactos-progresivo-abandono-dieta-mediterranea-y-desperdicio-alimentario#.XIOdmHWO50M.twitter>

4.1.1. Decálogo de dieta sostenible¹

1. Consume alimentos frescos y de temporada.

Los alimentos de temporada respetan las estaciones y las condiciones climáticas propicias, proporcionando productos con mejores características organolépticas y nutricionales. Además, los alimentos adquiridos en su temporada suelen ser más económicos y sostenibles.

2. Elige y come alimentos de proximidad. Escoge productos del territorio en mercados locales.

El transporte de los alimentos desde lugares remotos a sus puntos de consumo representa un componente importante de la huella ambiental de la alimentación, fundamentalmente por el consumo de energía y su consiguiente contaminación. Además, la compra de productos locales en mercados locales incide positivamente en la economía y desarrollo local, en la reactivación del entorno rural y en la protección del paisaje y los ecosistemas.

3. Revaloriza alimentos y recetas tradicionales y locales

La educación alimentaria es un elemento fundamental para la cultura e identidad de los pueblos y, por ende, la protección del patrimonio gastronómico y culinario en la comunidad debe suponer una prioridad para la propia sostenibilidad alimentaria.

4. Aprende a comprar y cocinar en compañía

En familia o con amigos y amigas, el aprendizaje de unos hábitos alimentarios saludables pasa por conocer los alimentos, las técnicas culinarias y las habilidades básicas para comprar e incluso para producir los alimentos e ingredientes.

5. Planifica los menús y las compras. Intenta reducir los desechos, evita el despilfarro de alimentos y recicla adecuadamente en el hogar y en la comunidad.

La planificación de las compras y los menús debe obedecer a criterios de sostenibilidad: salud, medioambiente, economía y cultura. Por ello debe evitarse el derroche y el desperdicio que se genera a lo largo de toda la cadena alimentaria (productor, distribuidor, consumidor). Intenta reciclar adecuadamente tanto los desechos alimentarios como sus envases, practicando también la solidaridad alimentaria.

6. Prioriza los alimentos vegetales. Modera el consumo de carne y derivados y lácteos.

La producción de alimentos animales (sobre todo carnes rojas, derivados cárnicos y lácteos) produce una huella medioambiental mayor que la de los elementos vegetales (cereales, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos) especialmente por la mayor emisión de gases de efecto invernadero, mayor consumo de agua y recursos energéticos y mayor utilización de superficie terrestre. Además, tu salud lo agradecerá. Reducir el consumo de productos animales en tu dieta te supondrá un ahorro económico, y te ayudará a poderte permitir consumir productos de mayor calidad como frutas y verduras ecológicas, huevos, carne y lácteos provenientes de ganadería extensiva etc.

7. Utiliza la biodiversidad de forma sostenible para asegurar su continuidad.

La pérdida de biodiversidad durante las últimas décadas, tanto en especies vegetales como animales, puede comprometer la sostenibilidad del sistema alimentario mundial y llegar a comprometer la seguridad de los alimentos y deteriorar la calidad y variedad alimentaria. Aumentar el consumo de legumbres de variedades locales en tu dieta contribuye a preservar y aumentar la biodiversidad gracias a su capacidad de convertir el nitrógeno atmosférico en compuestos de nitrógeno que favorecen la fertilidad del suelo.

8. Interésate por la sostenibilidad y la equidad de los procedimientos agrícolas, ganaderos y pesqueros.

La sostenibilidad es importante a lo largo de toda la cadena alimentaria (producción, transformación y distribución). El medio ambiente suele ser más vulnerable a la producción intensiva que a los sistemas tradicionales de producción, cría o pesca y, por ello, hay que fomentar los sistemas alimentarios armónicos y sostenibles.

Las condiciones laborales también deben ser sostenibles, seguras y adecuadas a la economía de la población de manera igualitaria. Hay que luchar contra la diferencia de género, con el objetivo de suprimir la discriminación que sufren las mujeres y las diferencias en las condiciones de vida. Según datos publicados por la OMS, en 2011, las mujeres rurales obtenían una menor remuneración con la misma productividad que los hombres. Cuando consumes alimentos que no se producen en nuestra tierra (café, té y cacao por ejemplo) opta por el Comercio Justo.

9. La hidratación es fundamental

El agua debe ser nuestra bebida principal y casi exclusiva. Consume agua del grifo y evita plásticos innecesarios. El agua de Córdoba tiene una excelente calidad. El café, te e infusiones sin azúcares también son fuentes de agua saludables en nuestro consumo diario, para que también sean justas y sostenibles consume comercio justo y ecológico.

¡No olvides llevar tu botella (si es de vidrio mejor) siempre contigo!

10. Mantén una vida activa.

Las recomendaciones de actividad física deben adaptarse a la edad y circunstancias de cada persona. Siguiendo los criterios de la OMS estas serían, en población adulta (18 o más años), al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada o bien 75 minutos de actividad física vigorosa.

Para evitar el sedentarismo, en adultos, se recomienda no permanecer sentado más de dos horas seguidas, intercalando las actividades sedentarias con breves paseos y estiramientos. También es importante fomentar el transporte activo: desplázate andando o en bici, sube las escaleras a pie, etc.

Córdoba dispone de una amplia red de carril bici para desplazarse por la ciudad y existe un carril bici para llegar al campus Rabanales. Adicionalmente puedes encontrar rutas de interés que ha diseñado el Ayuntamiento de Córdoba:

Guía Córdoba en Bici – El Patrimonio a dos ruedas:

<https://www.cordoba.es/guia-de-cordoba-en-bici/book/4?page=1>

Rutas en Bici por el municipio de Córdoba:

<https://www.cordoba.es/medio-ambiente/rutas-en-bici-por-el-municipio-de-cordoba-paseos-por-el-campo-desde-la-ciudad>

iPonte a prueba!

Puntúa con 1 ó -1 según tu actuación en cada una de las recomendaciones de El Decálogo para la alimentación sostenible

- ¿Qué puntuación tienes?
- ¿Crees que podría mejorar?

RESULTADOS

- <1** Piensa en cómo podrías mejorar tu consumo y plantéate nuevos objetivos para conseguir una dieta más saludable y sostenible.
- 1-3** Bien! Tienes bastante recorrido. Es muy importante la labor que haces, pero aún puedes hacerlo mejor para tener una buena alimentación responsable y respetuosa con tu salud y la del planeta.
- 4-6** Muy bien! Tienes un compromiso bastante fuerte. Sólo faltan unos pasitos para tener una buena alimentación responsable y respetuosa con tu salud y la del planeta.
- 7-10** Excelente! Muchas gracias por contribuir con un consumo respetuoso con tu salud y la del planeta.

3.2.3. Soberanía alimentaria

La Soberanía Alimentaria es una propuesta política, promovida inicialmente por los principales movimientos de pequeños y medianos agricultores y agricultoras. Sus defensores remarcan que se puede conseguir un auténtico derecho a la alimentación tal como se define en la Organización de Naciones Unidas produciendo los alimentos de manera sostenible.

El concepto de Soberanía Alimentaria se define en el Forum de Organizaciones de la Sociedad Civil para la Soberanía Alimentaria celebrado en Roma en el 2002, como:

“el derecho de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas agrícolas, laborales, pesqueras, alimentarias y de tierra de forma que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias únicas. Esto incluye el verdadero derecho a la alimentación y a la producción de alimentos, lo que significa que todos los pueblos tienen el derecho a una alimentación inocua, nutritiva y culturalmente apropiada, y a los recursos para la producción de alimentos y a la capacidad para mantenerse a sí mismos y a sus sociedades”.

La alimentación no es sólo el sostén de la vida humana, sino un derecho.

El papel de la mujer ha sido invisibilizado y poco reconocido, sin embargo, los trabajos realizados por ellas son de una importancia social y económica enormes. En el ámbito de la agricultura familiar ellas han sido encargadas de producir los alimentos, conservar las semillas, vender los excedentes, transmitir los conocimientos y en definitiva sustentar a la familia.

Es imprescindible hablar de soberanía alimentaria con enfoque de género porque el sistema económico financiero que se pretende cambiar, se sustenta en una sociedad patriarcal consolidada. Este modelo subordina a las mujeres y limita su control sobre los recursos, incidiendo en la división sexual del trabajo. La mujer se enfrenta por un lado a la violencia machista que sufre en su rol de cuidadora, productiva y reproductiva. Y por otro, a la escasez de políticas que favorezcan su empoderamiento y mejoren su posición en todas las esferas, política, social, económica y cultural.

En las últimas décadas, el sistema capitalista ha desarrollado un modelo agroindustrial basado en monocultivos plenamente dependientes de recursos naturales y técnicos. Por ello, es preciso cambiar el enfoque actual hacia otros más holísticos que reconozcan la agroecología como sistema protector y generador de bienes públicos como el paisaje, el agua, la energía y la diversidad biológica.

5. ESTRATEGIAS PARA ADQUIRIR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

5.1. Calendario de verduras y frutas de temporada en Córdoba.

CALENDARIO DE ALIMENTOS DE TEMPORADA EN CÓRDOBA												
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ACELGA												
AJO												
APIO												
ARRIZANA CORDOBESA												
BERNUEÑA												
BROCOLI												
CALARACIN												
CAJOUR												
CEBOLLA												
CIRUELA												
COL												
COLIFLOR												
ESCAROLA												
ESPARAGO												
ESPINACA												
FRESA												
GARBANZO												
GIJANETA												
GIJSANTE												
HABA												
HABICHUELA												
LECHUGA												
LINON												
MANZANA												
MELOCOTON												
MELON												
MEMBRILLO												
NARANJA												
PATATA												
PERA												
PIÑONTO												
RABANO												
SANDIA												
TOMATE												
UVA												
ZANAHORIA												

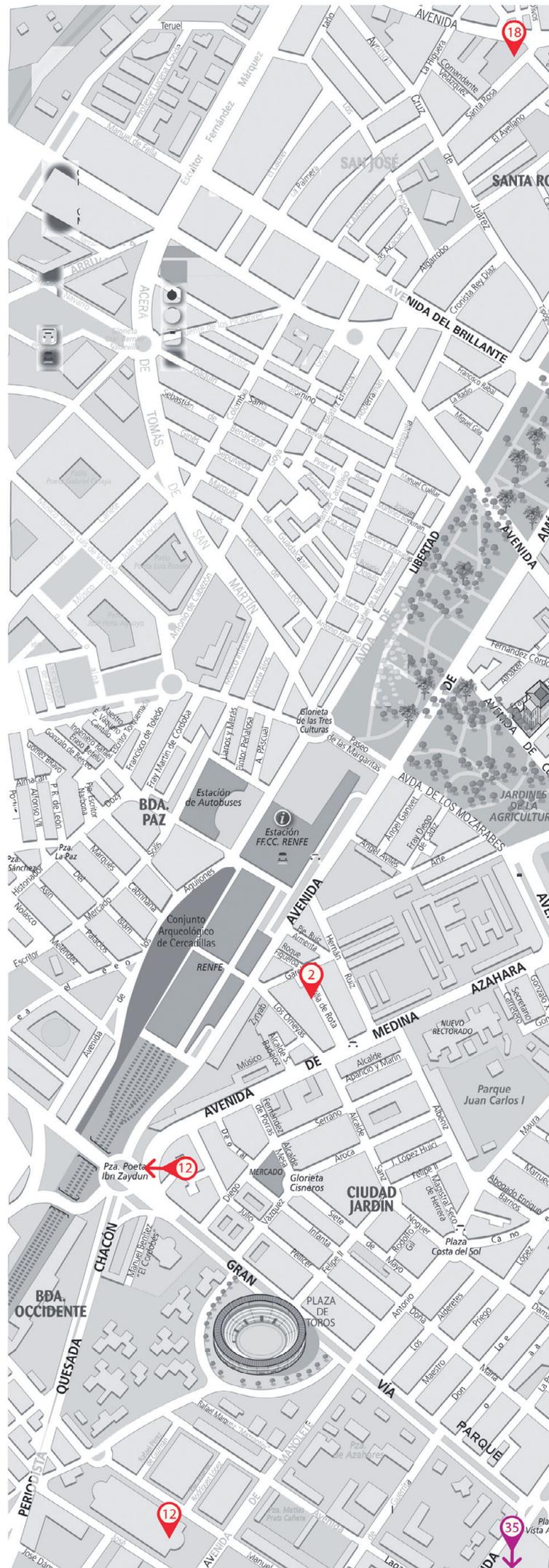
Ilustración 7: Calendario de temporada
 Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/salud/ZHD/comercolores/temporada.html>

Cada verdura y fruta, tiene sus propias necesidades de luz y temperatura, por ello deben cultivarse y recolectarse en una determinada época del año. Hay otras de las que disponemos durante todo el año, como por ejemplo, las patatas y las lechugas.

La naturaleza nos ofrece en cada época del año lo que nuestro organismo necesita, en verano tenemos alimentos hidratantes y refrescantes como tomates, sandía, calabacines, melón....Y en invierno, obtenemos sobre todo raíces y hojas verdes, que utilizamos en guisos y potajes. Por ello debemos de seguir el calendario de frutas y verduras de nuestra propia localidad. Así, estaremos cuidando de nosotros mismos y del medioambiente, ya que respetando los tiempos de los ciclos naturales cuidamos también el suelo de cultivo.

5.2. Mapa iniciativas sostenibles en Córdoba

- 1 Tienda de Alimentación Miguel
- 2 Tienda de Alimentación Rocío
- 3 Tienda vegana El Gato Verde
- 4 IDEAS Comercio Justo
- 5 Ecotienda La Despensa
- 6 Cooperativa de Consumidores Almocafre
- 7 Mercado social La Tejedora
- 8 Supermercado Bio Frescum
- 9 Tienda de productos frescos El Setal
- 10 Ecotienda Centro Ekilore
- 11 Carnicería Melli
- 12 Supermercados Deza
- 13 Ecomercado de Córdoba.
- 14 Pastelería La Tarterie
- 15 Panadería-Restaurante-Bar La Tortuga
- 16 Frutería Frutas Paqui
- 17 Herboristería Las Yervas
- 18 Herboristería Natursinga
- 19 Herboristería La Milagrosa
- 20 Herboristería San Rafael
- 21 Carrito Zumos 4 Estaciones
- 22 Restaurante La Boca
- 23 Restaurante Amaltea
- 24 Bar La Bicicleta
- 25 Restaurante El Astronauta
- 26 Bar Musa
- 27 Restaurante Casa Pepe de la Judería
- 28 Taberna El N°10
- 29 Restaurante Casa Rubio
- 30 Cafetería La Libélula
- 31 Backpacker Al-Katre
- 32 Crianza y Maternidad 9 Lunas
- 33 Cosmética artesanal La Biznaguera
- 34 Tienda solidaria LiberTiendas
- 35 Mercadillo Solidario Madre Coraje
- 36 Salón de Peluquería Color de Pelo
- 37 Salón de Peluquería Victoria Milano
- 38 Salón de Peluquería Con Arte Peluqueros
- 39 Salón de Peluquería Navia
- 40 Rutas en bicicleta Córdoba en Bici
- 41 Alquiler Bicicletas Ride Me!
- 42 Alquiler Bicicletas Rent a Bike (electrik.es)
- 43 Bar La Viajera
- 44 La Llave, Cultura Comestible
- 45 Círculo Cultural Juan 23
- 46 Centro Social Rey Heredia
- 47 Casa Cultural Bien-SER
- 48 Librería y vinos República de Las Letras





Map of Seville, Spain, showing streets, landmarks, and numbered location markers. The map includes major thoroughfares such as Avenida de la Constitución, Avenida de la Libertad, and Avenida de la Victoria. Landmarks like the Giralda tower and the Cathedral of Seville are visible. The markers are numbered 1 through 48, with some numbers appearing in multiple colors (e.g., 12, 19, 20, 32, 33, 36, 38, 39).

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

5.3. Hazte activista

Además de cambiar tu consumo de alimentos diarios, también puedes ayudar a transformar el sistema alimentario actual a través de actividades de sensibilización, educación y denuncia en tu entorno.

¿y, Cómo?

- Promocionando el consumo responsable con la incorporación de conocimientos acerca de los beneficios de una dieta saludable.
- Sensibilizando sobre las consecuencias del actual sistema alimentario y las propuestas desde la soberanía alimentaria.
- Puedes realizar tu TFG/TFM en temas relacionados con la soberanía alimentaria y tus prácticas profesionales las puedes hacer en organizaciones que promuevan sistemas agroalimentarios saludables, justo y sostenibles (Si estas interesado puedes contactarnos)*
- Denunciando las malas prácticas de las empresas y agroindustrias, en los sistemas de producción y de publicidad engañosa.
- Exigiendo a tu gobierno que apoyen la alimentación saludable a través de políticas públicas para mejorar la sostenibilidad en el sistema agroalimentario; aumento de los impuestos a los alimentos procesados, y reducción a los productos frescos y locales (verduras y frutas); regulación de la normativa del etiquetado y de la publicidad de alimentos insanos.

5.4. Recetario

Con este recetario se quiere dar ideas y pistas de reflexión y ayuda para conseguir una dieta más sana, sostenible y justa. Se trata de recetas sencillas, con ingredientes habituales y fáciles de conseguir, de temporada y que no hayan recorrido cientos de kilómetros hasta nuestro plato.

Las recetas están basadas en alimentos de origen vegetal, que resultan ser más sostenibles en comparación con las que contienen grandes cantidades de productos de origen animal, además:

- Benefician a la salud cardio- metabólica,
- Reducen el riesgo de enfermedades crónicas,
- Ayudan a estar en forma,
- Protegen frente al cáncer de próstata,
- Protegen frente al cáncer colo-rectal,
- Ayudan a perder peso.
- Son más económicas que las de origen animal

5.4.1. Menús de Temporada

A continuación, se presenta un menú por cada temporada, responsable y respetuoso con la salud y el medioambiente. Está compuesto por ingredientes de producción local, de temporada y en algunos casos ecológicos. Las verduras y frutas frescas y legumbres de nuestra tierra suponen la base del menú en detrimento de los productos procesados y de lejanía.

Los métodos culinarios también son saludables y sostenibles. Puesto que, **la cocción y el horneado son los más recomendados para el preparado de alimentos** y acorde con una dieta rica en nutrientes.

Además, son fáciles de realizar en casa, ayudando a recuperar las recetas tradicionales y a conservar la costumbre de compartir las comidas en familia.

Todas las recetas están descritas para 4 personas, aproximadamente.

Menús primavera, verano, otoño e invierno para 4 personas

Menú Primavera

- Entrante: Diferentes variedades de humus.
- Primer plato: ensalada verde
- Segundo plato: Lasaña de berenjenas
- Postre: Peras al vino

Menú Verano

- Entrante: Gazpacho
- Primer plato: Habichuelas con patatas
- Segundo plato: Lasaña de berenjenas
- Postre: Polos de frutas

Menú Otoño

- Entrante: Ensalada rábanos , zanahoria y manzana
- Primer plato: Mazamorra
- Segundo plato: Revuelto de setas
- Postre: Granada

Menú Invierno

- Entrante: Espárragos con salsa de queso azul
- Primer plato: Crema de coliflor
- Segundo plato: Garbanzos con espinacas
- Postre: Naranjas rellenas

ENTRANTE

Diferentes variedades de humus

INGREDIENTES:

- **Un bote de medio kilo de garbanzos previamente cocidos***
- **Un chorrito de aceite de sésamo (vale el de oliva pero con sésamo queda delicioso)**
- **2 dientes de ajo. (ve añadiendo poco a poco y probando, quizás con uno es suficiente si es grande)**
- **Un chorrito de zumo de limón.**
- **1/2 cucharadita de comino.**
- **Un pellizco de pimentón dulce.**
- **Una pizca de sal**
- **Para las diferentes variedades: lentejas, brócoli, guisantes**

Preparación:

Podéis comprar los garbanzos ya cocidos o ponerlos en remojo los garbanzos la noche anterior y cocerlos hasta que estén blanditos, escúrrelos y ponlos en la trituradora junto con los dientes de ajo pelados, la sal, el comino. Puedes utilizar una batidora, pero no es necesario, también puede majarse todo a mano. La textura quedará diferente pero rica igualmente. Es una receta milenaria, antes no había electricidad, ahora sí pero debemos tener en cuenta su gasto.

Añade el zumo de limón y el aceite de sésamo (o de oliva). Tritúralo con la batidora hasta que tengas una mezcla que se asemeja a un puré de consistencia cremosa, si queda muy denso añadir un poco de agua pero poca, para que no se quede aguado. La presentación suele hacerse en cuencos, con palitos de verdura cruda como zanahoria, pero esto depende de los gustos de cada uno

Para las variedades:

Repite el mismo proceso, pero cambia los garbanzos por lentejas, brócoli o guisantes

PRIMER PLATO

Ensalada verde.

INGREDIENTES:

- **12 hojas de lechuga romana o cualquier variedad local**
- **6 fresas**
- **1/2 brócoli**
- **1/4 de cebolla o cebolleta**
- **2 cucharadas de semillas de calabaza**
- **El zumo de medio limón**
- **Sal y aceite de oliva al gusto**

Preparación:

Cocemos el brócoli (sin pasarnos para que no pierda las vitaminas y quede bien enterito). Troceamos la lechuga, las fresas, el brócoli y la cebolleta. Los echamos en un bol. Añadimos las semillas de calabaza, el zumo de medio limón, la sal y el aceite de oliva. Removemos para que se mezclen los ingredientes y servimos.

SEGUNDO PLATO

Xxxxxxxx

INGREDIENTES:

- xxx

Preparación:

Pxxxxxxx

POSTRE

Peras al vino

INGREDIENTES:

- **8 peras duras (de piel verde)**
- **1 rama de canela.**
- **1 corteza de limón.**
- **1/4 l. de vino tinto.**
- **Ciruelas pasas.**

Preparación:

El primer paso es lavar las peras, las pelamos, dejándoles el rabito. Las colocamos en una olla pequeña y les ponemos el vino, la canela y la corteza de limón. Las cocemos durante media hora, comprobando su dureza y, cuando estén tiernas, las apartamos del fuego y dejamos enfriar en su propio caldo y añadimos las ciruelas pasas. Para servir las, les practicamos unos cortes en forma de abanico y las salseamos con el líquido de su cocción.

ENTRANTE

Gazpacho

INGREDIENTES:

- **1 kilo de tomate maduro**
- **1/2 pimiento verde**
- **1 diente de ajo**
- **1/2 pepino**
- **1 dl de aceite de oliva (7 cucharadas)**
- **4 cucharadas de vinagre de vino**
- **Sal**

Preparación:

Escalda* y pela los tomates e introduce en el vaso de la batidora, añade el pepino pelado y troceado, el pimiento y el ajo. Tritura durante unos segundos y añade la sal, el vinagre y el aceite probando para rectificar si fuera preciso. Deja enfriar durante una hora. Sirve el gazpacho en tazas individuales acompañando con una guarnición de dados de pan, de pepino, de cebolla, de tomate y/o de huevo duro en trocitos muy pequeños.

*Escaldar: pon agua a cocer en una olla e introduce los tomates durante 1 minuto, así podrás pelarlos mejor.

PRIMER PLATO

Habichuelas con patatas

INGREDIENTES:

- **200 gr judías verdes**
- **1 Patata grande**
- **Ajos**
- **Aceite de oliva**
- **Sal**

Preparación:

Lava las judías y cuécelas en agua con sal, hasta que estén blandas, pero un poco "al dente" (crujientes por dentro). Córtalas en 3 ó 4 trozos cada una. Cuece la patata, pélala y pártela en trozos.

Corta en láminas algunos ajos, y otros déjalos sin pelar, y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Añade la patata y las judías, y saltea ligeramente.

Este plato queda muy rico caliente, o frío aliñado con un poco de vinagre, o cualquier otra salsa que te guste.

SEGUNDO PLATO

Lasaña de berenjenas

INGREDIENTES:

- **2 berenjenas grandes**
- **1 taza de lentejas**
- **1 cebolla**
- **1 diente de ajo**
- **1 pimiento**
- **salsa de tomate**
- **sal, orégano, laurel, aceite de oliva**
- **queso rallado**

Preparación:

Cocina las lentejas en agua y sal. Pela las berenjenas y córtalas en láminas finas. En una sartén o similar con unas gotas de aceite de oliva dora de ambos lados. Prepara la salsa de tomate, con la cebolla, el ajo y el pimiento, condimenta al gusto.

Para emplatar: en una fuente de horno coloca una capa de berenjenas, una capa de lentejas y otra de salsa de tomate. Repite hasta que se terminen los ingredientes. Espolvorea con queso rallado y lleva al horno durante 15 minutos o hasta que se gratine.

POSTRE

Polos de fruta

INGREDIENTES:

- Sandía
- Melón
- Melocotón

Preparación:

Pela, trocea y tritura cada fruta por separado o combinándolas a tu gusto. Pónlas en un molde de helado, y mételos en el congelador durante unas horas...y a disfrutar!

ENTRANTE

Ensalada rábanos, zanahoria y manzana

INGREDIENTES:

- 3 zanahorias ralladas
- 1 manzana grande rallada
- ½ taza de crema agria (se puede sustituir por yogurt)
- 3 cucharadas de rábano rallado
- 2 cucharadas de perejil
- 2 cucharadas de cebollín
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel o sirope de agave
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Pela y corta en juliana (o como más te guste) el rábano, la zanahoria y la manzana. Adereza al gusto y enfría un poco antes de servirla.

PRIMER PLATO

Mazamorra (ajoblanco)

INGREDIENTES:

- **100 g Almendras**
- **200 g Pan duro remojado en agua**
- **150 ml Aceite de oliva virgen extra**
- **Sal al gusto**
- **Vinagre un chorrito**
- **Agua**
- **1 Diente de ajo pelado**
- **Uvas**

Preparación:

Empezamos poniendo en el vaso de la batidora que tengamos, el pan escurrido, la sal, el ajo pelado, el vinagre y las almendras. Lo trituramos todo hasta conseguir que estos ingredientes queden unidos formando una pasta.

Encendemos de nuevo la batidora, a la potencia mínima y vamos agregando el aceite poco a poco para que ligue con la pasta que habíamos hechos antes. Por último añadimos agua en cantidad suficiente para obtener una crema y volvemos a batir.

Para la guarnición recomendamos uvas, pero las posibilidades son infinitas: pan tostado, almendras fritas, huevo hervido, aceitunas negras, etc.

SEGUNDO PLATO

Revuelto de setas

INGREDIENTES:

- **500 g. de setas de cardo.**
- **8 huevos.**
- **Una cebolla.**
- **2 dientes de ajo.**
- **1/2 taza de leche.**
- **3 cucharadas de aceite de oliva.**
- **Perejil fresco picado.**
- **Pimienta blanca molida.**
- **Sal.**

Preparación:

Lavar muy bien las setas, dejándolas libre de toda tierra, escurrirlas bien y trocearlas.

Picar la cebolla y el ajo. Rehogar en una sartén el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes, dándole unas vueltas con el fuego fuerte.

Bajar el fuego y añadir las setas, dejándolas cocer destapadas unos 10 minutos, hasta que suelten el agua y reduzcan.

Añadir la harina, la leche, la sal y la pimienta. Dejar cocer hasta espesar.

Batir los huevos, incorporar a las setas y dejarlos al fuego dándoles vueltas sin parar hasta que estén cuajados.

POSTRE

Granada

INGREDIENTES:

- **250ml de yogur natural**
- **80g copos de avena ecológicos**
- **2 granadas grandes**

Preparación:

Parte la granada en dos y con una cuchara le das unos golpes para que se suelten los granos. Reserva en un bol.

Busca cuatro vasitos, en cada uno echa un par de cucharadas de yogur, un par de cucharadas de copos de avena y otro par con la granada. Repite los mismos pasos hasta completar el vasito.

ENTRANTE

Espárragos con salsa de queso azul

INGREDIENTES:

- **8/12 unidades de espárragos verdes.**
- **2/4 cucharadas de queso azul de cabra payoya**
- **Pimienta**
- **Sal**

Preparación:

Lava los espárragos verdes y corta la parte blanca de los mismos (esta parte no la vas a emplear). El queso azul desmigájalo con un cuchillo. Vierte el aceite en una sartén. Cuando esté caliente, agrega los espárragos, échales un poco de pimienta y saltéalos 4-5 minutos. Agrega la mitad del queso azul por encima de los espárragos y deja que se caliente el queso. Retira los espárragos y el queso a una bandeja y termina de esparcir el resto de queso azul que tenías reservado.

Puedes sustituir la salsa por cualquier otra que te guste más. Pero, recuerda tener siempre en cuenta las características los alimentos que definen una dieta saludable sostenible y justa.

PRIMER PLATO

Crema de coliflor

INGREDIENTES:

- **1 coliflor blanca**
- **3 dientes de ajo**
- **1 puerro**
- **1 cebolla**
- **1 patata**
- **2 cucharadas de aceite de oliva**
- **sal marina**
- **pimienta negra recién molida**
- **agua**
- **bebida vegetal (avena, almendras, arroz...)**
- **pimentón rojo picante**
- **semillas de sésamo**

Preparación:

Pela y pica los dientes de ajo y la cebolla. Trocea también el puerro, y sofríelo todo junto, en una cazuela con el aceite de oliva. Lava la coliflor y saca sus pequeños ramilletes con la ayuda de un cuchillo, cortando a ras del tronco.

Cuando comience a dorarse las verduras, añade los ramilletes de coliflor junto con la patata pelada y troceada. Salpimienta y remueve con cuidado. Sofríe unos 5 minutos más y entonces añade agua hasta que empiece a cubrir a los ingredientes.

Cocina unos 20-30 minutos y después tritura con la batidora, hasta obtener una crema fina. Como se habrá quedado un poco espesa, añade un poco de leche vegetal hasta obtener la consistencia deseada y rectifica de sal.

Sirve en platos o cuencos hondos y decora con un poco de pimentón rojo picante por encima, unos cristales de sal, semillas de sésamo y unas gotitas de aceite de oliva.

SEGUNDO PLATO

Garbanzos con espinacas

INGREDIENTES:

- **500 gr de garbanzos cocidos**
- **2 dientes de ajo.**
- **2 cebollas grandes.**
- **1 cucharada de pimentón de la Vera.**
- **Sal y pimienta (al gusto)**
- **4 cucharadas de aceite de Oliva extra virgen.**

Preparación:

Pon en remojo los garbanzos la noche anterior, escurre y cuécelos hasta que estén blanditos.

Picamos los dientes de ajo y las cebollas, los doramos en una cazuela baja con el aceite justo, junto con media cucharada de cominos enteros y también media de pimentón de cada tipo: del dulce y del picante.

Cuando el ajo esté hecho, añadiremos las espinacas (previamente lavadas y escurridas) y los garbanzos cocidos, removeremos y rehogaremos todo junto durante unos 5 minutos; no más. ¡Y listo!

POSTRE

Naranjas rellenas

INGREDIENTES:

- **4 naranjas**
- **1 cucharada de harina de maíz**
- **1 cucharada de miel**
- **Canela en polvo (opcional)**
- **Menta fresca (opcional)**

Preparación:

Exprime el zumo de las naranjas. Utiliza el jugo de una naranja para disolver la harina de maíz y reserva las medias naranjas vacías. En una olla caliente el resto del zumo, añade el azúcar y remueve.

Cuando empiece a hervir, añade la mezcla de jugo y harina y remueve hasta que vuelva a hervir. Retira del fuego y deja que se enfríe un poco. Vierte el jugo en las medias naranjas vacías. Poner en la nevera durante mínimo 1h antes de servir.

5.4.2. Snacks saludables entre horas

El número de comidas que hagamos a lo largo del día no influye tanto como el tipo de alimento y la calidad de los mismos.

Tenemos claro cuáles son los alimentos más saludables para nuestras comidas principales: ración de verduras, legumbres, cereales de granos integrales de entero....Pero es en las meriendas de media tarde y media mañana cuando no sabemos muy bien qué podemos comer y solemos caer en la tentación de comprar dulces y otros productos fabricados para este fin. El problema es que la mayoría de ellos tienen altas cantidades de azúcar y grasas que lo hacen perjudicial para nuestra salud.

Pero con una buena planificación, podemos poner fin a este mal hábito. Tenemos multitud de opciones para sustituir estos alimentos por otros de mejor calidad y más saludables de preparación fácil y rápida:

1. PATE DE GARBANZOS CON REMOLACHA



Dificultad: Fácil
Tiempo total: 10 m.

Ingredientes (Para 4 personas):

- 200 g. de garbanzos cocidos
- 150 g. de remolacha cocida*
- 1 cucharadita de cardamomo molido
- Agua
- AOVE
- Zumo de limón
- Sal y pimienta

* Se puede cambiar por batata, calabaza, pimiento rojo, etc. según temporada

- Escurrir los garbanzos y reservar en un recipiente alto para triturar.
- Escurrir y pelar la remolacha cocida y cortar en trozos.
- Añadir la remolacha a los garbanzos junto con el cardamomo y el zumo de limón y triturar.
- Añadir un poco de agua si fuera necesario, para facilitar que se trituren bien los ingredientes.
- Incorporar un chorrito de aceite de oliva V. E. muy poco a poco sobre el puré mientras se sigue emulsionando. Salpimentar.
- Servir frío.

2. BLINIS DE LEGUMBRES



Dificultad: Fácil
Tiempo total 15 m. (Elaboración 10 m., cocción: 5 m.)

Ingredientes (Para 4 personas):

- 200 g. de garbanzos cocidos
- 100 g. de harina de espelta
- 20 g. de agua
- 12 g. de levadura
- 4 claras de huevo
- Sal al gusto
- AOVE
- Queso crema
- Lentejas mini cocidas
- Hierbabuena o menta

- Escurrir los garbanzos
- En un recipiente alto poner los garbanzos con las claras de huevo y el agua.

- Triturar hasta conseguir una masa sin grumos
- En un bol mezclar la harina con la levadura. Añadir a los garbanzos y volver a triturar. Poner a punto de sal.
- En una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva, verter porciones de la masa formando discos de unos 5cm.de diámetro.
- Dorarlos por ambos lados.
- Colocar los blinis en un plato con papel absorbente para eliminar el aceite.
- Servir con un poco de queso y unas lentejas por encima.

3. HAMBURGUESA VEGETAL



Dificultad: Fácil

Tiempo total: 20 m. (Elaboración 10 m., cocción 10 m.)

Ingredientes (Para 4 personas):

- 400 g. de garbanzos cocidos
- 150 g. de remolacha asada
- 1 cucharadita de mostaza antigua
- Zumo de medio limón
- Cardamomo al gusto
- 50 g. de semillas de chia remojadas durante 15 minutos
- 100 g. de quinoa cocida
- Avena (cantidad suficiente hasta que esté manejable la masa)
- Pimienta y sal al gusto
- Ajo y perejil
- 1 cebolleta mediana troceada
- AOVE

- Mezclar garbanzos y remolachas hasta que quede una pasta gruesa
- Añadir ajo, cebolleta, perejil, especias y limón y triturar, añadiendo AOVE, hasta que la pasta tenga consistencia no muy fina
- Añadir la mezcla de chia y la avena para que la pasta sea “pegajosa”
- Poner en la plancha

4. SNACK DE GARBANZOS ESPECIADOS



Dificultad: Fácil

Tiempo total 50 m. (Elaboración 10 m., cocción 40 m.)

Ingredientes: (Para 4 personas)

- Ajo en polvo 1 cucharadita
- Comino molido 1 cucharadita
- Cúrcuma molida 1 cucharadita
- Pimentón dulce 1 y 1/2 cucharaditas
- Pimienta negra molida 1/2 cucharadita
- Sal 1 cucharadita
- Azúcar moreno 1 cucharada
- Zumo de limón 30 g
- Garbanzos cocidos en conserva lavados y escurridos 400 g

- Precalentamos el horno a 200°C.
- En un bol mezclamos todas las especias con la sal y el zumo de limón, batiendo un poco con un tenedor hasta que se integren.
- Secamos los garbanzos con papel de cocina, los añadimos al bol y removemos con cuidado, para que no se deshagan.
- Vertemos la mezcla en la bandeja que hemos preparado con papel de horno y la extendemos
- Horneamos durante 40 minutos a 200°C, removiendo de vez en cuando para que se hagan los garbanzos.

- Retiramos, dejamos templar y servimos.
- Pueden hacerse en grandes cantidades y guardar en un bote hermético cuando se hayan enfriado.

5. PIPAS DE CALABAZA TOSTADAS: SIMILAR A LA RECETA DE LOS GARBANZOS TOSTADOS



Dificultad: Fácil
Tiempo total 25 m (Elaboración 15 m, Cocción 10 m)

Ingredientes. Para 1 unidad

- Calabaza 1
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra
- Especias molidas

- Precalentamos el horno a 180°C y preparamos una bandeja o fuente, forrándola con papel de horno.
- Abrimos una o más calabazas con un corte longitudinal. Extraemos las semillas con ayuda de una cuchara grande.
- Colocamos en un colador y lavamos bien bajo el agua del grifo, o sobre un cuenco con agua.
- Secamos las semillas sobre papel de cocina y vertemos en la bandeja.
- Añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sal al gusto y la mezcla de especias que más nos guste.
- Recomiendo media cucharadita de cúrcuma para dar color, pimienta negra, ajo granulado, comino o cilantro molidos, pimentón dulce o picante, una mezcla de curry... remover muy bien con las manos para que se impregnen todas y dejar en una sola capa.
- Hornear durante unos 10-20 minutos, vigilando bien cuando ya lleven unos 8 minutos. Dependiendo del horno y del tamaño de las semillas, pueden tardar muy poco o necesitar más tiempo. Si empiezan a saltar, deberían estar ya listas.
- Dejar enfriar antes de guardar en un bote hermético.

6. BARRITAS ENERGÉTICAS DE DÁTILES Y AVENA



Dificultad: Fácil
Elaboración 10 m

Ingredientes:

- 300 gramos de dátiles
- dos o tres tazas de avena

- dejamos los dátiles (deshuesados, claro) en remojo durante una noche entera.
- Al día siguiente echamos tanto los dátiles como el agua en el que han estado en remojo dentro del vaso de la batidora. Batimos hasta que se forme una pasta: ¡ojo, no debe quedarse muy líquido! Mientras vamos batiendo podemos ir añadiendo uno o dos puñados de avena, dependiendo de la consistencia que les queramos dar.
- Cuando la mezcla tenga una consistencia de pasta, la echamos en nuestro tupper (si es de cristal será más sencillo) y lo aplanamos por encima con una espátula para que quede liso. Una vez aplanado podemos espolvorear más avena por encima, al gusto.
- Lo dejamos enfriar en la nevera un par de horas, y ya solo queda cortar la masa en forma de barritas ¡y listas para tomar!

7. TORTITAS DE CALABAZA Y AVENA



Dificultad: Fácil
Tiempo total 20 m. (Elaboración 5 m., cocción 15 m.)

Ingredientes: (Para 1 personas)

- Calabaza triturada cocida o asada 100 g
- Huevos 1
- Claras de huevo 40 g
- Bicarbonato sódico 2 g
- Sal una pizca
- Canela molida al gusto
- Esencia de vainilla al gusto
- Harina de avena 10 g

- Pelamos, abrimos por la mitad, sacamos las semillas y cortamos en cubos pequeños. Para que sea más fácil podemos ponerla al vapor antes de pelarla.
- Cocemos hasta que esté muy tierna, unos 10 minutos.
- Escurremos, esperamos a que se enfríe y triturar para obtener un puré cremoso.
- Colocamos el huevo y las claras en un cuenco, añadir la calabaza, la harina, las especias, la sal y el bicarbonato.
- Batir con unas varillas hasta tener una mezcla homogénea, sin grumos secos.
- Engrasamos ligeramente una plancha o sartén antiadherente y calentar a potencia media. Echar porciones de masa dando forma redondeada, poco a poco. Empezará a cuajar pronto y podemos corregir la forma con una espátula, empujando los bordes para que quede más gordita. Cuando esté llena de burbujas, dar la vuelta para que se dore por el otro lado.
- Retirar y continuar con el resto de masa, procurando que se mantengan calientes con un paño limpio. Dependiendo del tamaño nos saldrán unas 4-6 unidades. Podemos dorarlas al gusto.

8. GALLETAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS



Dificultad: Fácil
Tiempo total 30 m. (Elaboración 15 m., cocción 15 m.)

Ingredientes: Para 20 unidades

- Huevos 2
- Calabaza triturada 150 g
- Canela molida 2.5 ml
- Esencia de vainilla 2.5 ml
- Sal una pizca
- Copos de avena 170 g
- Semillas de chía una cucharadita
- Semillas de lino una cucharadita
- Almendras crudas picada, en bastones o laminadas 50 g
- Uvas pasas 50 g

- Primero hay que precalentar el horno a 180°C y preparar una o dos bandejas cubriéndolas con papel sulfurizado, o algún material antiadherente adecuado para el horno.
- Colocamos en un recipiente mediano los huevos con la calabaza, la canela y la vainilla, y batir con unas varillas manuales hasta que quede todo bien integrado.
- Añadimos la sal, los copos de avena, las semillas de chía y de lino y las almendras.
- Mezclamos con una espátula y añadimos al final las pasas u otra fruta seca más grande picada.
- Combinamos bien para tener una masa homogénea y formar galletas tomando porciones pequeñas con unas cucharillas. Se forman mejor si cogemos la masa con una y usamos la otra, humedecida, para depositar la porción. Con los dedos húmedos podemos al final darles forma más redondeada.
- Podríamos también dejar la masa reposar en la nevera unas horas para que enfriara y así formarlas con las manos más fácilmente. No van a crecer en el horno prácticamente nada.

así que podemos hacerlas más gorditas si las queremos tiernas por dentro, o más finas si las buscamos algo más crujientes.

- Espolvorear con un poco de canela si se desea y hornear durante unos 15-18 minutos, o hasta que se hayan dorado al gusto. Esperar un poco y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

5.4.3. Batch cooking o cocinar por lotes

Un concepto reciente que pone nombre a un método llevado a cabo en muchas casas andaluzas desde siempre. En su mayoría, mujeres responsables de la alimentación familiar y otras muchas tareas de la casa, además del trabajo fuera del hogar. La traducción sería "cocinar por lotes" y sus principales características son preparar la comida en una tarde para ahorrar tiempo en la cocina durante la semana, conservar los alimentos durante más tiempo y reducir el desperdicio de alimentos en los hogares. Eligiendo alimentos de temporada que son siempre más baratos y están en su momento óptimo de consumo, contribuiremos con la sostenibilidad medioambiental. No deja de ser un método de cocina saludable, equilibrada y completa, ya que evitaremos los precocinados.

Los pasos que hay que seguir son sencillos:

1. Planificar las comidas de toda la semana o si lo prefieres de todo el mes.

Para planificar correctamente hay que tener en cuenta los principales grupos de alimentos. Las frutas y verduras deben ocupar la mitad del carro, no pueden faltar legumbres y cereales integrales de grano entero. Ten presente las recomendaciones de la pirámide alimentos sostenibles (capítulo 4) y el calendario de temporada (al principio de este capítulo).

2. Hacer la compra.

Gracias a la planificación las compras serán más rápidas y fáciles.

Evitaremos la tentación de comprar cosas que no nos hacen falta.

3. Sólo queda organizar los materiales que van a ser utilizados y ponerse manos a la obra.

Los tapers y/o botes de cristal son los envases ideales. Para la preparación no necesitas tener nada en especial con los fuegos es suficiente, pero si tienes batidora y horno se abrirá el abanico de posibilidades.

Hay dos formas de hacerlo: Cocinar menús completos o preparar diversos ingredientes y mezclar según lo que nos apetezca.

VERDURAS

Es el principal grupo de alimentos y no puede faltar en ninguna de nuestras comidas diarias.

- Las sopas y las cremas son excelentes cenas o acompañamientos en comidas que pueden tomarse tanto frías como calientes.

Frías: El gazpacho, el salmorejo y las sopas frías pueden guardarse en diferentes botes de cristal en la nevera, con el tamaño de una ración o las que queramos, para comer en casa directamente en el momento o para llevar fácilmente. Si te gusta añadirle vinagre hazlo en el momento de comerlos para evitar que cambie su sabor. También puedes agregarle en este momento frutos secos o germinados, huevo cocido y/o verduras crudas o rehogadas cortadas muy pequeñas.

Calientes: tanto las cremas como las sopas pueden durar en la nevera durante una semana o más. Una vez preparadas, mételas en botes bien cerrados y cuece al baño maría durante 10 minutos en una olla grande. No hace falta que les cubra el agua por completo. Sácalos y déjalos los enfriar a temperatura ambiente, una vez fríos puedes guardarlos en la nevera.

- Éste mismo método puedes usarlo con el pisto, garbanzos con espinacas o cualquier guiso de verduras que te guste.
- De la misma forma puedes conservar verduras cocidas: acelgas, espinacas, coliflor, etc. Una vez

hervidas las metes en un bote y terminas de llenar con el agua de la cocción. Si lo haces justo al retirarlas de fuego, puedes ponerlas al baño maría o simplemente taparlas bien y dejarlas enfriar boca abajo a temperatura ambiente. Una vez frías las guardas en la nevera hasta el momento de usarlas simplemente rehogadas con ajo o cebolla, en tortilla o revuelta con huevos o como base de cualquiera de tus platos.

- También puedes dejar cortada y guardada en un taper cualquier verdura que vayas a utilizar a lo largo de la semana: cebolla, zanahoria, pimientos, ajo.

LEGUMBRES

Las legumbres de nuestra tierra: lentejas, garbanzos, habas, etc nos aportan hidratos de carbono y proteínas. Es necesario su consumo diario. Además son fundamentales para una correcta fertilización del suelo.

- Para ello, podemos cocerlos y guardarlos en botes como se ha explicado y tenerlos a mano para cualquier receta que nos apetezca hacer. Recuerda que es necesario ponerlos en remojo la noche anterior.
- Una vez cocidas y guardadas en botes, podemos usarlas en cualquier momento para su consumo diario. En 5 minutos puedes disfrutar de un estupendo guiso de lentejas y verduras *, un picadillo fresquito * o humus para acompañar tus platos o untar en la merienda (ver receta más arriba).

***Lentejas con verduras en 5 minutos:** ponemos un par de cucharadas de salsa de tomate casera con una pizca de pimentón dulce en la cacerola, añadimos las lentejas en conserva lavadas y escurridas, las verduras ya asadas y añadimos un chorrito de agua. Dejamos cocer el conjunto 5-10 minutos y ponemos a punto de sal. Prueba con trozos de calabaza y cebolla (ambas asadas), verás qué ricas.

***Picadillo:** escoge la legumbre que más te guste ya cocida, pónla a escurrir y reserva en un bol. Trocea tomate, cebolla y pimiento verde, mézclalo todo y aliña como más te guste. (Puedes añadir o sustituir con cualquier verdura que te apetezca: zanahoria, pimiento rojo, etc)

HUEVOS

Recuerda que el consumo de huevos ya no está asociado a la mala alimentación. La Fundación Española del Corazón no considera necesario restringir el consumo de huevos en la dieta de las personas sanas. Puedes tener dos o tres huevos cocidos en la nevera para añadirse a tus ensaladas, picadillos o al salmorejo. Como con lo demás, así son ecológicos o camperos y además locales mucho mejor!

