

¿Quieres hacer más?

Únete a un grupo de consumo

¿Los productos que ofrecen las grandes superficies ya no satisfacen tus necesidades? Prueba a unirse a un grupo de consumo. Es la manera más directa, económica y sostenible de consumir alimentos actualmente.

Adquiere alimentos ecológicos o agroecológicos

Los **alimentos ecológicos** se han obtenido mediante métodos agrícolas, pesqueros y ganaderos respetuosos con el medio ambiente, acordes a los ciclos naturales y en colaboración con los mismos, por lo que mantienen la fertilidad del suelo, cuidan el agua y protegen la biodiversidad. En su producción no se han utilizado pesticidas, herbicidas, hormonas de crecimiento ni antibióticos, y se certifican mediante la **eurohoja** incluida en el etiquetado.

Hay alimentos que, aparte de respetar los ciclos naturales del planeta, incluyen criterios sociales o laborales, de salud, transporte desde la zona de producción a la de comercialización o eliminación de embalajes innecesarios. Son conocidos como **alimentos agroecológicos**. Actualmente no hay un sello que los diferencie, pero los podrás reconocer si cumplen uno a varios de los siguientes requisitos:



4

Equilibrio en nuestra dieta

Algunos nutrientes en exceso y otros escasos

Un problema frecuente en nuestros platos es que los nutrientes no están presentes en una cantidad adecuada para que nuestra dieta sea equilibrada.

¡Mantente activo!

QR: Tamaño recomendado de ración de alimentos ricos en proteína según edad

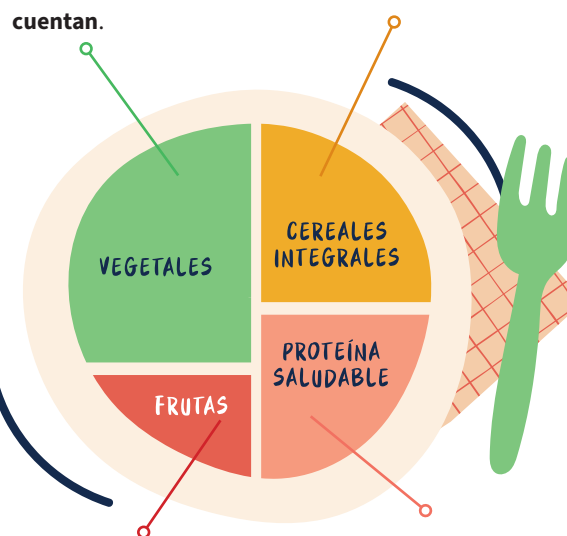


Plato de Harvard

Este esquema propuesto por la Escuela de Salud Pública de dicha universidad te resultará útil para elegir los menús de comidas y cenas equilibradas.

Cuanto más vegetales y mayor variedad, mejor. **Los tubérculos, como la patata y el boniato, no cuentan.**

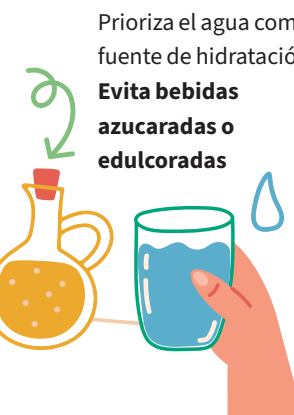
Come variedad de cereales y semillas, preferentemente integrales. **Limita sus versiones refinadas.**



Come muchas frutas, **de todos los colores y siempre de temporada.**

Pescados, aves, legumbres, lácteos y frutos secos; limita las carnes rojas y el queso. **Evita el bacon, embutidos y otras carnes procesadas**

Para cocinar y aliñar ensaladas usa aceites saludables (preferiblemente aceite de oliva virgen o virgen extra). Limita margarina y mantequilla. **Evita las grasas trans**

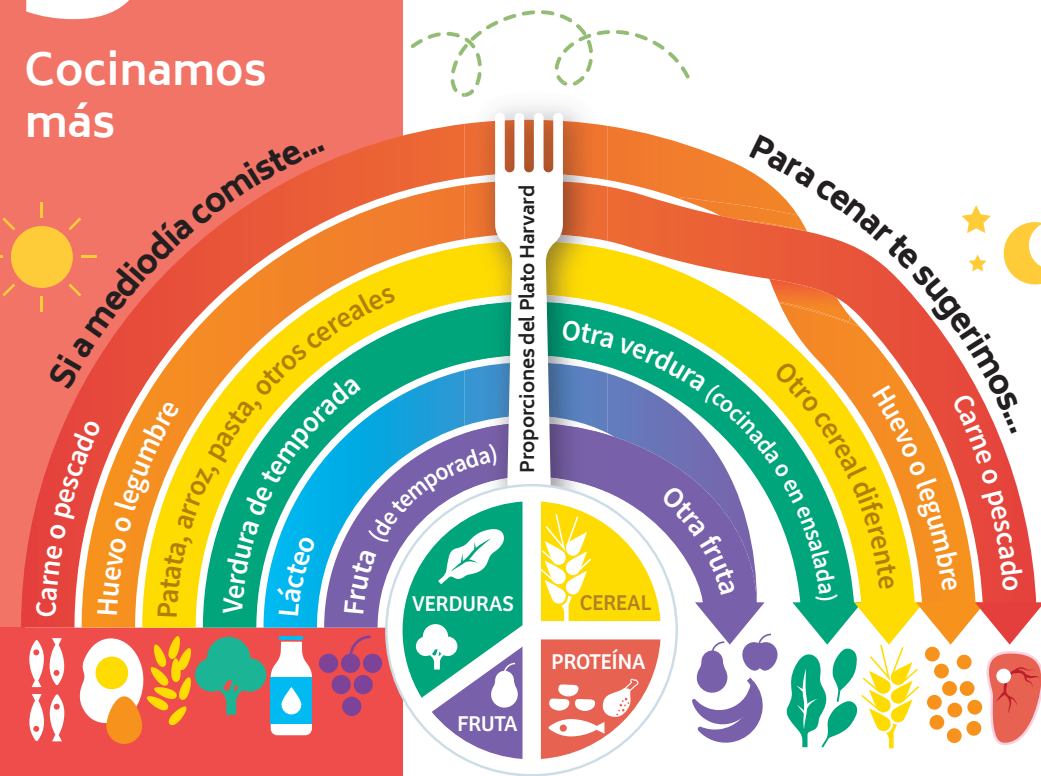


5

Cocinamos más

Organizador de cenas

Muchos de nuestros niños y niñas comen en la escuela. Siguiendo estas pautas podrás pensar fácilmente en cenas complementarias al menú del comedor.



Raciones semanales recomendadas:



Ejemplos para la cena



6

Nos planificamos mejor



Planifícate para comer mejor

Sin una planificación, tendemos a comprar de más, olvidamos cosas y empleamos más tiempo en la compra. También consumimos más procesados y se incrementa el desperdicio de comida.

QR: Consejos para planificar el menú familiar con un presupuesto reducido



El menú semanal

Las comidas de niños y niñas se pueden planificar en cinco tomas: tres principales (desayuno, comida y cena) y dos adicionales (media mañana y merienda).

Desayuno: equilíbralo siguiendo el Triángulo. **Media mañana:** complementa el desayuno. Las cantidades dependen de cuánto se desayunó, y de los tiempos desde el desayuno y la comida. **Comida y cena:** sigue los pasos 4 y 5. **Merienda:** prioriza la fruta (mejor fresca y de temporada).



Nos planificamos en familia

La alimentación es cosa de todos: hombres y mujeres, pequeños y mayores. Toma en cuenta sus opiniones, reparte las tareas relacionadas con la alimentación y acuerda reglas que ayuden a los y las peques a cumplir su parte y desarrollar su autonomía.

7

Una dieta más sostenible

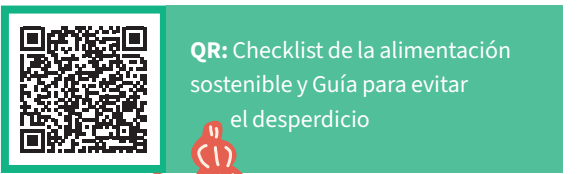
Es importante cuidar la naturaleza y encontrar el equilibrio entre el uso de los recursos que necesitamos y la conservación de los ecosistemas que los proporcionan.

¡Enhorabuena! Apostar por dietas más saludables reduce el consumo de recursos y la generación de residuos. ¡Pero aún puedes hacer más!



¿Es posible producir alimentos cuidando la naturaleza y las personas?

Alimentos ecológicos, consumo de temporada y proximidad, menos carnes... En la contraportada de esta miniguía te contamos cómo puedes hacer tu alimentación aún más sostenible.



QR: Checklist de la alimentación sostenible y Guía para evitar el desperdicio



GUÍA PARA FAMILIAS

Pasos hacia una alimentación más sostenible y saludable en la etapa escolar



Aprendamos paso a paso

Mejorar nuestra dieta no siempre es fácil ya que depende de múltiples factores: **¿sé lo que estoy comprando?, ¿sé cocinarlo?, lo que compro ¿es bueno para la salud de mi familia, para el planeta y para quien lo produce?**

En esta mini-guía te proponemos 7 pasos para mejorar la alimentación de tus hijos/as... ¡y de toda la familia! En cada paso te proponemos un objetivo clave y una o varias herramientas para conseguirlo, a las que podrás acceder a través de cómodos códigos QR.

Esperamos que esta propuesta, elaborada por Garúa y CERAÍ, te ayude a hacer de la alimentación de tu familia fuente de disfrute y salud, tanto para los tuyos como para los ecosistemas y el clima.



Os animamos a consultar el [blog alimentarelcambio.es](https://blog.alimentarelcambio.es) para conocer más recursos sobre alimentación saludable y sostenible

@ceraiongd @garuacoop @ONGD_CERAÍ

¿Quieres conocer el proyecto **Cocinando Futuro**? ¡Tu centro podría participar! Si eres docente de jóvenes o de la etapa primaria, esto te puede interesar.

cocinandofuturo.org

Material elaborado por CERAÍ y Garúa, y financiado por el Ayuntamiento de Madrid.

1

Incorporar pautas básicas saludables

Merece y mucho la pena promover y consolidar hábitos alimentarios saludables en niños y niñas, pues serán determinantes en su salud y alimentación durante el resto de su vida.

La alimentación es esencial para un buen desarrollo cognitivo y físico de niños y las niñas. A su vez, es una fuente de disfrute, encuentro con sus seres queridos o desarrollo de vínculos e identidad. Por otra parte, es una de las áreas sobre las que mejor podemos actuar para **mejorar el impacto de nuestras vidas sobre los ecosistemas o el clima.**

Alimentos reales en los que basar una dieta saludable:



Pautas alimentarias básicas para un buen desarrollo cognitivo y físico de niños y niñas:

- Dieta basada en una oferta variada de alimentos frescos, de temporada y culturalmente adaptados.
- Comer sol@s, utilizando todos los cubiertos (o aquellos adaptados a su edad).
- Establecer horarios regulares, promoviendo una actitud positiva hacia la comida.
- Respetar la sensación de hambre y saciedad.
- Limitar el tiempo frente a pantallas, reduciendo el acceso a publicidad de alimentos insanos.
- Adaptar cantidades a la edad y actividad física.

2

Reducir azúcar

Los azúcares libres son aquellos añadidos (refinados o sin refinar) a los alimentos por los fabricantes (alimentos procesados), por quienes los cocinan o por las personas consumidoras (en forma de azúcar de mesa, miel o jarabes), y los que están en los zumos y concentrados de fruta.

Fruta de postre

Como postre prioriza la fruta antes que el yogur o la leche, para que el calcio de los lácteos no interfiera con la absorción del hierro de alimentos como carne, pollo, pescado o legumbres, y para no desequilibrar el plato saludable con un exceso de proteínas.

Ingerir habitualmente azúcar en exceso se relaciona con:



El exceso de azúcar está asociado a **sobrepeso, obesidad, diabetes tipo II** y otras enfermedades crónicas. Hace que nos acostumbremos a sabores dulces, lo que nos hace rechazar otros sabores como los de las verduras y tiene un efecto adictivo que nos dificulta dejar de comerlo.

Consulta en sinAzucar.org las cantidades de azúcar libre presentes en multitud de alimentos (ultra) procesados



El azucarómetro

Con esta herramienta podemos saber cuánto azúcar consumimos diariamente. Se calcula multiplicando la cantidad de azúcar del producto en la tabla de composición nutricional de la etiqueta, por la cantidad del producto consumida.

Producto	Cantidad de azúcar por 100 g ó 100 ml (según la tabla de composición nutricional de la etiqueta)	Cantidad de azúcar consumido (regla de tres o cantidad por unidad, si viene en el etiquetado)
Total de azúcares libres consumidos en el día		x g

¿Qué marca tu azucarómetro?
Con la **cantidad total diaria** obtenida con la ayuda de la ficha que encontrarás en el código QR, comprueba en la siguiente tabla cómo es vuestro consumo de azúcar en función de la edad:



NIVEL	4 A 5 AÑOS	DE 6 A 9 AÑOS	10 A 12 AÑOS	ADULT@
Adecuado	0 - 20 g	0 - 23 g	0 - 25 g	0 - 25 g
Alto	21 - 40 g	24 - 46 g	26 - 50 g	26 - 50 g
Muy alto /Excesivo	> 40 g	> 46 g	> 50 g	> 50 g

Consejos:

- **Reduce su consumo poco a poco** para evitar el síndrome de abstinencia y el rechazo.
- **Sustituye postres lácteos azucarados** por versiones sin azúcar y/o caseras.
- **Evita sustituir el azúcar por edulcorantes naturales o artificiales** –como la sacarina, la sucralosa, el aspartamo o el sorbitol– que siguen siendo dulces y en algunos casos pueden alterar nuestra salud gastrointestinal.
- **Evita refrescos y bebidas azucaradas.**
- Sustituye las galletas industriales por **galletas caseras** o por **tostadas con aceite de oliva.**
- Las versiones de cacao azucarado pueden ser sustituidas por **cacao puro.**
- Reemplaza el zumo o néctar por una **pieza de fruta.**

3

Menos alimentos G.A.S.



G.A.S.: Grasas poco sanas, Azúcar y Sal

Los “alimentos G.A.S.” son los que llenan, pero no alimentan porque aportan gran cantidad de **Grasas poco sanas, Azúcar y Sal y pocos o muy pocos nutrientes.**

Ejemplos: preparados de cacao o chocolates azucarados, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, nuggets, varitas de pescado, salchichas, embutidos...

Guía rápida de etiquetado

Para complementar el semáforo, aquí tienes algunos **consejos útiles sobre el etiquetado** que te pueden ayudar a elegir mejor a la hora de hacer la compra:



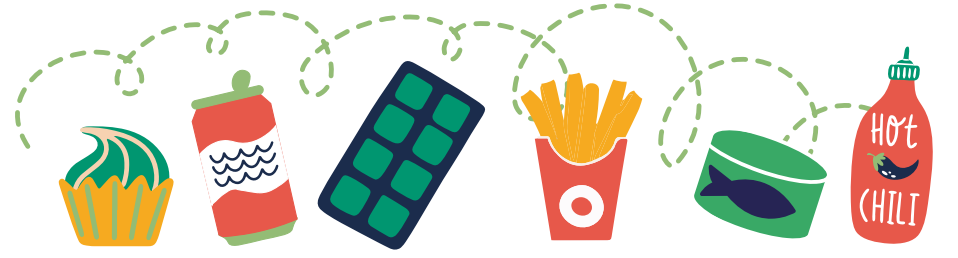
Prioriza alimentos frescos o poco procesados. Tienen más nutrientes y menos “G.A.S.”

Fíjate en la lista de ingredientes. Estos están ordenados de mayor a menor cantidad. El primero será por tanto el mayoritario en el producto.

Evita edulcorantes naturales o artificiales: fructosa, dextrosa, jarabes, almidones, etc.

Evita potenciadores del sabor (guanilatos, iisinatos, glutamatos; estos últimos también aparecen como extracto de levadura).

Ten cuidado con los reclamos publicitarios, adjetivos “saludables” y avals de expertos. Los productos que los contienen suelen no ser saludables.



El semáforo nutricional

Busca en la tabla de composición nutricional de los envases de alimentos y bebidas las cantidades de azúcar, sal y grasa saturada por cada 100 gramos de alimento. Busca esa cantidad en la siguiente tabla para ver como de saludable es ese producto para cada uno de los tres componentes críticos.

	PERSONAS ADULTAS			NIÑOS Y NIÑAS		
Grasas saturadas	≤ 1 g	1-5 g	≥ 5 g	≤ 0,8 g	0,8 - 4 g	≥ 4 g
Azúcar	≤ 1,2 g	1,2 - 6,2 g	≥ 6,2 g	≤ 0,8 g	0,8 - 3,7 g	≥ 3,7 g
Sal	≤ 0,25 g	0,25 - 1,25 g	≥ 1,25 g	≤ 0,15 g	0,15 - 0,75 g	≥ 0,75 g

Usaremos la regla del semáforo ●●●

Con estas guías, puedes rellenar la siguiente ficha descargable, para ver cómo de saludable es un producto en cuanto a su cantidad de “G.A.S.”.



Recomendaciones:

Priorizar productos con:

PERSONAS ADULTAS
3 puntos verdes, 2 verdes y un amarillo o 1 verde y 2 amarillos.

NIÑOS Y NIÑAS
3 puntos verdes, 2 verdes y 1 amarillo.

