

guía de



**EL ALBA**

escuela de educación infantil  
Calle Toledo, 181  
Madrid

Foro Agenda 21 Escolar  
E.E.I. El Alba  
Desde el 2006



Documento elaborado por  
**Foro Agenda 21 Escolar de la E.E.I. El Alba**

Ana Merino Conde - Salazar  
Carmen Díaz - Hellín Palomino  
Cecilia Pérez Belmonte  
Cecilia Valera Navarro  
Cristina Albares Contreras  
Dalila López Martín  
Dayci Peralta Granda  
Diana Ponce Belmonte  
Irene Martínez Martín  
Lucila Urda Peña  
María Teresa Labayen Celaya  
Marisol Dueñas Hernández  
Marilú Manrique Martínez  
Marta Luque San Emeterio  
Pablo Ruiz Boj

Edición: Dirección General de Sostenibilidad y Agenda 21 del Ayuntamiento de Madrid. Mayo 2011  
Diseño y maquetación:  
Ana Merino Conde - Salazar y Diana Ponce Belmonte  
Depósito legal: M-21592-2011  
Imprime: Lerko Print S.A.

*Impreso en papel reciclado*

Ilustraciones:

Ana Merino Conde - Salazar, Guillermo Herrero, Pablo Ruiz Boj

Con la colaboración de:

Comunidad Educativa de la E.E.I. El Alba

Fco. Javier Martínez Lassa, Pilar de la Serna Torroba y Carmen Miguel Marco.  
Departamento de Servicios Sanitarios, Calidad y Consumo de la Junta Municipal  
del Distrito de Arganzuela

Equipo técnico Agenda 21 Escolar Madrid



# PRESENTACIÓN

Cuando nos planteamos como equipo educativo y como personas, el involucrarnos en el proyecto de Agenda 21 Escolar, partíamos de ideas, formación e información muy personales e individuales respecto al tema. Teníamos un objetivo muy claro: hacer algo para mejorar el planeta donde vivimos. Pero si pretendíamos que nuestra actuación dejara huella, debería desarrollarse en nuestro entorno más cercano. Por ello, decidimos comenzar a trabajar “nuestra Agenda 21 Escolar” y desde aquí trabajar para conseguir una Escuela y un entorno ambiental y social más sostenible.

Comenzamos nuestro camino en el curso 2005-2006, realizando un proceso de formación sobre A21E, así como una revisión de recursos con los que podíamos contar, tanto de las distintas administraciones como del entorno más cercano.

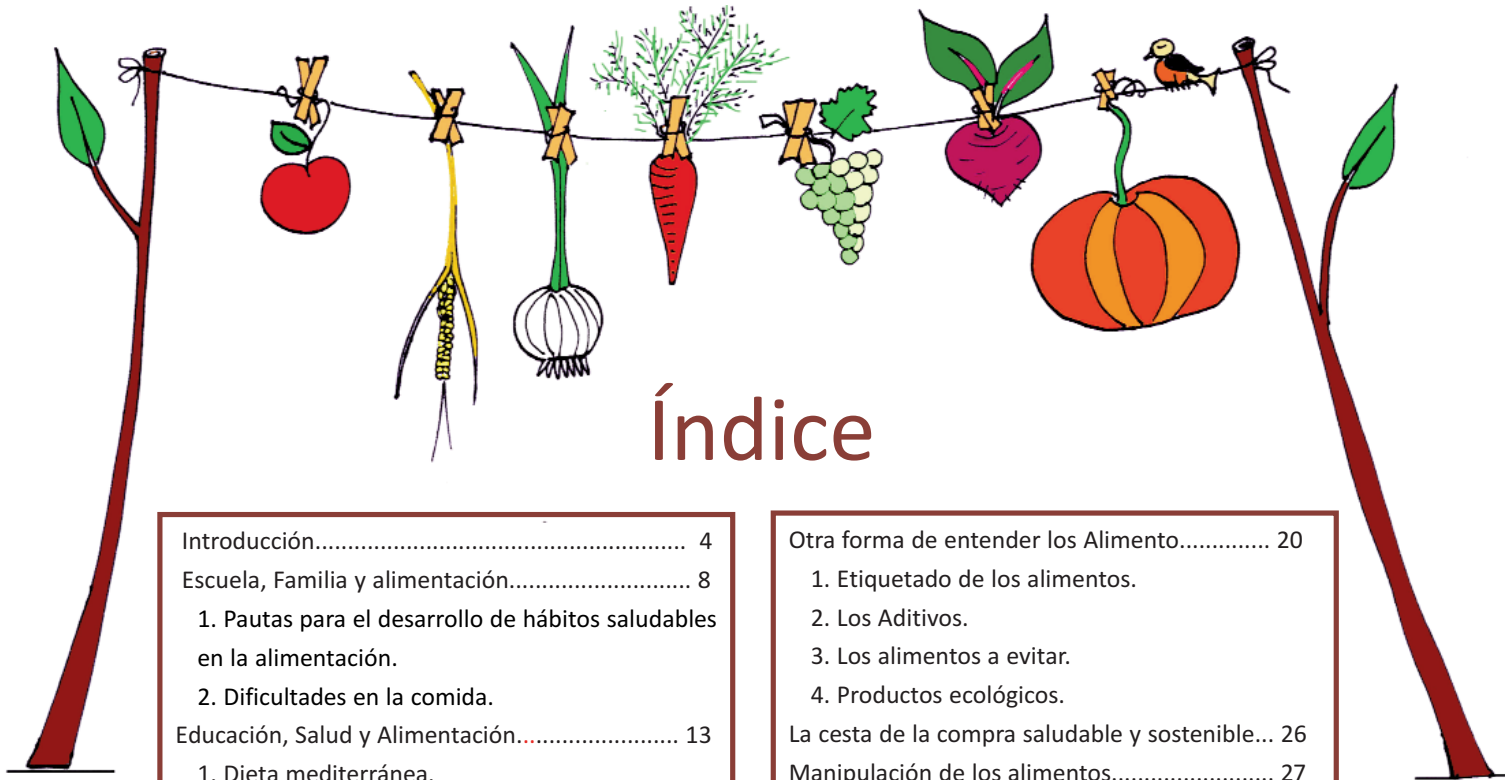
Como siguiente paso, nos planteamos la constitución del Foro de A21E con representación de todos los grupos de la comunidad escolar (educadores, familias, personal de servicios).

Dentro de este proceso hemos seguido trabajando hasta la actualidad, año 2011, dando continuidad al grupo de trabajo dentro del Foro Agenda 21 y haciendo participe a toda la Comunidad Escolar. En estos años hemos trabajado diferentes aspectos como ha podido ser: huerto, consumo responsable con la organización de mercadillos de trueque, gestión de ocio sostenible, convivencia, alimentación, utilización responsable del agua, separación de residuos entre otros... Todo ello enmarcado en los principios de una educación para todos que fomente el conocimiento crítico y sostenible de nuestro entorno.

Uno de los temas que comenzamos a trabajar en el curso 2005-2006 y que actualmente hemos retomado dentro de Agenda 21 Escolar es: la alimentación; un tema que concienciará a la comunidad escolar sobre la importancia de una dieta equilibrada, sana y sostenible y, poco a poco, estimulará cambios en la Escuela y en las Familias sobre la forma de entender la alimentación desde los ámbitos de la salud y de la sostenibilidad. Dentro de esta temática se han venido desarrollando diferentes acciones que ha respondido a estos objetivos: desde organización de coloquios para familias, actividades lúdico-educativas dirigidas al alumnado, construcción de materiales informativos, talleres de cocina...

Sobre estas bases se realizó la Guía de Alimentación Saludable que aquí se presenta, y que este curso se ha pretendido ampliar para adaptar sus contenidos al contexto actual que vive hoy la escuela y su entorno.

El proceso seguido para la reedición de la “Guía” ha sido el mismo que en la primera ocasión, siendo un proceso de construcción colectivo y participativo entre todos los miembros del foro de Agenda 21 y la Comunidad Escolar de la Escuela de Educación Infantil El Alba.



# Índice

Introducción.....	4
Escuela, Familia y alimentación.....	8
1. Pautas para el desarrollo de hábitos saludables en la alimentación.	
2. Dificultades en la comida.	
Educación, Salud y Alimentación.....	13
1. Dieta mediterránea.	
2. Grupo de alimentos: los nutrientes.	
3. Pirámide Alimentación Equilibrada.	
4. Tabla para elaborar tu propio menu para niños y niñas de 1 a 12 años.	

Otra forma de entender los Alimentos.....	20
1. Etiquetado de los alimentos.	
2. Los Aditivos.	
3. Los alimentos a evitar.	
4. Productos ecológicos.	
La cesta de la compra saludable y sostenible...	26
Manipulación de los alimentos.....	27
Elaborar un menú saludable.....	29
Recetario .....	31
Glosario de términos.....	37
Para saber más.....	38

# INTRODUCCIÓN



Actualmente se puede observar un gran interés y una gran preocupación por la **alimentación** y la **nutrición**. No sólo por la importancia que tiene en el desarrollo y crecimiento de las personas (y en concreto de los niños), sino también por su aspecto preventivo.

Los niños, algunos desde los primeros meses, pasan gran parte de su vida en un centro educativo, lo que exige un planteamiento serio y responsable del tema por parte de toda la comunidad educativa. El objeto de este trabajo, es recoger en un manual o guía una relación de pautas y consideraciones sobre la alimentación y nutrición.

La elaboración de este manual creemos que puede cumplir tres objetivos:

1º.-El ejercicio de **reflexión y puesta en común** que nos exige a los componentes de la comunidad educativa, servirá para revisar y, si es necesario, mejorar nuestra práctica en relación a la alimentación de los niños.

2º.-**Orientación para las familias**, que por ser muy jóvenes y haberse producidos tantos cambios en los modos de vida y en la forma de alimentarse, o bien por el poco tiempo que les deja su trabajo, y también muy importante, por pertenecer a otras culturas y tener deseo o necesidad de conocer el medio en el que van a vivir, demandan o necesitan información.

3º.-La posibilidad de **compartir nuestra experiencia** con otros centros .

El acto de comer no sólo está asociado con aspectos **físicos** (*alimentarse* a través de un proceso voluntario de elección de los alimentos y *nutrirse* por medio de un proceso involuntario de asimilación de nutrientes realizado por el organismo), sino también con aspectos **educativos, sociales, afectivos y ambientales**. Comemos cuando nos reunimos para celebrar acontecimientos, estrechar lazos, establecer relaciones; comemos por placer y para disfrutar, en ocasiones comemos como forma de aliviar la ansiedad, pero también puede ocurrir lo contrario, que dejamos de comer si estamos tristes o disgustados. Toda la comunidad educativa tendremos muy presentes estos aspectos al reflexionar y trabajar sobre la alimentación y nutrición y no olvidaremos que:

- Para los niños comer requiere un **aprendizaje**, la imitación y el establecimiento de una rutina de costumbres serán elementos básicos.
- Para alimentar a los niños debemos seguir las **recomendaciones de los profesionales** formados para ello. Existen variaciones sobre las diversas pautas pero la variedad de criterios no supone la contradicción.

- Los niños forman sus hábitos alimentarios durante los tres primeros años de vida, y entre los cuatro y los dieciocho meses se adaptan a comer desde sólo líquido (leche), a una comida similar a la de un adulto pero en menor cantidad. Es el periodo en el que más **cambios alimenticios** realizará en su vida. Hay que tomar conciencia de ello para comprender a los niños.
- Es difícil que el niño aprenda a comer bien si no se le da la posibilidad de **tomar contacto con una gran variedad de alimentos**.
- La **introducción de los alimentos nuevos** debe hacerse de uno en uno, y no mezclándolos con otros ya conocidos, para que el niño pueda distinguirlos conociendo nuevas texturas y diferentes consistencias.
- No hay que desistir ante la negativa a aceptar un nuevo alimento, se vuelve a probar otro día; es importante insistir, no a la fuerza ni tampoco tratando de distraerlo para que abra la boca. Lo que implica mucha **paciencia por parte del adulto**, para evitar enojarse y dejar de insistir.
- Debemos **conocer y respetar** los signos de saciedad que manifiestan los niños y tener en cuenta que cada niño es diferente y tiene su propio ritmo y gustos.
- Conviene que las familias conozcan por anticipado los menús del centro escolar , de modo que puedan **complementar la alimentación diaria en casa**.

**S**i se adquieren unos hábitos de alimentación y actividad física adecuados en la infancia, éstos se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida y ayudarán a nuestros niños a prevenir numerosas enfermedades y a gozar de la vida con energía, bienestar y salud.

**D**ebemos tomar conciencia de que llevar una alimentación sana y equilibrada, no es sólo bueno, sino necesario...



# ESCUELA, FAMILIA Y ALIMENTACIÓN



La alimentación ocupa un lugar importante en los primeros años de vida del niño. Los hábitos que adopten a estas edades van a ser muy importantes para el futuro.

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Así que la **escuela** y las **familias** debemos trabajar coordinadamente también en este aspecto para conseguir que los niños/as:

- Tengan una dieta **equilibrada, sana y variada**.
- **Coman de todo**, probar nuevos sabores y texturas.
- Adquieran **hábitos y rutinas saludables**, básicas, satisfactorias y gratificantes (lavarse las manos, masticar bien y con la boca cerrada, sentarse con una postura correcta...)
- Sientan el momento de la comida como una **vivencia agradable** y no una batalla diaria.



## 1. PAUTAS PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN.

Es esencial que la educación de los hábitos alimenticios saludables se realice tanto en casa como en la escuela. La educación exige paciencia, dedicación, constancia, disciplina, no hacer concesiones inaceptables y respeto por el apetito del niño siempre que su ritmo de crecimiento y desarrollo se encuentre dentro de la normalidad.

La alimentación ha de ser:

**SANA:** escoged los alimentos con menos grasa, poca sal, abundantes vegetales (verduras, frutas, legumbres y cereales integrales). Comprar alimentos de calidad y poner atención en el correcto manipulado de los alimentos, antes de su consumo.

**EQUILIBRADA:** los alimentos deben distribuirse a lo largo del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes y energía necesarios para su adecuado funcionamiento (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra)..

**NUTRITIVA:** ofrecer alimentos de todos los grupos (verduras, frutas, legumbres, cereales, pescados, carnes...), está en nuestras manos evitar que los niños y las niñas tomen habitualmente alimentos llenos de calorías vacías y grasas (dulces, refrescos, chucherías, patatas fritas de bolsa o precocinados como hamburguesas o pizzas...)

**CONSISTENTE Y SUFICIENTE:** asegurarnos de que los niños, cuando por su edad ya comen de todo, hacen al menos tres comidas consistentes al día (desayuno, comida, cena), en cantidades acordes a sus necesidades. Y si pasan más de cuatro horas entre una y otra, ofrecerles un tentempié saludable (fruta, zumo natural,...)

**VARIADA Y GRATA:** Si queremos educarles para que adquieran hábitos alimenticios saludables tenemos que ofrecerles una alimentación variada desde sus primeros años de vida para que se acostumbren a los distintos sabores y texturas y evitar la monotonía en la dieta.

Elaborar los alimentos de diferentes maneras, tener en cuenta la presentación, que sea atractiva a la vista, y combinar alimentos que le gusten más con otros que le gusten menos. Cocinar de forma sencilla, intentando no abusar de los fritos.

**ATRACTIVA:** hacer a los niños participar del momento de la compra, en la elaboración de las comidas, en la preparación de la mesa... Hablarles sobre los alimentos (para qué sirven, cómo son, cuál es su función...) todo dentro de la edad y de sus posibilidades.

**RELAJADA, TRANQUILA Y ORDENADA:** disfrutar en familia del momento de la comida o de la cena, en un ambiente relajado y tranquilo, siguiendo un orden al comer: primero, segundo y postre. El momento de la comida debe ser, para el niño, una vivencia agradable y no una batalla diaria.



## 2. DIFICULTADES EN LA COMIDA.



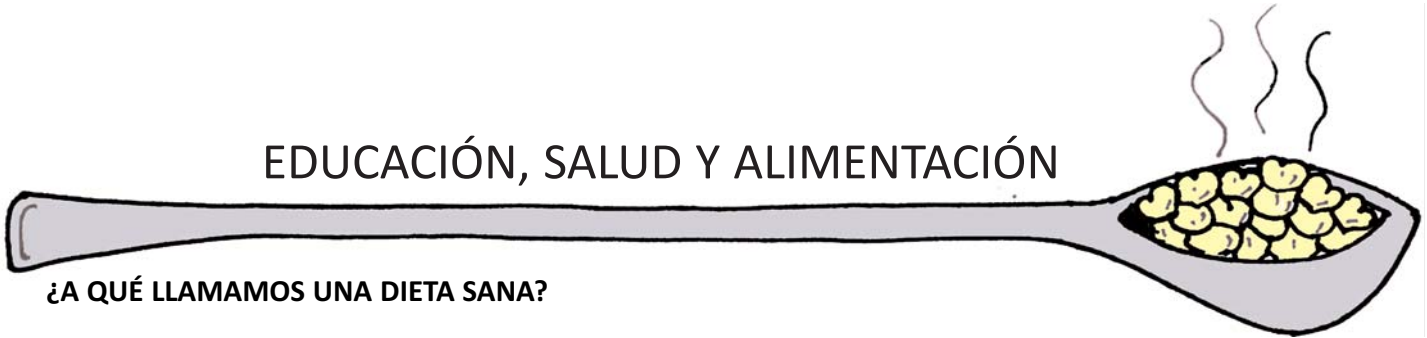
**¡Atención!**



- **Comer a deshoras** provoca falta de hambre, reticencias...
- **Ritmo lento** para una llamada de atención.
- **Chantaje** como medio para conseguir algo que se quiere.
- **Caprichos**, solo comen lo que les gusta.
- **Rechazo** a los alimentos sólidos, nuevas texturas, sabores..

- Entender que estos comportamientos guardan relación con lo que ocurre a su alrededor: ambiente durante la comida, relaciones, actitudes de la familia... Si se cambian estas condiciones se mejorará el problema.
- Proporcionar a los niños la oportunidad de participar en su alimentación: compra, conocer los ingredientes, elaboración, ... adecuándolo a su edad.
- Las buenas maneras son importantes, pero debemos priorizar la autonomía por encima de la corrección y la limpieza en las primeras edades.
- Establecer tiempos para comer, pasado este tiempo retirar la comida sin reproches. Cuidar los tiempos entre comidas para que exista sensación de hambre. No obligarles a comer: negociar y pactar, no engañarles, cumplir los pactos
- Poner una cantidad adecuada de comida y escuchar al niño cuando dice que no quiere más.
- No distraerles con juguetes, televisión, ..., interfiere en la percepción de los alimentos
- Ignorar las conductas negativas. Cuanta menos atención les prestemos más se debilitarán. Si recurrimos al soborno, reforzaremos las conductas negativas y se repetirán
- Si se responde a todo tipo de concesiones, el niño será cada vez más exigente.
- Modificar un comportamiento requiere tiempo. Ser constante y esperar. Si llegada a una edad no se adquieren buenos hábitos aparecerán problemas de comportamiento: rabietas, gritos, lloros...

# EDUCACIÓN, SALUD Y ALIMENTACIÓN



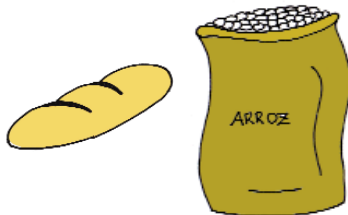
¿A QUÉ LLAMAMOS UNA DIETA SANA?

## A la que contiene:

- Proporciones adecuadas de los tipos básicos de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Cantidad de líquidos necesaria para mantener el organismo hidratado.
- Cantidades suficientes de elementos que nuestro cuerpo no puede fabricar por sí mismo (vitaminas, aminoácidos esenciales, oligoelementos, ácidos grasos esenciales, ...)

Ningún alimento por sí solo cubre las anteriores condiciones, así que una **dieta saludable** significa esencialmente una **dieta variada** y **equilibrada**.

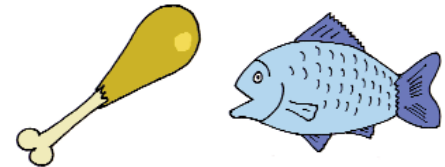
Hidratos de carbono



Grasas



Proteínas



## Tipos básicos de nutrientes:

- **Hidratos de carbono**, que proporcionan energía para su uso inmediato. Se encuentran en cereales, legumbres y tubérculos (trigo, pan, pasta, arroz, maíz, judías, lentejas, garbanzos, patatas...)
- **Proteínas**, con las que se construye la estructura del cuerpo y sus células (pescado, carne, lácteos, legumbres, huevos ...)
- **Grasas**, con las que fabricar, entre otras, las membranas celulares y diferentes hormonas.

Y además una buena hidratación: nuestro cuerpo, en su funcionamiento diario, necesita agua para regular la temperatura corporal y para expulsar residuos, tanto a través de la orina como del sudor.

En particular es importante el consumo de agua para el buen funcionamiento de los riñones y otras vísceras.



Una correcta combinación de todos estos elementos forma la llamada "**Pirámide de la Dieta Mediterránea**" o "de la Alimentación Sana".

## 1. DIETA MEDITERRÁNEA.

Actualmente, la dieta mediterránea es considerada un ejemplo de dieta equilibrada y saludable. Se le atribuyen ciertas propiedades beneficiosas para la salud como la prevención de enfermedades o accidentes cardiovasculares, obesidad, osteoporosis, ...

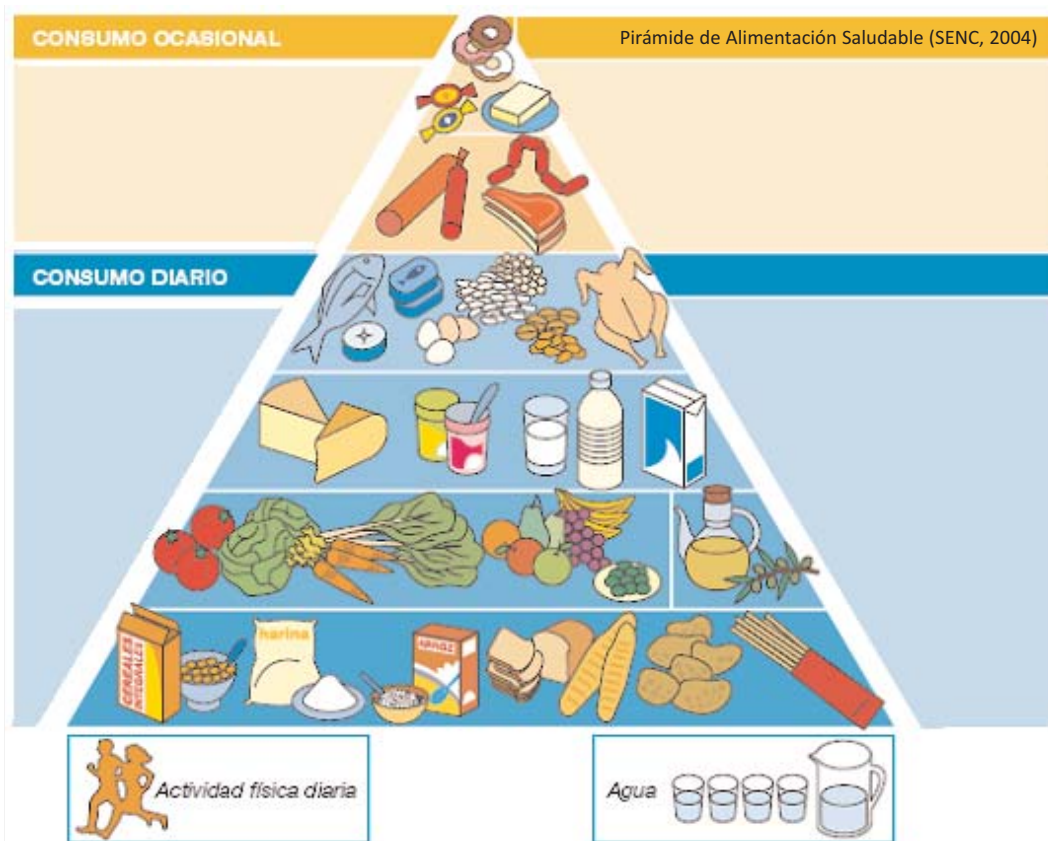
Los alimentos más característicos de la dieta mediterránea son:

Legumbres (lentejas, garbanzos, judías,...)  
Cereales (arroz, pastas, pan, ...)  
Frutas  
Verduras  
Pescado  
Aceite de oliva  
Consumo moderado de lácteos, huevos y carne de aves  
Consumo poco frecuente de carnes de cerdo, cordero y vaca



Una manera fácil de conseguir una adecuada combinación que asegure la variedad consiste en acostumbrarse a combinar en cada comida los distintos tipos de alimentos recomendados en la pirámide.

## 2. PIRÁMIDE ALIMENTICIA MEDITERRÁNEA



### CONSUMO OCASIONAL



- Grasas (margarina, mantequilla)
- Dulces, bollería, caramelos, pasteles
- Bebidas refrescantes, helados
- Carnes grasas, embutidos

### CONSUMO DIARIO



Actividad física	<i>Diaria (&gt;30 minutos)</i>
Carnes magras	<i>3-4 raciones semana</i>
Huevos Pescados y mariscos	<i>3-4 raciones semana</i>
Legumbres	<i>2-4 raciones semana</i>
Frutos secos	<i>3-7 raciones semana</i>
Leche, yogur, queso	<i>2-4 raciones día</i>
Aceite de oliva	<i>3-6 raciones día</i>
Verduras y hortalizas	<i>≥ 2 raciones día</i>
Frutas	<i>≥ 3 raciones día</i>
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	<i>4-6 raciones día</i>
Agua	<i>4-8 raciones día</i>

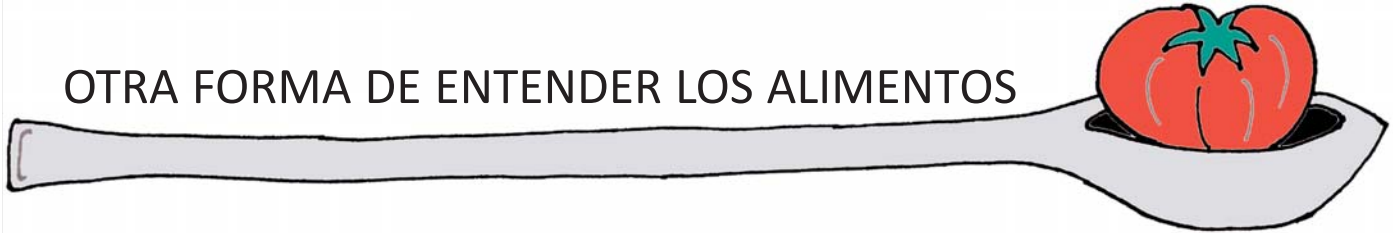
### TABLA PARA ELABORAR TU PROPIO MENU PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 12 AÑOS

Cantidades de alimentos, según se compran, que constituyen una ración normal para niños y niñas de 1 a 12 años.					
ALIMENTO	1-3	4-6	7-9	10-12	Raciones al día o a la semana
Leche	200cc.	200cc.	250cc.	250cc.	<i>2-3 veces al día</i>
Queso	30g.	30g.	50g.	80g.	<i>En sustitución de una ración</i>
Carne, pollo, vísceras	20.60g.	70g.	100g.	150g.	3 veces por semana
Pescados	50-100g.	120g.	150g.	200g.	4 veces por semana
Huevos	1/2-1	1	1	2	<i>Diariamente</i>
Patatas	60g.	80g.	100g.	150g.	<i>Diariamente</i>
Legumbres	30g.	50g.	60g.	70g.	3 veces por semana
Hortalizas	70g.	80g.	90g.	100g.	<i>Diariamente</i>
Frutas cítricas	100g.	100g.	150g.	150g.	<i>Diariamente</i>
Otras frutas	100g.	100g.	150g.	150g.	<i>Diariamente</i>
Pan, galletas, papillas	200g.	250g.	300g.	400g.	<i>Diariamente</i>
Azúcar y dulces	30g.	40g.	60g.	60g.	<i>Diariamente</i>
Arroz	40g.	50g.	60g.	70g.	2 veces por semana
Pasta	40g.	50g.	60g.	70g.	2 veces por semana

**Recuerda: come más frutas y vegetales**



# OTRA FORMA DE ENTENDER LOS ALIMENTOS



## 1. ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

### ¿Es importante leer las etiquetas de los alimentos y productos alimenticios?

A veces la publicidad, la moda o las prisas afectan a la hora de decidir que alimentos llevar a la mesa, e incluso podemos olvidar el objetivo real de los alimentos. Cuando vamos a hacer la compra normalmente cogemos lo primero que encontramos, teniendo más en cuenta el precio o la marca, que la calidad del alimento. No se suele mirar la información expuesta en la etiqueta porque vamos con prisa y porque...¿es eso importante?

Las etiquetas nos proporcionan la información necesaria sobre los productos que vamos a consumir; por eso son muy importantes. Los productores, fabricantes y envasadores, tienen la obligación de etiquetar los productos y darnos una información clara y fiable acerca de los mismos.

Los consumidores tenemos el derecho y el deber de utilizar esta información para **elegir** entre la variedad de productos que hay en el mercado y sobre todo, para interesarnos sobre las propiedades nutricionales de aquello que consumimos y damos de comer a nuestros hijos.

**¿Qué información mínima debe figurar en una etiqueta?**

**MARCA o NOMBRE COMERCIAL**

**DENOMINACIÓN**

qué es el producto y el estado en el que se encuentra (pelado, triturado, en polvo, ahumado, ...)

**¿QUIÉN LO FABRICA?**

nombre, razón social o denominación del fabricante, envasador o vendedor y su domicilio, así como el registro sanitario.

**LISTADO DE INGREDIENTES**

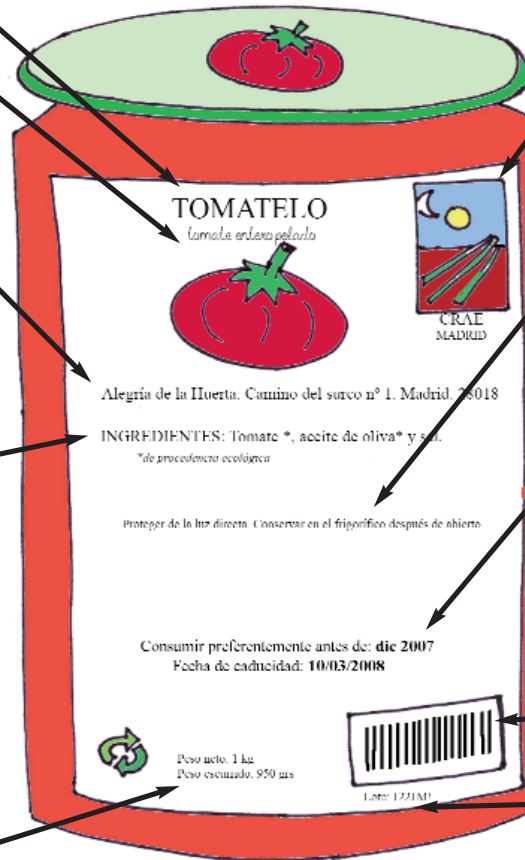
todas las sustancias que lleva el producto, en orden decreciente de peso (alimentos, aditivos, aromas, ...)

También quedará reflejado:

- los aceites y grasas refinadas deben indicar su origen (vegetal - animal) pero no su procedencia concreta.
- los aditivos se expresan con su código.
- si el producto está azucarado o endulzado (con edulcorantes)
- . si contiene un volumen de alcohol superior al 1,2 %.

**CANTIDAD, PESO, VOLUMEN NETO**

dependiendo si es un producto sólido o líquido



**ETIQUETADO ESPECIAL**

para declarar el cumplimiento de la norma en el caso de condiciones especiales (por ejemplo en productos de agricultura ecológica)

**INSTRUCCIONES DE USO Y CONSERVACIÓN**

en el caso de que sea necesario.

**¿HASTA CUÁNDO PUEDE COMERSE?**

*Fecha de caducidad:* día y mes a partir del cual el alimento no debe consumirse (en productos muy perecederos)

*Fecha de consumo preferente:* a partir de la cual el producto puede perder sus cualidades organolépticas. Indican una duración mínima orientativa.

**CÓDIGO DE BARRAS**

información sobre su trazabilidad.

**NÚMERO DE LOTE**

## 2. LOS ADITIVOS

Muchos de los alimentos que consumimos habitualmente contienen sustancias añadidas llamadas aditivos.

Se añaden a los productos alimenticios, sobre todo los envasados, para facilitar o mejorar su proceso de elaboración, conservación, sus cualidades organolépticas (color, olor, sabor, aspecto, textura) o su uso doméstico. Pero no aportan ninguna ventaja nutritiva al alimento.

Desde hace muchos siglos se empleaban vinagre, sal, azúcar, especias y otros productos naturales para la conservación de los alimentos. En la actualidad el uso de los aditivos es más diverso: desde prolongar la vida de los alimentos y mantener a raya la contaminación

microbiana hasta acentuar sus bondades (mejor textura, mejor color, mejor sabor, ...) o, lo que es peor, conseguirlas de forma artificial.

El uso de aditivos está regulado por ley y en el Código Alimentario Español y las reglamentaciones Técnico Sanitarias que lo desarrollan y fijan las condiciones generales para su autorización.

El "Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios" ha dado una referencia internacional que evalúa los aditivos y revisa su seguridad. Debido a que el uso de aditivos alimentarios ha de ser siempre cauteloso, su autorización ha de estar bien justificada, en

base a criterios sobre su necesidad, eficacia y principalmente seguridad.

Colorantes, conservantes, antioxidantes, estabilizantes, emulsionantes, edulcorantes, potenciadores del sabor y otros aditivos están codificados con la letra E seguida de tres dígitos, por ejemplo "E- 123". Así deben aparecer en el etiquetado para que podamos estar informados y elegir si queremos consumirlos o no.

Desde nuestro papel como consumidores y nuestra responsabilidad educadora (tanto en la familia o en la escuela) debemos trabajar en los principios del consumo responsable,

materializado en el principio de precaución y el principio de información (como derecho y como deber).



### 3. ALIMENTOS A EVITAR

**Alimentos que causan atragantamiento** (no recomendados hasta pasados tres años): frutos secos...

**Alimentos muy dulces** (pueden disminuir el consumo de alimentos nutritivos debido a que quitan apetito y favorecen la aparición de caries): bebidas azucaradas, pasteles, bollos...

**Alimentos con conservantes:** Comida rápida y/o precocinada .

**Alimentos con grasas trans** (Perjudiciales para la salud. provocan obesidad y enfermedades asociadas a ella, como son diabetes, hipertensión arterial, colesterol alto, trastornos que de por sí predisponen a la aparición de enfermedades cardiovasculares): Frituras de comida rápida, precocinados, bollería y pastelería industrial, patatas "de bolsa", snacks, chucherías, algunas margarinas, palomitas de microondas...

**Alimentos con gran cantidad de colesterol:** comida rápida, bollería industrial, charcutería...

**Alimentos con colorantes artificiales.**

**Miel:** no dar a menores de un año.

**Sal:** debe limitarse su uso.

#### RECOMENDAMOS:

Dar prioridad a la ingesta de productos naturales y cocinados en casa de esta manera evitaremos aditivos perjudiciales para la salud: conservantes, colorantes artificiales, grasas trans, exceso de sal y/o azúcar...

## 4. LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS

Los productos ecológicos son aquellos productos que se han obtenido desde métodos de producción ecológicos, que garantizan un ***cuidado y respeto por el medio ambiente*** y, por extensión, con las ***personas***. No utilizan agroquímicos (pesticidas, abonos, ni otros productos tóxicos) protegen la diversidad de semillas y animales y evitan los productos transgénicos.

En definitiva, mejoran las condiciones de salud de los trabajadores, protegen el medio ambiente y aumentan la calidad de los productos.

Actualmente es posible encontrar productos ecológicos en el mercado: verduras, legumbres, cereales, huevos, leche, azúcar y muchos otros.

ventajas de la producción ecológica

- Produce alimentos saludables, nutritivos y sabrosos.
  - Protege la salud de los agricultores.
  - Fertiliza la tierra y frena la desertificación.
- Favorece la retención del agua y no contamina acuíferos.
  - Fomenta la biodiversidad.
- Mantiene los hábitats de los animales silvestres.
  - No despilfarran energía.
- Preserva la vida rural y la cultura campesina.
  - Es socialmente más económica.



La forma de distinguirlos es gracias a su etiquetado especial que nos garantiza que el producto que nos venden sigue los controles estrictos de la producción ecológica. No debemos confundir la “falsa publicidad” de algunos productos denominados “bio”, “naturales”,... Hay que estar atento y buscar alguno de los símbolos que arriba mostramos.

# LA CESTA DE LA COMPRA

*Sí...*

...compras alimentos naturales, frescos y a ser posible de temporada

...incorporas a tu cesta de la compra productos ecológicos respetuosos con el medio ambiente y de comercio justo

...utilizas grasas saludables, no en exceso, como el aceite de oliva virgen

...evitas productos que contengan grasas saturadas y/o trans (margarinas, mantequilla, bollería industrial, precocinados)

...huyes de los alimentos precocinados y/o muy elaborados (suelen tener un alto contenido en sal, grasas y aditivos)

...lees el etiquetado de los productos que consumes, te informas y valoras si es un producto sano antes de comprarlo

...intentas consumir los productos regionales y procedentes de pequeños productores (se ahorra combustible, se contamina menos, se favorece la economía local y la conservación del paisaje agropecuario tradicional)

...eliges los alimentos menos envasados, preferiblemente alimentos al peso (produces muchos menos residuos y consigues más frescura)

...llevas tu compra en la misma bolsa, cesta o carrito (generas menos residuos)



*Mejora*

*tu salud*

*la salud ambiental*

# MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Después de elegir los alimentos que vamos a llevar a nuestra mesa, llega el momento de prepararlos o, en ocasiones, almacenarlos para después consumirlos. Esta fase también es importante, pues la ingesta de contaminantes a través de los alimentos puede provocar enfermedades.

Los **contaminantes** pueden ser de diferente naturaleza:

- **Biológica:** gérmenes, virus y otros parásitos, que pueden encontrarse de forma natural en los alimentos y, si se encuentran en situaciones favorables de temperatura, humedad y riqueza nutritiva, pueden desarrollarse con rapidez. Ejemplo de este tipo de contaminantes serían la *Salmonella*, el *Anisakis*, etc. Su peligro radica en que, por lo general, no pueden verse a simple vista y además no suelen cambiar el aspecto de los alimentos.
- **Química:** producida por sustancias químicas presentes en el alimento. Por ejemplo, restos de pesticidas utilizados en la agricultura intensiva.
- **Física:** presencia accidental de sustancias extrañas al alimento: plásticos, grapas, cristales, ...

Al igual que prestamos atención a la hora de hacer nuestra compra tenemos que fijarnos a la hora de cocinar aquello que hemos comprado para mantener los nutrientes básicos:

## MANTÉN A RAYA A LOS CONTAMINANTES: algunos consejos sobre la manipulación de alimentos

Antes de cocinar o comer, lávate las manos y vigila que tus uñas estén limpias

Procura no toser ni estornudar sobre los alimentos

Utiliza siempre paños, utensilios, cuchillos, tablas de corte y encimeras limpias para cocinar

Siempre que toques algún alimento crudo o hayas ido al retrete, vuelve a lavarte las manos

Conserva siempre los alimentos refrigerados (entre 0° - 5° C)

Respetar las fechas de caducidad y consumo preferente de los alimentos envasados

Mantén la máxima higiene en las zonas de preparación de los alimentos y en las manipulaciones

Cocina suficientemente los alimentos y procura consumirlos inmediatamente



# ELABORAR UN MENÚ SALUDABLE



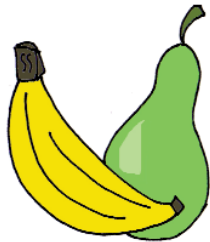
## Consejos útiles para conseguir una alimentación sana y equilibrada:

1. - Cocinar **alimentos frescos** con frecuencia.

2. - Utilizar grasas o aceites saludables como el **aceite de oliva**, que reduce el riesgo de problemas cardiovasculares al igual que la grasa contenida en todos los pescados. Evitar las grasas saturadas y algunos aceites que elevan el colesterol como el aceite de coco, palma o palmiste.

3. - No abusar en el uso de la sal al condimentar alimentos.

4. - Tomar más **frutas y vegetales**.



5. - **Distribuir** adecuadamente la ingesta de alimentos a lo largo del día: 25% desayuno, 35% comida, 10% merienda y 30% cena.

6. - Comenzar la jornada con un **buen desayuno**. Un desayuno tipo se compone de una combinación de lácteos (proteínas), cereales (hidratos de carbono) y alguna fruta.

En la Escuela planteamos los menús, intentando siempre que la planificación de las comidas, la manipulación de los alimentos y el momento de comer sea gratificante, nutritivo y equilibrado. Este es un ejemplo de menú semanal saludable:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>SOPA DE VERDURAS CON PASTA</b> zanahoria, patata, puerro, acelga, cebolla, fideo, hueso de jamón y aceite de oliva</p>	<p><b>JUDÍAS BLANCAS</b> Judías, zanahoria, patata, puerro, calabacín, cebolla, arroz, aceite de oliva, hueso de jamón</p>	<p><b>CREMA DE CALABACÍN</b> Patata, calabacín, aceite de oliva, leche</p>	<p><b>ARROZ AL HORNO CON CARNE Y GARBANZOS</b> Carne, garbanzos, tomate, ajo, arroz, aceite de oliva</p>	<p><b>JUDÍAS VERDES CON PATATAS</b> Judías verdes, patatas, ajo, aceite de oliva</p>
<p><b>FILETE DE LENGUADO CON ENSALADA</b> Lenguado, harina, huevo, tomate, manzana, lechuga</p>	<p><b>HUEVO REVUELTO</b> Huevo, leche</p>	<p><b>SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA</b> Tomate, manzana, oliva</p>	<p><b>ENSALADA</b> Tomate, zanahoria, lechuga</p>	<p><b>MUSLOS DE POLLO EN SALSA</b> Muslos de pollo, cebolla, ajo, perejil</p>
<p><b>KIWI</b></p>	<p><b>YOGURT</b></p>	<p><b>PLÁTANO</b></p>	<p><b>BATIDO NATURAL CON FRUTA</b></p>	<p><b>NARANJA</b></p>

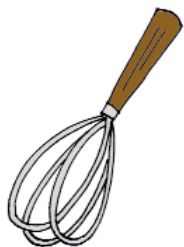
*Para elaborar los menús de la escuela, se toman como referencia las pautas recomendadas por el Instituto de Salud Pública de la CAM*

## RECETARIO



El foro de Agenda 21 escolar se propone, como continuación de este trabajo, elaborar un recetario con las aportaciones de las familias, que sea coherente con los planteamientos de esta guía y nos sirvan para componer nuestros menús en la vida diaria.

Durante la Semana de la Alimentación Saludable que realizamos en la Escuela se hizo un taller de cocina y se elaboraron las recetas que presentamos: yogurt casero, pan integral ecológico y zumos naturales variados.



**Os invitamos a crear, probar, oler, transformar y compartir  
¡BUEN PROVECHO!**



## PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

- 400 g de harina integral ecológica
- 200 ml de agua
- 20 g de levadura de panadería
- 1 cucharadita de sal

### Elaboración:

Colocar la harina con forma de volcán (con agujero) en el lugar en el que se vaya a amasar. Deshacer la levadura en agua templada, un poco de sal y verterla en el hueco de la harina. Mezclar y amasar bien los ingredientes hasta obtener una masa homogénea que no se pegue a los dedos. Cubrir con un paño y dejar reposar durante unas 2 h a temperatura ambiente (si la temperatura es alta, puede reposar menos tiempo). Debe doblar su tamaño, más o menos. Volver a amasar enérgicamente y dar forma a la masa. Cocer a horno fuerte (unos 200°C) durante 15-20 min.

## YOGURT NATURAL CASERO

- 1 l de leche ecológica
- 1 yogur natural ecológico

### Elaboración:

- *Con yogurtera:* mezclar bien la leche con el yogur y viértelo en los vasitos. Déjalo reposar unas 8 horas.

-*Si utilizas un termo u otro cacharro:* calentar la leche hasta unos 40°C (no debe quemar, al tacto; puedes echarle unas gotas en la muñeca) y mezclar con el yogur. Vertir el yogur en el recipiente. Si usas un termo, basta con que lo dejes reposar unas 8 h. Con otro recipiente, mantener caliente unas 8 h. Para ello, puedes usar una manta eléctrica a temperatura mínima, la calefacción u otra fuente de calor medio (en verano se puede aprovechar el sol) y envolverlo en un aislante (manta, toalla,...). Durante su fermentación, no hay que mover el yogur. Una vez elaborado, hay que conservarlo en la nevera.

### ZUMO DE NARANJA Y FRESAS

- 1 k de naranjas
- 1/2 k fresas



#### **Elaboración:**

Exprimir las naranjas hasta obtener todo el jugo. Vertir el jugo y la pulpa de la naranja y añadir las fresas lavadas y cortadas para batirlas y mezclar las texturas.

Servir y ya está preparado para beber.

### ZUMO DE LIMÓN Y MENTA

- 1/2 k de limones
- Manojo de hierbabuena o menta
- Azúcar integral de caña al gusto



#### **Elaboración:**

Exprimir los limones y mezclar el jugo con agua fresca. Añadir el azúcar al gusto y la menta o hierbabuena picada muy finamente (también se puede batir). Remover hasta que se disuelva el azúcar y, si queremos, añadir hielo (podemos picarlo y servir como granizado).

### ZUMO DE NARANJA Y ZANAHORIA

- 1 k de naranjas
- 1/2 k de zanahorias



#### **Elaboración:**

Pelar las naranjas y las zanahorias y cortarlas en trozos para introducir en la licuadora.

Licuar y ya está listo para beber inmediatamente, antes de perder las vitaminas.

Otra opción que varía la textura es exprimir la naranja y rallar fino la zanahoria, pudiendo añadir un poco de hielo picado.

### ZUMO DE ZANAHORIA Y MANZANA

- 1 k de manzanas
- 1/2 k de zanahorias



#### **Elaboración:**

Lavar y pelar las manzanas y las zanahorias. Las cortamos en pedacitos y las introducimos en la licuadora.

Beber inmediatamente para no perder las vitaminas que nos aporta este zumo.

# GLOSARIO DE TÉRMINOS



**Agroecología** es la ciencia consistente en la aplicación de los conceptos y principios de la ecología al diseño, desarrollo y gestión de sistemas agrícolas sostenibles. La agroecología es la suma de prácticas agrícolas milenarias hasta las más modernas cuyo objetivo es obtener los productos agropecuarios en armonía con el medio ambiente y con la salud de los seres humanos.

**Agroquímicos** son los plaguicidas usados en relación a actividades agrarias. Por ejemplo: insecticidas, herbicidas, acaricidas, fungicidas, rodenticidas, ... En muchas ocasiones están relacionados con problemas de salud, además del impacto ambiental que generan.

**Alimentación** es un proceso voluntario en el que el individuo selecciona los alimentos para subsistir (comer o beber) a partir de condicionantes externos culturales, económicos, entorno social, moda, etc,

**Ecológicos, orgánicos y biológicos** son los alimentos y productos obtenidos sólo siguiendo los procedimientos y normas de la producción ecológica. Deben ir correctamente identificados con la etiqueta reglamentaria.

**Grasas o lípidos** son un tipo de nutriente adecuado y necesario para el buen funcionamiento del organismo, siempre que su consumo se realice con la cantidad y calidad adecuada. Las grasas se dividen en dos grupos: saturadas (principalmente grasas animales) y las grasas insaturadas (vegetales, aceite de oliva, pescado).

**Grasas saturadas:** son grasas de origen animal y se presentan sólidas a temperatura ambiente. Las grasas saturadas aumentan el nivel de colesterol en sangre, además de estar asociadas a otro tipo de enfermedades. En una dieta sana deben limitarse al máximo. Son grasas saturadas la mantequilla, la manteca, el tocino...

**Grasas insaturadas o no saturadas:** se presentan en estado líquido a temperatura ambiente y se encuentran fundamentalmente en las grasas de origen vegetal (aceite de oliva virgen , en el pescado), y su consumo regular es indispensable para mantener una dieta sana y equilibrada.

**Ácido graso trans o grasas trans** son un tipo de grasa que se encuentra principalmente en alimentos industriales que han sido sometidos a hidrogenación. La grasa trans no sólo aumenta los niveles de colesterol malo en la sangre (LDL) sino que disminuye el colesterol bueno (HDL), provocando un mayor riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular. Alimentos en los que se encuentran: margarinas, bollería industrial, precocinados.

**Hidratación** es el restablecimiento del grado de humedad normal de la piel u otros tejidos. Es la conservación de un nivel adecuado de agua en el organismo.

**Nutrición** es la suma de procesos físicos, químicos y fisiológicos mediante los que el organismo recibe, modifica y asimila las sustancias químicas que se encuentran en los alimentos, interactuando con las demás funciones del organismo. Es un proceso que depende en gran manera de la alimentación.

**Nutrientes** según la definición del Código Alimentario Español, "aquellos componentes de los alimentos útiles para el metabolismo orgánico que corresponden a los grupos denominados genéricamente hidratos de carbono (glúcidos), proteínas, grasas (lípidos), vitaminas, minerales y agua".

**Plaguicidas** son las sustancias o mezclas de sustancias destinadas a prevenir, destruir o controlar cualquier plaga, incluyendo los vectores de enfermedades humanas o de los animales, las especies no deseadas de plantas o animales que causan perjuicio o que interfieren de cualquier otra forma en la producción, elaboración, almacenamiento, transporte o comercialización de alimentos, productos agrícolas, madera y productos de madera o alimentos para animales, o que pueden administrarse a los animales para combatir insectos, arácnidos u otras plagas en o sobre sus cuerpos.

**Transgénicos**, también llamados organismos genéticamente modificados u OGMs, son aquellos organismos a los que se les han injertado genes de otras especies utilizando técnicas de biotecnología, para generar propiedades ajenas a su estructura natural tales como resistencia al frío, a agroquímicos o a ciertas plagas de insectos. También se introducen frecuentemente otras características, como aumento de pro-vitaminas o inclusión de vacunas. Es una práctica controvertida, con numerosas voces en contra que argumentan que los transgénicos podrían causar problemas sanitarios y medio ambientales como resistencia a los antibióticos, recombinación de virus y bacterias, que puede originar nuevas enfermedades, mayor nivel de residuos tóxicos en los alimentos, potencial generación de nuevas alergias, efectos secundarios de fármacos transgénicos, efectos desconocidos y no previsibles, incluso mortales además de peligros potenciales para el medio ambiente.

**Trazabilidad** es la posibilidad de encontrar y seguir el rastro, a través de todas las etapas de producción, transformación y distribución, de un alimento, un pienso, un animal destinado a la producción de alimentos o una sustancia destinados a ser incorporados en alimentos o piensos. Es el "diario" del producto en el que podemos leer toda su historia y actúa como una herramienta para la calidad y seguridad alimentaria.

# PARA SABER MÁS



## BIBLIOGRAFÍA

*La alimentación.* E.E.I. El Alba. Proyecto Educativo de Centro; Ejes de Actividad y Unidades de programación. Madrid. 2010-2011

*Nutrición y Salud.* Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Madrid. 2005.

*Alimentación saludable: guía para las familias.* Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid. 2007.

*La alimentación en nuestras escuelas infantiles.* Equipos Pedagógicos de las escuelas infantiles Fortuna, Geromín, Lope de Vega, y El Rincón; y el Equipo de Atención Temprana de Leganés. Ayuntamiento de Leganés. Madrid. 1992.

EDGSON, V.; MARBER, I. *El poder curativo de los alimentos.* Parramon ediciones. 2001.

CROSS, A.; YABSLAY, C.. *Zumos milagrosos: 60 zumos para una vida sana. Reader's Digest.*

*Consume responsabilidad: guía de consumo responsable y solidario en la Comunidad de Madrid.* Colectivo Consume Responsabilidad. Traficantes de Sueños. Madrid. 2006.

MIGUÉIZ, H.; MIRA, E.; Comida bio en la Escuela. Revista Integral. Nº 331. Enero. 2007.

*La seguridad de los alimentos en 30 fichas.* OCU Ediciones. Madrid. 2001.

*Guía roja y verde de alimentos transgénicos.* Greenpeace. Diciembre 2005.

DAPCICH V.; SALVADOR G.; RIBAS L.; PÉREZ C., ARANCETA J.; SERRA-MANJEM LI. *Guía de la alimentación saludable.* SENC. Madrid 2004.

THIO, CARME. *la comida más allá de la nutrición.* Revista Aula Infantil. Nº 59. Enero-Febrero 2011.

## SITIOS WEB

- Consejo Europeo de Información sobre la alimentación, EUFIC. Nutrición infantil.

[www.eufic.org/sp/home.htm](http://www.eufic.org/sp/home.htm)

- Sociedad Española de Nutrición Básica (SENBA)

[www.senba.es](http://www.senba.es)

- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

[www.nutricioncomunitaria.com](http://www.nutricioncomunitaria.com)

- Asociación Española de Pediatría.

[www.aeped.es/protocolos/nutrición/index.htm](http://www.aeped.es/protocolos/nutrición/index.htm)

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria.

[www.aepap.org/familia/alimentacion.htm](http://www.aepap.org/familia/alimentacion.htm)

- Asociación Promoción y Consumo de frutas y hortalizas.

[www.5aldia.org](http://www.5aldia.org)

- Ministerio de Sanidad y Consumo.

[www.msc.es](http://www.msc.es)

- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

[www.mapa.es](http://www.mapa.es)

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Estrategia NAOS.

<http://www.aesan.msc.es/>

- Instituto de Salud Pública. CAM.

[www.madrid.org/sanidad](http://www.madrid.org/sanidad)

- Organización de Consumidores y Usuarios.

[www.ocu.org](http://www.ocu.org)

- Universidad Nacional de Educación a Distancia, Guía de la alimentación y Salud.

<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/>

- Guía infantil.com

<http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/alimentacion.htm>

## DÓNDE COMPRAR ALIMENTOS ECOLÓGICOS EN MADRID:

### Asociaciones y Cooperativas de Consumidores de alimentos ecológicos

**Ecosol.** Salvia, 1. (Tetuan) 28001 Madrid. Teléfono 91 571 55 79

**La Espiga.** Av. Atenas, s/n. Calle Comercio. Local 18. 28230 Las Rozas (Madrid). Teléfono 91 631 76 59

### Comercios y restaurantes

**A Salto de Mata.** Productos ecológicos. Alimentación biológica. Reparto a domicilio. Doctor Fourquet, 17. 28012 Madrid. Teléfono 91. info@asaltodemata.org  
Teléfono 91 530 44 28

**Autonatura.** Ecotienda. Juan de Urbieta, 10. 28007 Madrid.

**Biocentro Norte.** Ecotienda. Alcalá Norte. Alcalá, 414. 28027 Madrid

**Biomundo.** Distribución de productos naturales. Teléfono 91 666 59 29

**Comme-bio.** Tienda restaurante. Mayor, 30. 28013 Madrid. Teléfono 91 354 63 00

**Ecocentro.** Multi tienda natural. Restaurante vegetariano. Esquilache, 4. 28003 Madrid. Teléfono 91 553 55 02. eco@ecocentro.es

**Ecotienda Camino Verde.** Alfonso XII, 14. 28200 San Lorenzo de El Escoria.

**Ecotienda Cuesta Romana.** Productos biológicos. Frutas y verduras biológicas. General Varela, 8 (S. Bernabeu). 28020 Madrid.

**Ecotienda del Guadarrama.** Gertrudis Gómez de Avellaneda, 6. 28400 Villalba.

**El almacén Natural.** Calle de Alcalá 78. 28009 Madrid. Teléfono 91 781 77 60

**El Punto Verde.** Alimentación biológica, frutas y verduras. Escalinata, 17. 28013 Madrid. Teléfono 91 541 84 20

**El Vergel.** Restaurante y tienda. Paseo de la Florida, 53. 28008 Madrid. Teléfono 915 471 952

**Herbolario El Druida de Lavapiés.** Frutas y verduras bio. Calle de la Fe, 9. 28012 Madrid. Teléfono 91 527 28 33

**Herbolario Los Ángeles.** Avda. de Los Ángeles, 19. 28903 Getafe . Teléfono 91 683 02 84

**Herbolario Shangri-La.** Rafael de Riego, 23. 28045 Madrid. Teléfono 91 530 99 52

**Herbolario Teresa.** Carvajales, 6. 28005 Madrid. Teléfono 91 473 06 91

**La Biotika.** Restaurante vegetariano. Amor de Dios, 3. 28014 Madrid. Teléfono 91 429 07 80

**La Botica Ecológica.** Ecotienda. Pasaje de la Remonta, 4 (Estrecho). Madrid.

**La Vita.** Productos ecológicos. Joaquín Bau, 3. (Plaza Castilla) Tel: 91 345 49 69

**La Espiga.** Av. Atenas, s/n .Calle Comercio. 28230 Las Rozas (Madrid). Teléfono 91 631 76 59. Fax 91 631 76 59

**La Panata.** Pan integral biológico. Repostería. Canal de Isabel II, 36. 28189 Torremocha del Jarama (Madrid). Teléfono 91 843 13 28.

**Tan Natural.** Supermercado biológico. Amplia variedad de productos frescos. Antonio Cumella, 16 (Moratalaz). 28030 Madrid. Teléfono 91 301 42 63.

**Supermercado ecológico Origen.** Calle del Doctor Gómez Ulla, 16. (M. Becerra) 28028 Madrid. Teléfono: 902 102 087

**Supermercados Natura Sí.** [www.naturasi.es](http://www.naturasi.es).  
Doctor Fleming, 1. Teléfono 91 4583254.  
Guzmán el Bueno, 28. Teléfono 91 5445663



