

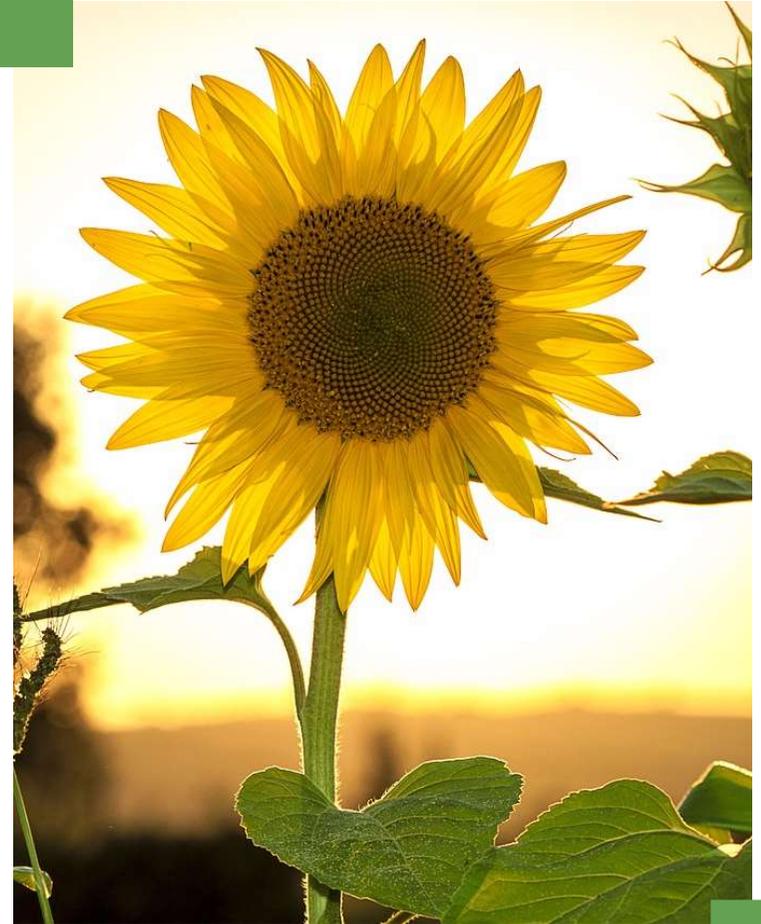


FORMACIÓN DE FORMADORES EN ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y CAMBIO CLIMÁTICO



¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

- Los pilares de la Alimentación S&S
- Alimentación y Cambio Climático
- Recursos pedagógicos



LOS PILARES DE LA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y
SOSTENIBLE



LOS PILARES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOST.



EQUILIBRIO



PROXIMIDAD

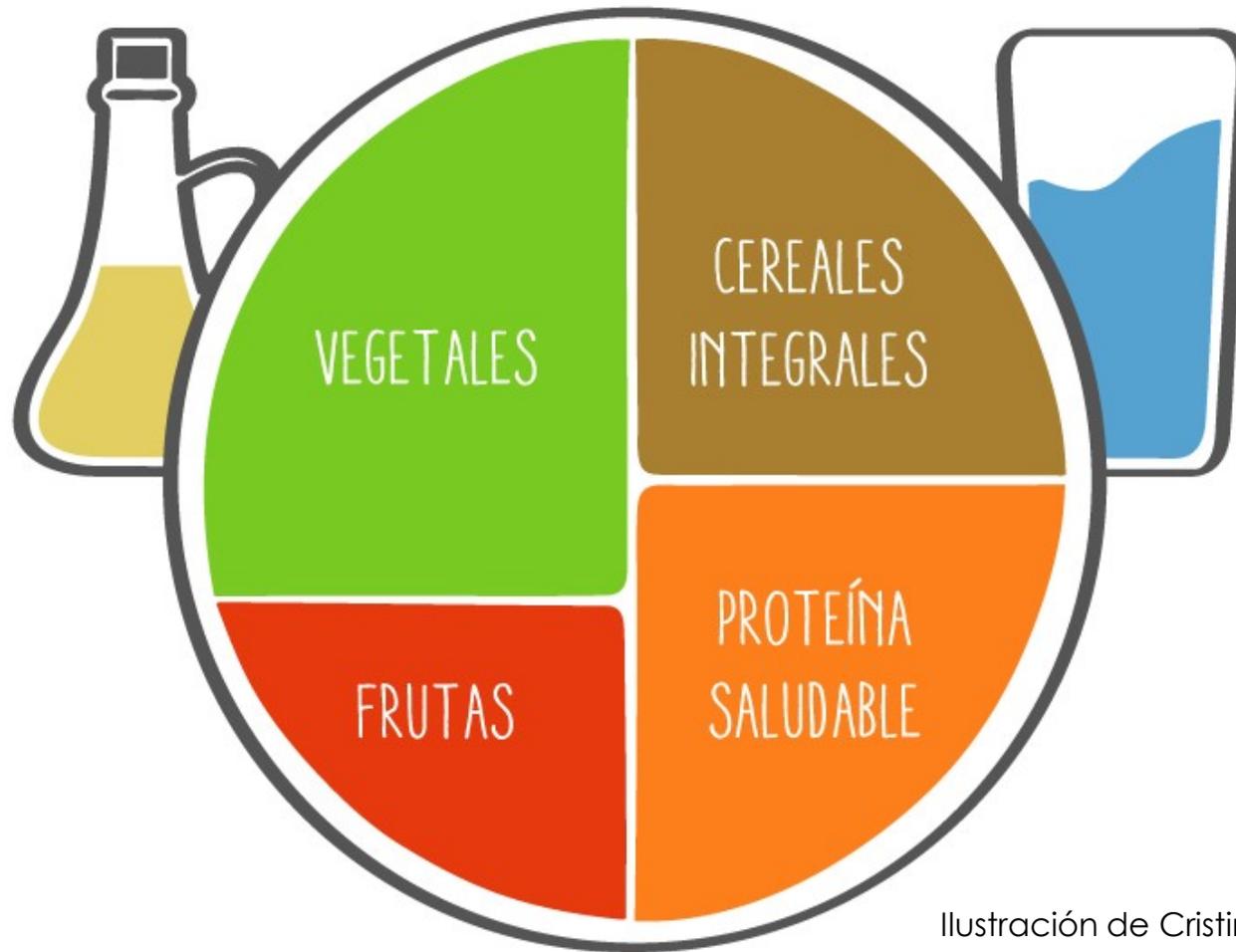


TEMPORADA



AGRO-ECOLOGÍA

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Más información
en la página de la
Universidad de
Harvard

Ilustración de Cristina Plaza D-N

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

más

FRUTAS
Y HORTALIZAS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

VIDA ACTIVA
Y SOCIAL



cambiar a

AGUA

ALIMENTOS
INTEGRALES

ACEITE DE OLIVA
VIRGEN

ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD



menos

SAL

AZÚCARES

CARNE ROJA
Y PROCESADA

ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



Guía “Pequeños
cambios para
comer mejor”

GENCAT

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

● OBESIDAD ● SOBREPESO ● NORMOPESO

FAMILIAS CON RENTAS INFERIORES A 18.000 EUROS BRUTOS/AÑO



FAMILIAS CON RENTAS ENTRE 18.000 Y 30.000 EUROS BRUTOS/AÑO



FAMILIAS CON RENTAS SUPERIORES A 30.000 EUROS BRUTOS/AÑO



Acude una vez o más por semana a un centro de comida rápida

18,5%

FAMILIAS CON RENTAS INFERIORES A 18.000 EUROS BRUTOS/AÑO

10,7%

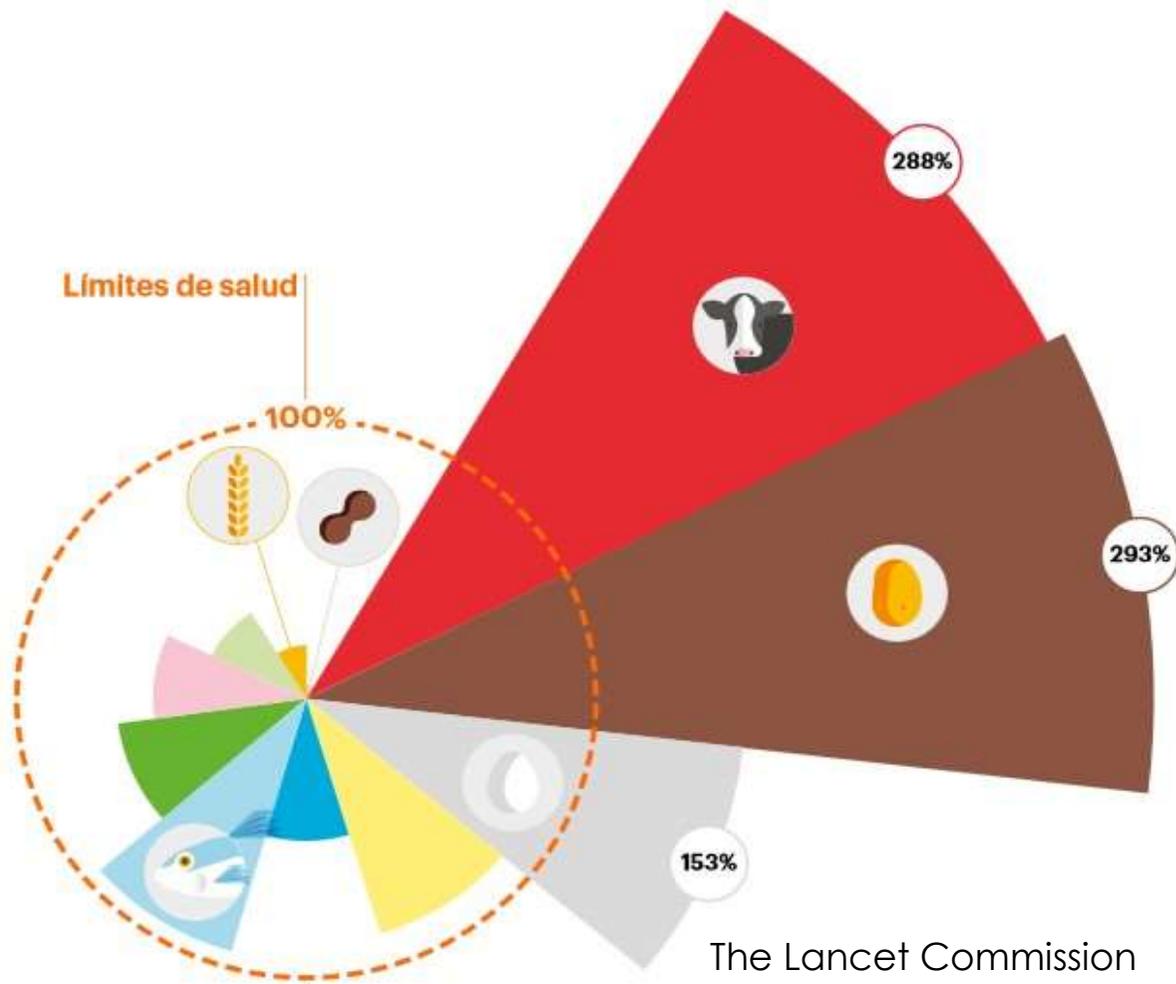
FAMILIAS CON RENTAS SUPERIORES A 30.000 EUROS BRUTOS/AÑO

Toma golosinas y/o caramelos varias veces al día

El número de niños y niñas con obesidad es mayor entre las familias con rentas más bajas

Más información en la página de la AECOSAN

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Disminuir:

- Cantidad de carne roja de producción intensiva
- Cantidad de azúcares y almidones

Sustituir por:

- Carne de producción extensiva
 - Legumbres + cereales (garbanzos con cuscús, lentejas con arroz, alubias rojas a la montañesa, hamburguesa de tofu y avena,...)

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD



La importancia de una dieta saludable

Muchos países afrontan problemas nutricionales que van desde la **desnutrición** y la carencia de **micronutrientes** hasta la obesidad, derivando en enfermedades relacionadas con la alimentación.



Legumbres para una dieta saludable

Las legumbres también son ricas en **carbohidratos complejos**, **micronutrientes**, **proteínas** y **vitaminas B**, que forman parte vital de una dieta saludable.

COMPUESTAS DE NUTRIENTES SALUDABLES — Fe



Las legumbres son fáciles de preparar, y además pueden servir como una alternativa a la carne.



Alto contenido en proteínas*
Realmente ricas en su valor nutricional, las legumbres son pequeñas, pero densamente contenidas de proteínas.

*Al combinar legumbres con carnes, cereales o nueces, la calidad de las proteínas mejora, ya que contienen

- Arroz
- Trigo
- Legumbres

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Las legumbres favorecen la creación de energía constante que se gasta lentamente.

- ricas en carbohidratos complejos**
- bajas en calorías** (260-360 kcal/100 g de legumbres secas)
- ricas en fibra** (se digieren lentamente y dan una sensación de saciedad)

- Fe Hierro***
Ayuda a transportar oxígeno a todo el organismo. La falta de hierro puede causar fatiga, falta de aire y mareos.
- Fibra**
Agglutina toxinas y colesterol en el intestino y ayuda a su eliminación del organismo.
Aumenta el volumen de las heces y favorece el tránsito intestinal.
- Mejora la salud cardiovascular, la presión baja y reduce el colesterol.
- Mejor salud general y control de un peso saludable.

¿POR QUÉ LAS LEGUMBRES SON SUBESTIMADAS?

Algunas razones comunes que las personas estiman:

- Tiempo que lleva cocinarlas**
Se necesita más tiempo cocinarlas en comparación con los vegetales.
- "Alimento de pobres"**
Tienen el estigma de ser un "alimento de pobres" y se suelen reemplazar con carne cuando las personas la pueden costear.
- Fatulentias**
Algunos de los carbohidratos contenidos en las legumbres producen gases en algunas personas.
- Presencia de antinutrientes**
Las legumbres crudas contienen antinutrientes (tales como **fitato**, **ácido tánico** y **fenol**), capaces de limitar la absorción de minerales en el organismo.

REMOJAR PARA OBTENER MÁS NUTRIENTES

- Remojar las legumbres secas durante varias horas las vuelve a la vida al **activar sus enzimas**.
- De 4 a 8 horas de remojo para la mayoría de las legumbres.
Reduce el tiempo de cocción y se asegura que pueden ser más fácilmente digeridas y sus nutrientes mejor absorbidos por el organismo.
- Remojarlas en bicarbonato de sodio reduce efectivamente la presencia de antinutrientes.

Más infografías en la página de la FAO

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

LEGUMBRES Y CAMBIO CLIMÁTICO



Cambio climático: una amenaza a la seguridad alimentaria

Ya sea en forma de sequías, inundaciones o huracanes, el cambio climático afecta a todos los niveles de producción de alimentos.



El cambio climático pone en riesgo la seguridad alimentaria mundial y aumenta los peligros de subnutrición en zonas pobres.



PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y CAMBIO CLIMÁTICO

La producción de alimentos, la seguridad alimentaria y el cambio climático están relacionados intrínsecamente.



El clima cambiante seguirá aumentando la presión sobre los ecosistemas agrícolas, en particular en las regiones y para las poblaciones que son especialmente vulnerables.

¿POR QUÉ LEGUMBRES?

Las legumbres son inteligentes con respecto al clima, porque se adaptan al cambio climático a la vez que contribuyen a mitigar sus efectos.



Las legumbres pueden fijar el nitrógeno de la atmósfera y proporcionárselo al suelo.

Esto reduce la necesidad de fertilizantes sintéticos del nitrógeno y contribuye a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.



85 millones de ha de legumbres han contribuido a fijar entre 3 y 6 toneladas de nitrógeno en los suelos de todo el mundo.*

Mejores variedades Las legumbres tienen una amplia diversidad genética.



Esta diversidad es un atributo particularmente importante porque se pueden desarrollar más variedades de legumbres resilientes frente al clima.

AUMENTAR LA RESILIENCIA

Sistemas de cultivo basados en legumbres

Al incluir legumbres en la rotación de cultivos se pueden aprovechar sus bacterias simbióticas para fijar el nitrógeno. El nitrógeno se transfiere en parte a cultivos posteriores, incrementando sus rendimientos.

Con el cultivo intercalado se obtienen suelos con un potencial de absorción de carbono más elevado que los sistemas en monocultivo.



Legumbres y sistemas agroforestales

Cultivar legumbres como el guandú con otros cultivos mejora la seguridad alimentaria de los agricultores, ayudándoles a diversificar su nutrición y sus fuentes de ingresos.



Las legumbres en la alimentación animal

Cuando se incluyen en la alimentación del ganado, los derivados de las legumbres contribuyen a mejorar el ratio de conversión de los piensos mientras que se reducen las emisiones de gases de efecto invernadero.

Reducción de las emisiones de metano de los rumiantes.



*FAO/STAT, 2014

Más infografías en la página de la FAO

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Prioriza alimentos frescos a procesados y ultra-procesados

Y cocina siempre que puedas



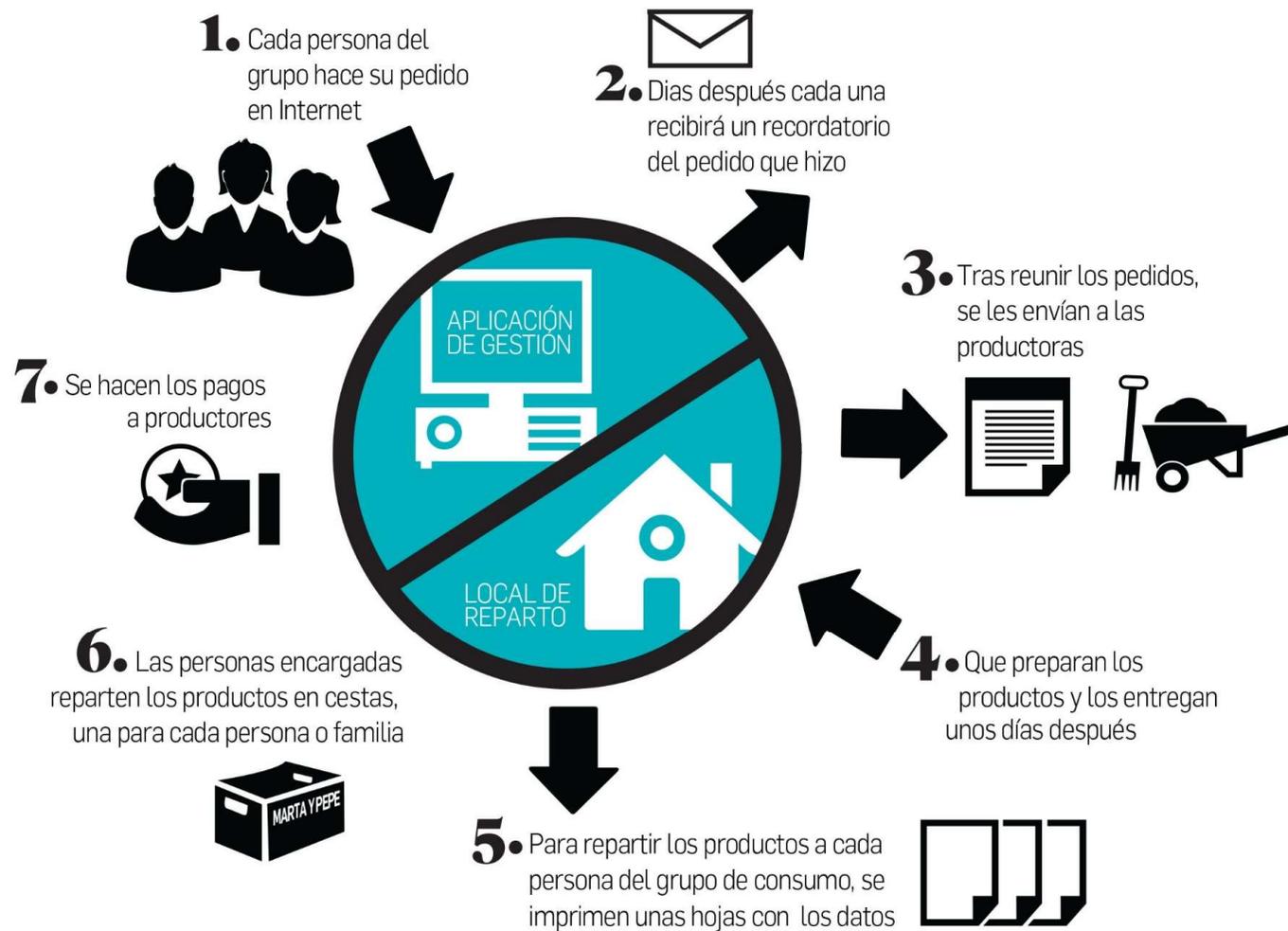
ALIMENTACIÓN DE PROXIMIDAD



Libros
recomendados:

- Mi dieta Cojea
- Mi dieta ya no Cojea

ALIMENTACIÓN DE PROXIMIDAD



Grupos de Consumo: venta sin intermediarios

- Mejores precios
- Opciones eco (sin pesticidas)
- Pago justo
- Temporada
- Comunidad

ALIMENTACIÓN DE TEMPORADA

Frutas de temporada



Este calendario contempla las temporadas de diferentes regiones productoras del Estado español, intentando evitar las producciones intensivas bajo plástico y los alimentos kilométricos. La disponibilidad de verduras y frutas puede variar ligeramente en función del desarrollo de las estaciones, por lo que recomendamos consultar a su productor/a o proveedor de confianza. Dicha disponibilidad suele ser mayor en los meses centrales de su temporada, factor que puede abaratar su precio y facilitar un mayor consumo, así como acceder a productos ecológicos nacionales.

| | ENERO | FEBRERO | MARZO | ABRIL | MAYO | JUNIO | JULIO | AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE | NOVIEMBRE | DICIEMBRE |
|------------------|-------|---------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------------|---------|-----------|-----------|
| Aguate | | | | | | | | | | | | |
| Albaricoque | | | | | | | | | | | | |
| Cereza | | | | | | | | | | | | |
| Chirimoya | | | | | | | | | | | | |
| Ciruela | | | | | | | | | | | | |
| Fresa / Fresón | | | | | | | | | | | | |
| Granada | | | | | | | | | | | | |
| Higo | | | | | | | | | | | | |
| Kiwi | | | | | | | | | | | | |
| Mandarina | | | | | | | | | | | | |
| Mango | | | | | | | | | | | | |
| Manzana | | | | | | | | | | | | |
| Melocotón | | | | | | | | | | | | |
| Melón | | | | | | | | | | | | |
| Naranja | | | | | | | | | | | | |
| Nectarina | | | | | | | | | | | | |
| Nispero | | | | | | | | | | | | |
| Paraguayá | | | | | | | | | | | | |
| Pera | | | | | | | | | | | | |
| Persimón (Caqui) | | | | | | | | | | | | |
| Plátano | | | | | | | | | | | | |
| Sandía | | | | | | | | | | | | |
| Uva | | | | | | | | | | | | |

Menús sostenibles, planeta saludable
 Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

Verduras y hortalizas de temporada



Este calendario contempla las temporadas de diferentes regiones productoras del Estado español, intentando evitar las producciones intensivas bajo plástico y los alimentos kilométricos. La disponibilidad de verduras y frutas puede variar ligeramente en función del desarrollo de las estaciones, por lo que recomendamos consultar a su productor/a o proveedor de confianza. Dicha disponibilidad suele ser mayor en los meses centrales de su temporada, factor que puede abaratar su precio y facilitar un mayor consumo, así como acceder a productos ecológicos nacionales.

| | ENERO | FEBRERO | MARZO | ABRIL | MAYO | JUNIO | JULIO | AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE | NOVIEMBRE | DICIEMBRE |
|-------------------|-------|---------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------------|---------|-----------|-----------|
| Acelga | | | | | | | | | | | | |
| Alcachofa | | | | | | | | | | | | |
| Berenjena | | | | | | | | | | | | |
| Boniato | | | | | | | | | | | | |
| Brócoli | | | | | | | | | | | | |
| Calabacín | | | | | | | | | | | | |
| Calabaza | | | | | | | | | | | | |
| Cebolla | | | | | | | | | | | | |
| Coliflor | | | | | | | | | | | | |
| Champiñón/ Setas | | | | | | | | | | | | |
| Escarola | | | | | | | | | | | | |
| Espárrago | | | | | | | | | | | | |
| Espinaca | | | | | | | | | | | | |
| Guisantes tiernos | | | | | | | | | | | | |
| Haba verde | | | | | | | | | | | | |
| Hinojo | | | | | | | | | | | | |
| Judía verde | | | | | | | | | | | | |
| Lechuga | | | | | | | | | | | | |
| Lombarda | | | | | | | | | | | | |
| Nabo | | | | | | | | | | | | |
| Pepino | | | | | | | | | | | | |
| Pimiento | | | | | | | | | | | | |
| Puerro | | | | | | | | | | | | |
| Rábano | | | | | | | | | | | | |
| Remolacha | | | | | | | | | | | | |
| Repollo | | | | | | | | | | | | |
| Romanescu | | | | | | | | | | | | |
| Rúcula | | | | | | | | | | | | |
| Tomate | | | | | | | | | | | | |
| Zanahoria | | | | | | | | | | | | |

Menús sostenibles, planeta saludable
 Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

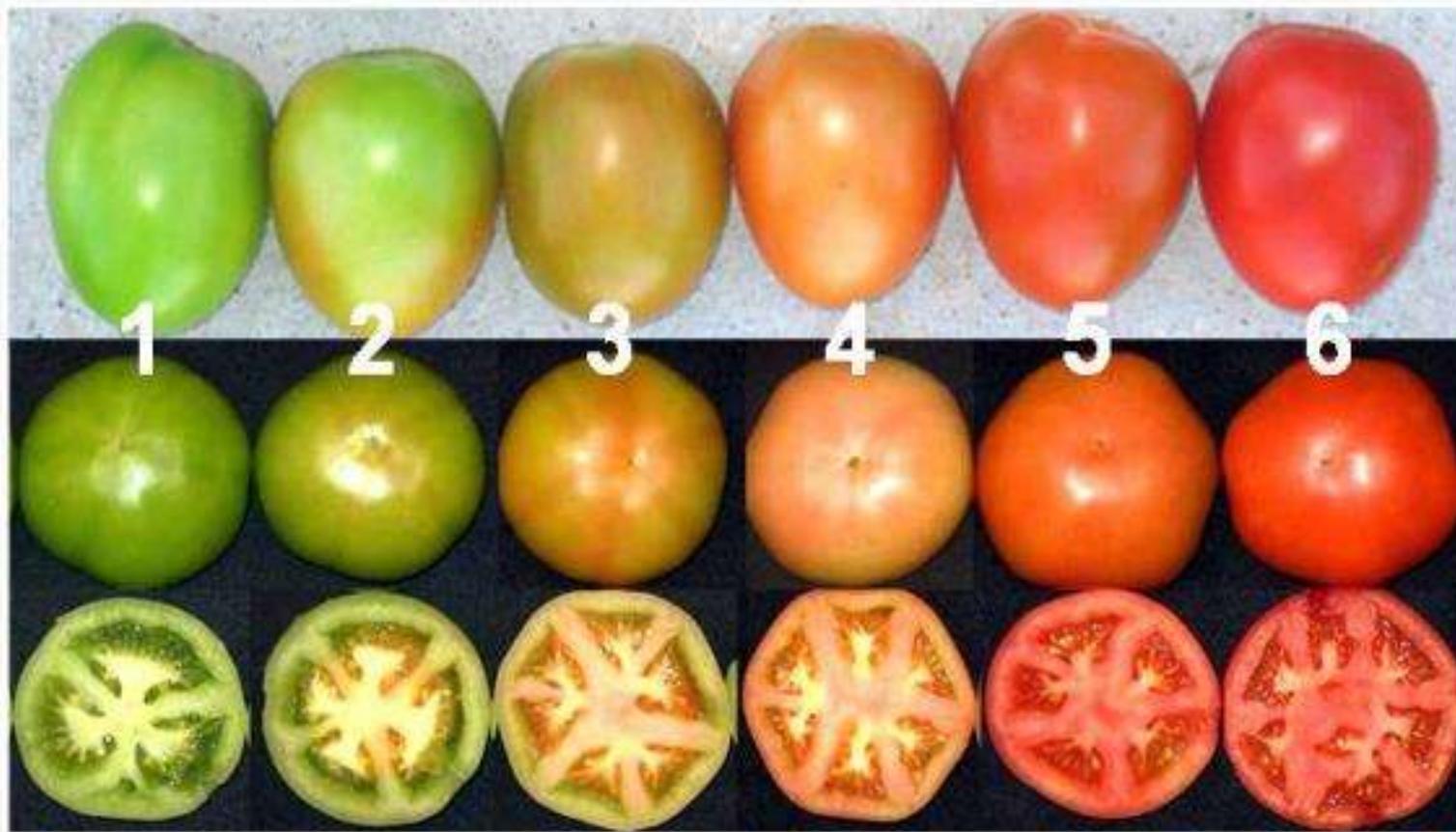


Recogidos en su punto óptimo de maduración

=

Más nutrientes

ALIMENTACIÓN DE TEMPORADA



En el caso del
tomate, a más
olor y sabor, más
nutrientes

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

Listado de los 10 alimentos más contaminados con plaguicidas disruptores endocrinos

| | Producto | Número de plaguicidas endocrinos | Número de plaguicidas totales |
|---|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
|  | Pimientos | 16 | 37 |
|  | Tomates | 16 | 37 |
|  | Peras | 15 | 36 |
|  | Naranjas | 14 | 32 |
|  | Manzanas | 14 | 31 |
|  | Mandarinas | 12 | 21 |
|  | Melocotones | 11 | 17 |
|  | Uvas de mesa | 10 | 29 |
|  | Plátanos | 9 | 19 |
|  | Pepinos | 9 | 14 |
|  | Lechugas | 8 | 22 |
|  | Tés verde y rojo (china) | 8 | 23 |
|  | Fresas | 7 | 23 |



Directo
a tus
hormonas
Guía de alimentos
disruptores
Residuos de plaguicidas
de alteración
en los alimentos



Directo
a tus hormonas
Guía de alimentos
disruptores
Residuos de plaguicidas con capacidad
de alterar el sistema endocrino
en los alimentos españoles

ecologistas
en acción

Libre de residuos
de pesticidas

Se ha
comprobado que
algunos de ellos
tienen efecto

DISRUPTOR
ENDOCRINO

ALIMENTACIÓN AGRO-ECOLÓGICA



Envases innecesarios
Alimento kilométrico
¿Regulación de pesticidas?
¿Pago justo a agricultoras/es?

Producción diversificada
Respetar los ciclos agua y tierra
Pago justo a los/as agricultores



Alimentación
consciente por el
bien del planeta y
de nuestra salud

DUDAS Y PREGUNTAS



PRESENTACIÓN HECHA POR



Garúa

Saberes y Proyectos
Ecosociales

agueda@garuacoop.es

virginia@tomatetutiemponutricion.com



MADRID

medio ambiente y
movilidad



educacionsostenible@madrid.es

