las semillas que nos alimentan

La importancia de la AGRICULTURA ECOLÓGICA y las variedades locales en la mejora de la calidad de la ALIMENTACIÓN

LA ALIMENTACIÓN EN LAS ESCUELAS Y EN LA FAMILIA

LLAVORS d'ACÍ

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural

Dossier elaborado por: Llavors d'ací
www.llavorsdaci.org
info@llavorsdaci.org

Con la financiación de la Conselleria de Agricultura, Medio ambiente, Cambio climático y Desarrollo rural, dentro de las Subvenciones destinadas a programas y proyectos educativos y de formación y divulgación para estrategias de dinamización agroecológicas en el ámbito de la Comunitat Valenciana.

Valencia, noviembre de 2018.

CONTENIDOS

1 En qué situación nos encontramos.

2 Necesidad de cambiar los hábitos alimenticios.

3 Dietas saludables.

4 Ejemplo de menú.

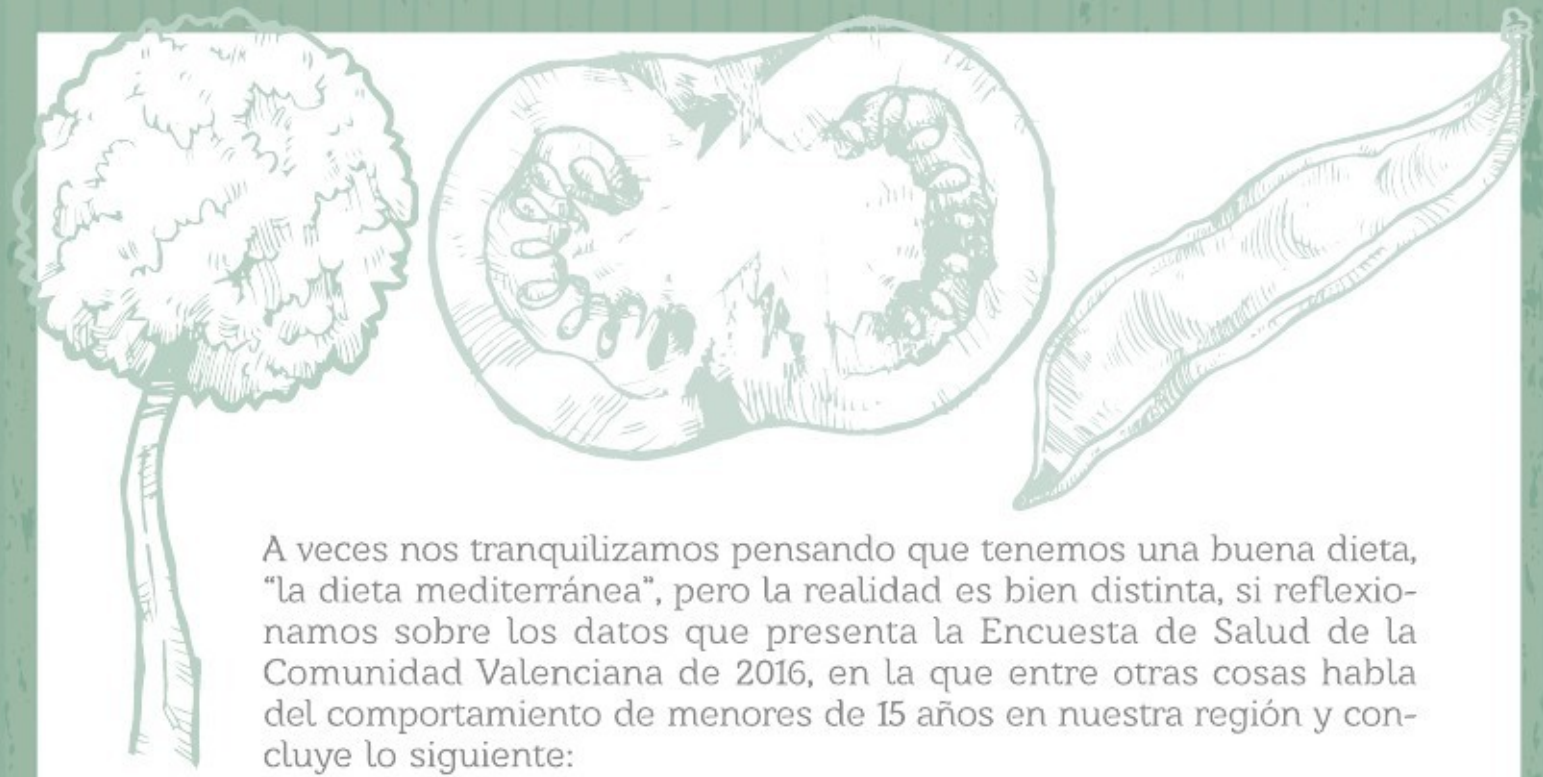
1 En qué situación NOS ENCONTRAMOS

La calidad de la alimentación está debilitándose debido a que se han ido introduciendo alimentos que no son nada saludables, generando el aumento de ciertas enfermedades tanto en la vida adulta como en la niñez.

El consumo excesivo de alimentos con altos niveles de azúcares añadidos, sal y grasas insalubres nos está enfermando hasta el punto de que hoy en día, la mala alimentación es ya el primer factor de pérdida de salud, según informes de la OMS. Este modelo alimentario negativo se basa en gran medida en alimentos procesados que han perdido muchas de sus virtudes y a los que se añaden aditivos, azúcares o sal que empeoran los efectos sobre la salud.

Numerosos estudios nos indican que una alimentación inadecuada y la falta de actividad física son las causas principales de las enfermedades no transmisibles de nuestra población como son la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la caries dental, la osteoporosis y determinados tipos de cánceres.

En la infancia una alimentación excesiva en energía y una disminución de la actividad física pueden derivar en un aumento excesivo de peso, lo que puede traer además de problemas de relación, trastornos metabólicos como la hipertensión.



A veces nos tranquilizamos pensando que tenemos una buena dieta, "la dieta mediterránea", pero la realidad es bien distinta, si reflexionamos sobre los datos que presenta la Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana de 2016, en la que entre otras cosas habla del comportamiento de menores de 15 años en nuestra región y concluye lo siguiente:

- Un 68,7% no consume diariamente verduras ni hortalizas.
- Un 35,5% no consume fruta diariamente.
- Un 8,5% no consume legumbres semanalmente.
- Un 48,4% de los menores de 15 años consumen aperitivos salados y un 34,5% toman bebidas azucaradas varias veces por semana.
- Un 4,1% consume diariamente pastelería, dulces o bollería industrial.

Los hábitos alimenticios de nuestros hijos e hijas están cambiando debido a las condiciones laborales de padres y madres, a las distancias de los lugares de trabajo de los domicilios, y de la cada vez mayor dificultad de aprovechar el apoyo de abuelos abuelas para preparar las comidas. De esta manera cada vez es más frecuente que nuestros hijos e hijas utilicen los comedores escolares. La misma encuesta, mencionada antes, nos indica una subida desde el 15.9% de escolares que comen en los comedores de las escuelas en el año 2001 a un 41% para el año 2016.

Los comedores escolares plantean muchos problemas de calidad en la alimentación. De hecho, existen comedores escolares donde el equilibrio nutricional, las diferentes formas de cocción, la calidad de las materias primas o el sistema de gestión provocan quejas o síntomas de insatisfacción entre madres y padres. En muchos casos los niños y niñas no se comen toda la comida que se les pone a causa del sabor o el aspecto de los menús presentados.

2 Necesidad de cambiar en la ALIMENTACIÓN ESCOLAR

EL PAPEL DE LOS COMEDORES ESCOLARES

En nuestra cultura, la comida de medio día es la más importante en cuanto a cantidad y a variedad. Todos esto hace que sea tan importante mejorar la comida en la escuela.

El comedor escolar se presenta como un espacio ideal de educación que debemos aprovechar para transmitir a los estudiantes el valor de una alimentación sana, basada en procesos productivos que respeten el medio ambiente y en economías rurales fortalecidas.

La necesidad de un cambio cualitativo en la alimentación en las escuelas y en los hogares es más que evidente. Pero este proceso no requiere sólo sustituir unos alimentos por otros, sino que precisa comprender la situación del sector productivo de alimentos en nuestro territorio.

Los comedores escolares además de suministrar la correspondiente aportación calórica a través de un menú equilibrado y sabroso, deben ser el lugar para desarrollar hábitos higiénicos, alimentarios, así como para entender las relaciones que existen entre lo que comemos y lo que sucede en el mundo rural más cercano. Es bueno que se sepa de donde proceden los alimentos, como se cocinan, que coste energético tienen, que residuos han generado y si es posible conocer a los productores y productoras de los mismos.

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS

Las personas adultas adultos diseñamos los menús en las familias y en los comedores colectivos, y es por ello que tenemos la responsabilidad de ofrecer a nuestros hijos e hijas alimentos libres de residuos, y lo más nutritivos posible. Los alimentos procedentes de la producción agraria ecológica cumplen muy bien estos requisitos debido a que se basan en un sistema de producción que:

- No utiliza sustancias químicas de síntesis que pueden dañarnos ni organismos genéticamente modificados los cuales tienen probada toxicidad.

- Respeta el ciclo natural del desarrollo de los animales, sin forzar al aumento de grasa animal y garantizando unas condiciones mínimas de alojamiento, teniendo muy restringidos el uso de medicamentos.

- Utiliza técnicas de elaboración y conservación de alimentos que minimizan las perdidas de calidad de los productos.

Podemos decir que los alimentos ecológicos:

- Son más sabrosos porque las plantas y los animales crecen a su ritmo natural, lo que se traduce en una menor acumulación de agua. Este hecho condiciona positivamente la calidad organoléptica de los alimentos.

- Son más saludables y nutritivos al presentar mas concentración de vitaminas, minerales y ácidos grasos poliinsaturados.

- Son más seguros al no haber posibilidad de que presenten residuos.

- Respetan más el medio ambiente, contribuyendo al mitigar el cambio climático, a mejorar la eficiencia energética.

Los alimentos ecológicos se han elaborado o producido siguiendo las normativas de la producción agraria que está regulada por un Reglamento de la Unión Europea. Los organismos de control son las entidades que garantizan que todas las empresas y todos los productores y productoras cumplen la normativa vigente.

LA PROXIMIDAD COMO CARACTERÍSTICA DESEABLE DE LOS ALIMENTOS

Cuando hacemos compras de alimentos, de alimentos ecológicos podemos ayudar al fomento de empleo en nuestros pueblos y además a proteger el entorno.

Comprando productos lo más locales posibles, de proximidad estamos consiguiendo:

- Fortalecimiento de las economías rurales locales.

- Consumir productos más frescos. Eso supone que son más saludables.

- Reducir la contaminación producida por el transporte. Disminuiremos la insostenibilidad de nuestro sistema alimentario, y con ello la influencia del mismo sobre el cambio climático.

Si además disponemos en los comedores escolares de cocina propia podremos adaptar nuestros menús a los productos de temporada, y a la oferta de nuestros proveedores. Además, nos permitirá elegir la manera más saludable de cocinar estos alimentos.

De esta manera podremos decidir que queremos comer y como lo queremos cocinar.

Con esta visión local generamos puestos de trabajo en los campos y en las cocinas de los comedores.

LAS VARIEDADES LOCALES COMO VALOR SALUDABLE EN NUESTROS PLATOS

Las variedades tradicionales o locales que podemos encontrar en algunos proveedores nos ayudan a mantener sabores de nuestra gastronomía, y a respetar platos típicos de cada zona. Introduciendo estas variedades en los menús que diseñemos estamos respetando nuestra cultura y estamos favoreciendo la conservación de estas variedades que si las dejamos al criterio del mercado desaparecerían.

Estas variedades van asociadas a unas formas de cocinar, a unos sabores y a una forma de producir en cada suelo y por ello son tan importantes potenciar. Debemos introducir en los menús no solo alimentos ecológicos de proximidad, sino también variedades locales. Si conseguimos utilizar cada vez más estas variedades en nuestros platos, estaremos asegurando su supervivencia

El interés de estas variedades locales se resume en los siguientes aspectos:

- Contribuyen a aumentar la biodiversidad biológica del agrosistema, lo que las hace más seguras ante posibles acontecimientos adversos.

- Tienen mayor capacidad de superar situaciones desfavorables o factores limitantes.

- Muestran una mayor adaptación a las condiciones de cultivo de la agricultura ecológica, ya que seleccionadas en la agricultura tradicional comparten un tipo de agricultura de bajos insumos, con adaptación a las condiciones edafoclimáticas de la comarca y con resistencias naturales a los patógenos.

- Han sido seleccionadas buscando usos y calidades específicas.

- Suponen una herencia cultural de gran importancia que no debe desaparecer.

3 Dietas SALUDABLES_

Según la OMS, una dieta saludable ayuda a protegernos de la mal nutrición en todas sus formas, a la vez que nos protege de enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebro vasculares y el cáncer.

La dieta mediterránea constituye un patrón de alimentación y un estilo de vida. Es una valiosa herencia cultural, que a partir de la combinación equilibrada y variada de alimentos frescos, locales, de temporada y ecológicos se asocia a la prevención de enfermedades crónicas y a la promoción de la salud. En la promoción de esta dieta mediterránea han de participar las familias y la escuela.

¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?

- Alimentación tradicional de los países del área mediterránea, con variaciones ligeras dependiendo del país en que estemos.

- Dieta en la que se introduce muy poco el consumo de grasas saturadas y tiene un contenido elevado de grasas monoinsaturadas.

- Los ingredientes principales son:

> Aceite de oliva
> Cereales integrales
> El pan y derivados
> Las legumbres
> La fruta seca
> Frutas y hortalizas variadas
> Algunos derivados lácteos algunos quesos y yogures
> Vino con moderación
> Pescado
> Condimentos y especias naturales

Estas pautas que sigue la dieta mediterránea se asemejan a las recomendaciones para conseguir una alimentación saludable en la infancia y la adolescencia, que apunta la WHO. Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Copenhaguen, 2006. Estas recomendaciones dicen lo siguiente:

- Una alimentación equilibrada y adecuada se ha de basar en una variedad de alimentos predominantemente de origen vegetal
- Se deberían incluir diversas raciones diarias de cereales integrales (pan, pasta, arroz) o patatas todos los días.
- Se deberían comer una gran variedad de frutas y verduras, preferentemente frescas y locales, varias veces al día.
- Las carnes grasas y los productos cárnicos se han de limitar. El pescado, las aves de corral o la carne magra son alternativas interesantes. Una buena combinación de legumbres puede ser un buen sustituto para la carne o el pescado.
- La leche y los productos lácticos bajos en grasa y en sal son preferibles.
- La ingesta de grasas se ha de limitar a no mas del 30% de la energía diaria, y la mayoría de las grasas saturadas se han de sustituir por grasas insaturadas. Las grasas para cocinar se han de reducir y escoger adecuadamente.
- Hay que seleccionar preferiblemente alimentos con bajo contenido en azucar. La sacarosa debe utilizarse con moderación. Las bebidas azucaradas y los dulces sólo se han de consumir de manera excepcional.
- Una dieta baja en sal es la mejor. La ingesta diaria total en sal se ha de limitar a 2 gramos entre 1 y 3 años, 3 gramos para la edad de 4 a 6 años y 5 gramos a partir de 7 años, incluida la sal en el pan, alimentos procesados, adobos y conservas.
- La comida se ha de preparar de manera segura e higiénica. Cocer al vapor, hornear, hervir o calentar al microondas ayuda a reducir la cantidad de grasas añadidas.
- Se ha de tener muy presente los beneficios de la lactancia materna.
- Han de ponerse en marcha actividades físicas y deportivas que complementen una dieta equilibrada.

RACIONES ALIMENTARIAS EN LA ETAPA ESCOLAR

Podemos decir que una alimentación saludable es aquella que nos provee de energía suficiente para cubrir los consumos de energía diarios y para incorporar todos los nutrientes necesarios. La dieta ha de incluir una gran variedad de alimentos.

Cuadro 1. *Ingesta recomendada de energía diaria y cálculo de reparto de energía para la comida de mediodía en edad escolar* (DRI*; 2005)

Población	Edad (años)	Energía (Kcl/día)	35% Energía
Niños	3-8	1742	610
Niñas	3-8	1642	575
Niños	9-13	2279	798
Niñas	9-13	2071	725
Chicos	14-18	3152	1103
Chicas	14-18	2368	829

(*) DRI: Ingestión dietética de referencia

Cuadro 2. *Cantidad de alimentos en crudo y libres de desaprovechamientos que constituyen una ración* (*) entre 4 y 18 años.

Alimentos	4-6 años	7-9 años	10-12 años	13-18 años
Arroz y pasta	50-60 g	60-70 g	70-80 g	80-100 g
Arroz y pasta en sopa	10 g	20 g	20 g	30 g
Patatas	100 g	100 g	100-150 g	150-200 g
Verduras y hortalizas	100-150 g	150 g	150-200 g	150-200 g
Legumbres	50 g	60 g	80 g	100 g
Carnes	50 g	70 g	80 g	100 g
Preparados a base de carnes	15 g	15-25 g	30 g	40 g
Pescado	50 g	70 g	80 g	100 g
Huevos (50 gr)	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Leche	200 ml	220 ml	250 ml	250 ml
Yogurt	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Queso	20 g	30 g	40 g	40 g
Fruta fresca	100 g	100-150 g	100-150 g	150 g
Pan	15-30 g	20-50 g	30-60 g	50-70 g
Aceite	25 g	25-30 g	30-35 g	50 g

(*) Se contabilizarán las 1/2 y los 1/4 de ración en relación con los valores reflejados en el cuadro.

Cuadro 3.

Complementación proteica vegetal equivalente a la proteína animal.

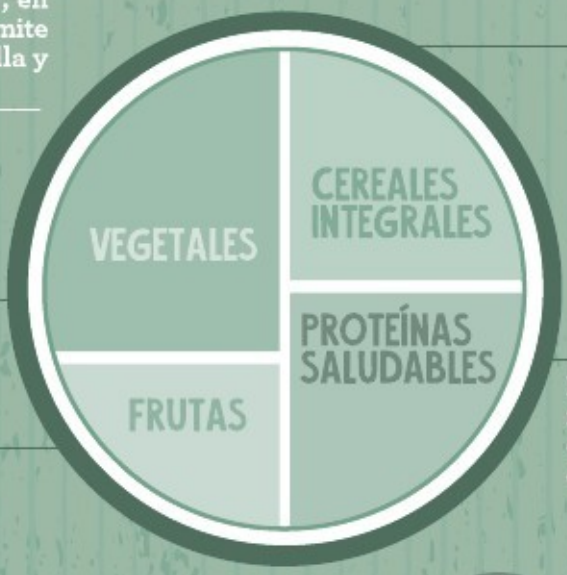
Grupos de alimentos	Ejemplos
Legumbres + cereales integrales	Lentejas y arroz integral Cuscús con garbanzos Garbanzos y trigo integral Soja y arroz Humus con pan
Fruta seca y semillas + lácteos	Cebada o arroz con leche y fruta seca Yogurt con semillas de girasol y nueces
Legumbres + fruta seca o semillas	Garbanzos con piñones Ensalada de lentejas con nueces Humus (garbanzos triturados y semillas de sésamo)
Cereales integrales + fruta seca	Arroz o cebada integrales con fruta seca
Fruta seca y semillas + cereales integrales	Ensalada de arroz integral con fruta seca, pasta integral y nueces.

Plato para comer de manera saludable

Complementación proteica vegetal equivalente a la proteína animal.

Use aceites saludables (como el de oliva) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limite el consumo de mantequilla y grasas trans.

Cuantas más verduras y más variadas, mejor. Las patatas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.



Come cereales integrales (como azúcar moreno, pan y pasta integral). Limite el consumo de cereales refinados (como el arroz y pan blanco).

Escoja pescado, ave, judías y nueces, limite la carne roja, el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.

Come muchas frutas de todos los colores.

Bebe agua, té o café (sin azúcar). Limita el consumo de leche o lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.

¡MANTENTE ACTIVO!

Cuadro 4. *Cuadro de frecuencias de consumo semana/mensual recomendada para una comida servida en un comedor escolar.*

Alimento-grupo	Raciones por semana (5 días)	Raciones mensuales (20 días)	Observaciones
Arroz, pasta y pizzas	2	8	Preferentemente integrales
Patatas	1	4	
Verduras y hortalizas	≥4	≥18	Presencia diaria de ensaladas
Legumbres	≥2	≥8	
Carnes(*)	≥2	≥8	Limitar los derivados cárnicos a 1 vez a la semana
Pescado(**)	1-3	≥4	Incluido el pescado azul
Huevos	1-2	4-8	
Lácteos	1-3	≥4	
Fruta fresca	≥4	≥18	Al menos 3 variedades diferentes a la semana, preferentemente de temporada
Pan	5	20	Preferentemente integral
Aceite	-	-	Utilización preferente de aceite de oliva o de semillas (girasol, maiz, soja)
Sal	-	-	Se moderará en todo caso el consumo y se recomienda el uso de sal yodada
Agua	-	-	La bebida de elección será agua
Preparados industriales (croquetas, albóndigas, empanadas, pizza y similares...)	≥1,5	≥6	
Salsas industriales	≥1	≥4	
Fritos	≥2	≥5	

(*) Se pueden sustituir raciones de carne, pescado o huevos por equivalentes proteicos vegetales.

(**) Se recomienda evitar espécias como el pez espada o emperador, el tiburón (caçó, tintorera, mussola y marrajo...), el atún y la merluza de rio o lucio.

4 Ejemplo de MENÚ_

Se presentan a continuación un ejemplo de menú saludable extraído de la "Guía per als menús en menjadors escolars 2018" publicado por la Generalitat Valenciana.

..... Cuadro 5. *Ejemplo de menú (comida) para niños y niñas de 12-18 años.*

DÍA	MENÚ (VEM 987 Kcal./comida: 35-40% VET)
Lunes	**Arroz con tomate y verduras:** arroz (100 g), verdura y tomate (100 g), aceite (20 g). **Pechuga de pollo al horno con verduras:** pechuga de pollo (100g), brócoli, cebolla y zanahoria (100g). **Ensalada:** verduras frescas variadas (100g). Pan integral. **Fruta de temporada:** 150g.
Martes	**Crema de coliflor y calabaza:** coliflor (100g), calabaza (100g), aceite (15g). **Tortilla de patata:** 1 huevo (60g), patata (100g), aceite (15g). **Ensalada:** verduras frescas variadas (100g). Pan integral. **Postres:** frescas (150g) + yogur natural sin azúcar (125g).
Miércoles	**Lentejas con arroz integral y verduras:** lentejas (100g), arroz integral (35g), verduras (100g), aceite (15g). **Coca de verduras:** Masa casera de coca (80g), tomate, pimiento, cebolla, calabacín (100g), aceite (15g). Pan integral. **Fruta de temporada:** 150g.
Jueves	**Fideuá:** pasta (100g), pescado (100g), tomate y verdura (100g), aceite (20g). **Ensalada:** verduras frescas variadas (200g). Pan integral. **Fruta de temporada:** 150g.

DÍA	MENÚ (VEM 987 Kcal./comida: 35-40% VET)
Viernes	**Potaje de garbanzos con espinacas:** garbanzos (100g), espinacas (100g), tomate y cebolla (50g), aceite (15g). **Huevo duro:** 60g. **Ensalada:** verduras frescas variadas (200g). Pan integral. **Fruta de temporada:** 150g.
Lunes	**Guisantes con verduras:** guisantes (100g), verduras (100g), tomate y verduras (50g) y aceite (15g). **Pan con tomate y aceite:** pan integral (70g) y aceite (15g) **Ensalada:** verduras frescas variadas (200g). **Fruta de temporada:** mandarina (150g).
Martes	**Guisado de pescado:** patata (200g), pescado (100g), tomate y verduras (100g), guisantes (100g), aceite (20g). **Ensalada:** verduras frescas variadas (200g), pan integral. **Fruta de temporada:** kiwi (150g) + requesón (40g) y pasas (25g).
Miércoles	**Espagueti a la boloñesa:** pasta (100g), ternera (100g), tomate y verduras (200g), aceite (20g). **Ensalada:** verduras frescas variadas (200g), pan integral. **Fruta de tempoada:** 150g.
Jueves	**Hervido valenciano:** patata (100g), judía verde (65g), zanahoria (65g), cebolla, aceite (20g). **Merluza al horno con lima:** Merluza (100g). **Ensalada con huevo duro:** verduras frescas variadas (100g), medio huevo duro (30g). Pan integral. **Postres:** manzana (150g) + yogur natural sin azúcar (125g).
Viernes	**Paella de pollo:** arroz (100g), pollo (100g), judías (80g), garrofón (30g), aceite (20g). **Ensalada:** verduras frescas variadas (200g), pan integral. **Fruta de temporada:** 150g.

VEM: volumen energético medio de los menús presentados.
VET: porcentaje sobre el volúmen energético total diario correspondiente al menú presentado.
Frutas de temporada: se puede consultar en http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/frutas-verduras-temporada/

BIBLIOGRAFÍA_

- García, F. (2016). *Viaje al centro de la alimentación que nos enferma.* VSF Justicia Alimentaria Global. Barcelona.

- Gros, A. (2009). *A taula.* Ed. Generalitat de Catalunya. Barcelona.

- Quiles Izquierdo, J et al. (2018). *Guia per als menús en menjadors escolars 2018.* Ed. Generalitat Valenciana. Valencia.

LLAVORS d'ACÍ

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural