

Laboratorios vivenciales para una alimentación saludable y sostenible en centros escolares: **GastroLAB y MiniChefs**

Abel Esteban, “Chef” Alimentar el Cambio

III Encuentro de la Red de Huertos Escolares de Madrid. 21 de abril de 2023, Real Jardín Botánico

¿QUIÉNES SOMOS?



Garúa

LA ECOMARCA
ALIMENTAR EL CAMBIO
EL FOGÓN VERDE
EL ARENERO
LA CABRA TIRA AL JERTE

¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

Contexto alimentario actual

Nuestras propuestas de alimentación práctica

Resultados

Barreras

Próximos pasos

CONTEXTO ALIMENTARIO

**en el que se desarrolla nuestro trabajo de promoción de
cultura alimentaria de salud y sostenibilidad**

Sociedad obesogénica

Aproximadamente **48.000** niñas y niños en **Madrid** viven en familias que presentan **inseguridad alimentaria**



La población escolar de distritos de menor desarrollo socioeconómico presenta unos **índices de sobrepeso/obesidad más elevados** que la población de distritos de mayor desarrollo

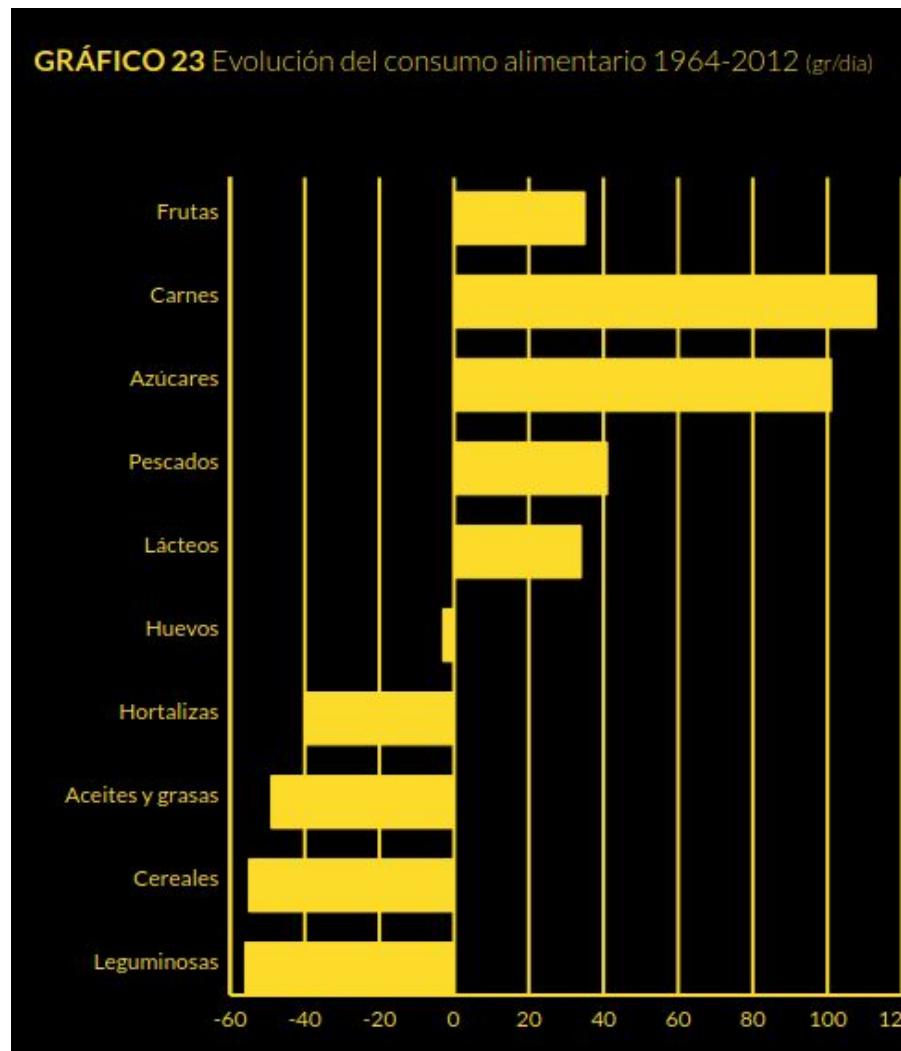
Estudio de la
situación
nutricional de la
población infantil
en la ciudad de
Madrid, 2017

... por barrios (clase, género...)



Del mismo modo, en los barrios empobrecidos, la obesidad y sobrepeso son considerablemente mayores

... y por edad



Las personas jóvenes adquieren hábitos alimentarios acordes a su contexto:
COMEN PEOR

... y por edad



Detrás de la obesidad y el sobrepeso...

SALUD PÚBLICA • Causa 11 millones de muertes cada año

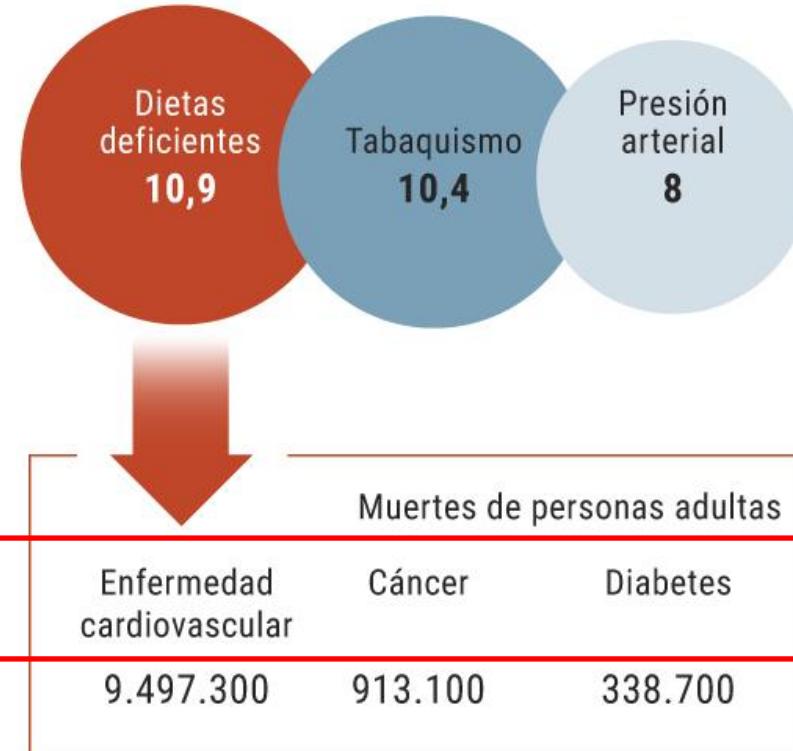
La mala alimentación mata a más gente en el mundo que el tabaco

El bajo consumo de cereales integrales y frutas y el exceso de sal, principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes ligados a la nutrición.

Una de cada cinco muertes en todo el mundo está causada por una mala alimentación. **Las dietas poco saludables ya son responsables de más fallecimientos a escala global que el tabaco o que cualquier otro factor de riesgo**, según refleja un nuevo estudio que acaba de publicarse en la revista *The Lancet*.

LAS DIETAS DEFICIENTES, LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE

Año 2017. Millones de muertes de personas adultas

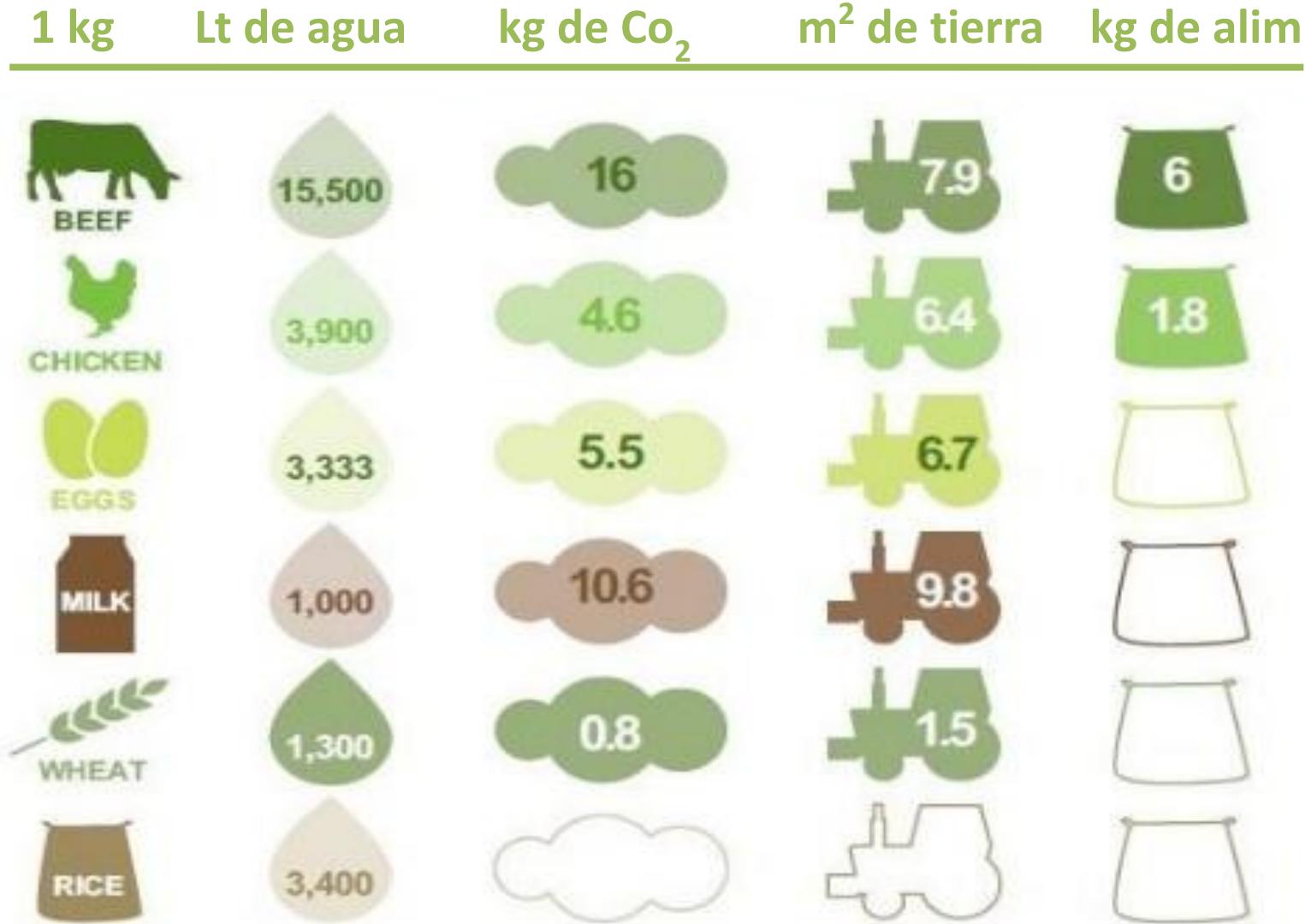


FUENTE: *The Lancet*.
M.VAQUERO | EL MUNDO GRÁFICOS

La mala alimentación nos enferma

Hay 6 Millones de personas enfermas en España con enfermedades (metabólicas, daño cardiovascular, cáncer de colon...) atribuibles a la mala alimentación

Alimentación y crisis socioambiental



El modelo agroalimentario industrial y globalizado está en el centro de la crisis climática, de biodiversidad, energética y de materiales... sin conseguir garantizar una alimentación adecuada

Alimentación escolar

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

Inici | Sobre l'Agència | Àmbits d'actuació | Publicacions, formació i recerca | Actualitat

Inici > Àmbits d'actuació > Promoció i prevenció > Alimentació saludable >

Festes divertides i saludables



10 consells d'alimentació per a festes i celebracions infantils

Les festes i celebracions són moments molt especials per als infants i les seves famílies. Compartir una estona agradable i divertida, jugant i menjant amb els amics i familiars, és una bona manera de celebrar l'aniversari, els assoliments esportius, les cloendes de curs i moltes altres ocasions especials a la vida quotidiana dels més petits. El més important de les festes infantils és que els nens i les nenes es trobin en un entorn on juguin plegats i amb alegria.

Amb petites idees, trucs i receptes, els infants podran gaudir d'una oferta de begudes i aliments deliciosos i saludables; al mateix temps, evitarem que els adults hagin d'intervenir restringint o limitant la ingestió d'aliments superflus, que no convé que es consumeixin en excess.

[Versió PDF](#)

1. Els aliments també estan de festa!

Decorem els plats i aliments, i servim propostes originals i divertides.



Decorem els aliments per a l'ocasió posant-hi per sobre làmines d'ametxes, coco en pols, fulles de menta, encenalls de xocolata, fruites del bosc, etc.

Donem **formes** diferents als sandvitxos, fruites i verdures fent servir, per exemple, motlles de formes variades.

Servim **plats i aliments originals i poc habituals** fent servir ingredients nous per a receptes tradicionals, o incorporant propostes noves al costat de plats ben acceptats.

2. Posem-hi colors!

A les festes tot és de colors alegres i variats: globus, banderoles,



La distancia entre la cultura alimentaria escolar (comedor, celebraciones, almuerzos...) y las recomendaciones sanitarias es todavía muy grande

Nuestros retos



1. DESEAR, también, la comida saludable y sostenible
2. Llegar a quienes peor se alimentan: Ampliar y DIVERSIFICAR nuestro “público”

**NUESTRA PROPUESTA PARA MOTIVAR Y
PROMOVER APRENDIZAJES**

COCINAR Y COMER MÁS,

Y ABURRIR MENOS AL PERSONAL

¿Qué criterios alimentarios seguimos?

EQUILIBRIO ENTRE NUTRIENTES (PLATO DE HARVARD)

- **AUMENTO DE LEGUMBRES, VERDURAS Y HORTALIZAS**
- **REDUCCIÓN DE PROTEÍNA ANIMAL**
- **SIN ULTRAPROCESADOS (- SAL, AZÚCAR Y GRASAS “MALAS”)**

CONSUMO DE PROXIMIDAD

INGREDIENTES Y RECETAS DE TEMPORADA

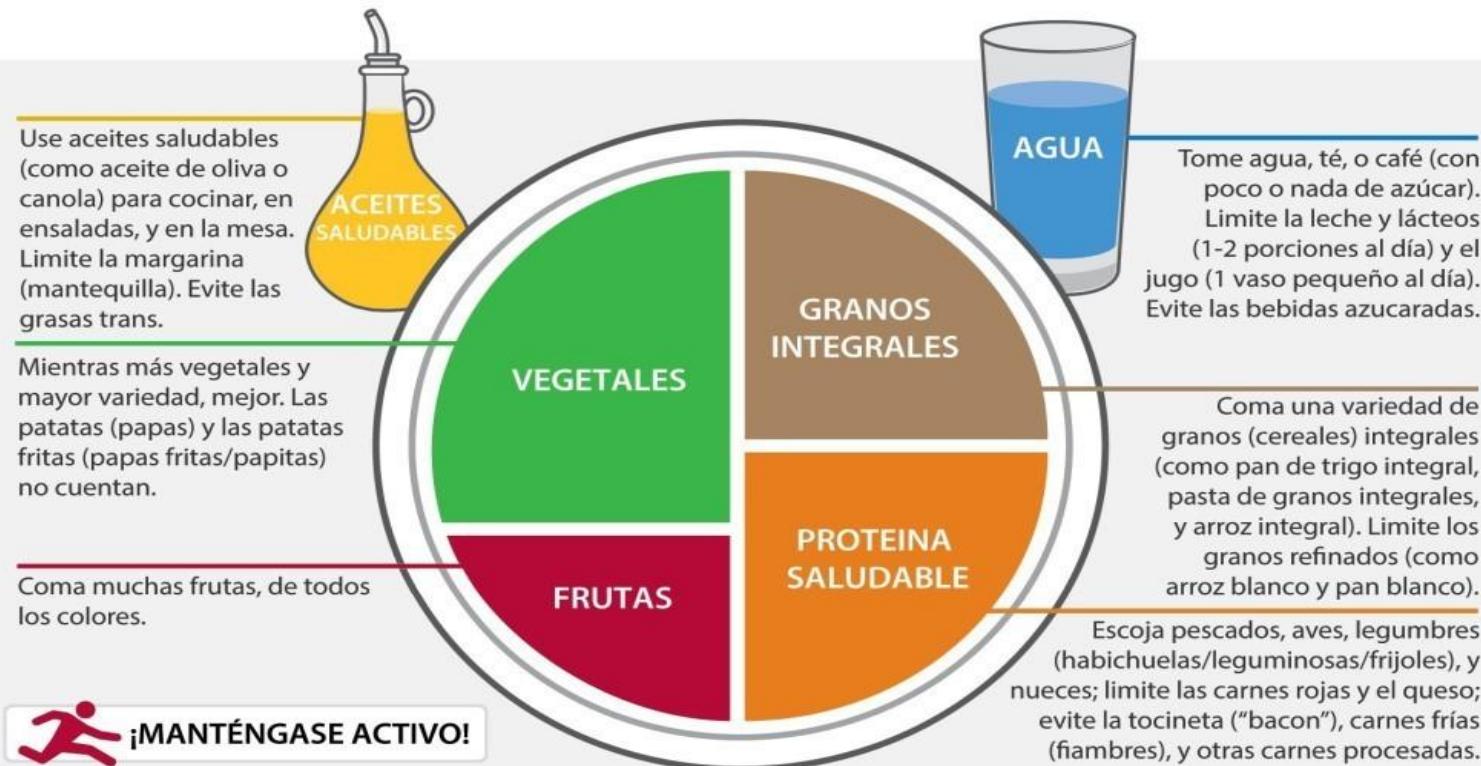
ALIMENTOS ECOLÓGICOS (SIN PLAGUICIDAS, -GEI...)

INGREDIENTES ACCESIBLES + “SORPRESAS”

PRECIOS JUSTOS (GRUPOS DE CONSUMO)

Alimentación equilibrada

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Más información
en la página de la
Universidad de
Harvard

1. GastroLABS de alimentación saludable y sostenible

≡ EL SALTO

Alimentación

Dona

Suscríbete



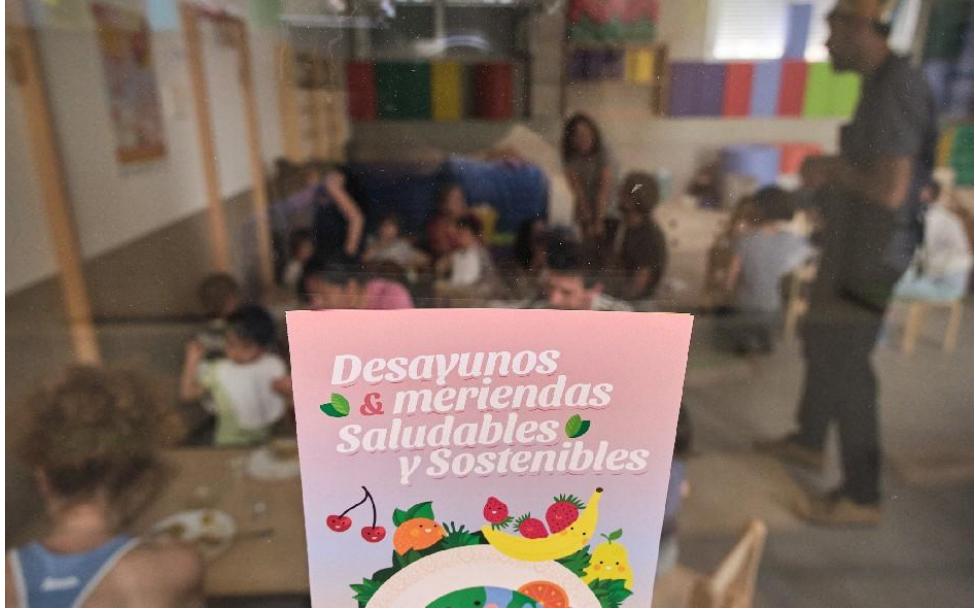
1. GastroLABS (también ESO y FP)



1. GastroLABS (también ESO y FP)



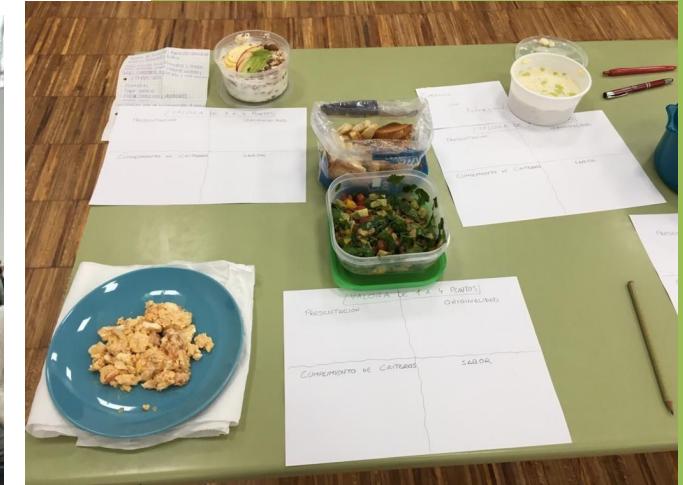
2. Talleres SUPERchefs para familias (0-3)



2. Talleres SUPERchefs para familias (CEIP)



3. Iniciativas de los propios centros



RESULTADOS

- Mayor participación, ¡más diversa!
- Evaluaciones muy positivas de peques, familias y profesorado
- Satisfacción personal
- Cambio de imaginarios

BARRERAS

- Ausencia de aulas de cocina en los centros
- Más costosas que actividades convencionales (sin manipulación)
- Participación de familias más precarias

RETOS Y PRÓXIMOS PASOS

- Ayudar a crear GastroLABS permanentes y curricularizados: **COCINA ESCOLAR**
- Mestizar nuestra propuesta gastronómica
- Del LAB a toda la comunidad: cultura alimentaria en el centro de su identidad (comedor o cafetería de IES, celebraciones...)

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

mas cambiar a menos

FRUTAS
Y HORTALIZAS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

VIDA ACTIVA
Y SOCIAL

AGUA

ALIMENTOS
INTEGRALES

ACEITE DE OLIVA
VIRGEN

ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD

SAL

AZÚCARES

CARNE ROJA
Y PROCESADA

ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



Guía pequeños
cambios para
comer mejor

GENCAT

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



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

* Al combinar legumbres con carnes, cereales o nueces, la calidad de las proteínas mejora, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales en cantidades apropiadas.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

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

Ricas en carbohidratos complejos
(260-350 kcal/100 g de legumbres secas)

bajas en calorías

(260-350 kcal/100 g de legumbres secas)

ricas en fibra (se digieren lentamente y dan una sensación de saciedad)

¿POR QUÉ LAS LEGUMBRES SON SUBESTIMADAS?

Algunas razones comunes que las personas estiman:

Tiempo que lleva cocinarlas

Se necesitan 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.

Flatulencias

Aparte de los carbohidratos contenidos en las legumbres producen gases en algunas personas.

Presencia de antinutrientes

Las legumbres contienen antinutrientes tales como fitato, ácido tálico 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 más nutritivas.

De 4 a 8 horas de remojo para la mayoría de las legumbres.

Reducir el tiempo de cocción y se asegura que pueden ser más fácilmente digeridas y sus nutrientes más absorbidos por el organismo.

Remojar las legumbres secas durante varias horas las vuelve más nutritivas.

De 4 a 8 horas de remojo para la mayoría de las legumbres.

Reducir el tiempo de cocción y se asegura que pueden ser más fácilmente digeridas y sus nutrientes más absorbidos por el organismo.

Mejor salud cardíaca, la presión baja y reduce el colesterol.

Mejor salud general y control del peso saludable.

Mejor salud cardíaca, la presión baja y reduce el colesterol.

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 intrinsecamente relacionados.



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

Introducir las legumbres en los cultivos puede ser la clave para aumentar la resiliencia al cambio climático.

¿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

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.

AUMENTAR LA RESILIENCIA

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 filiar entre 3 y 6 toneladas de nitrógeno en los suelos de todo el mundo.^a

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.

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.

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.

^aFAOSTAT, 2014

Más infografías en la web de la FAO

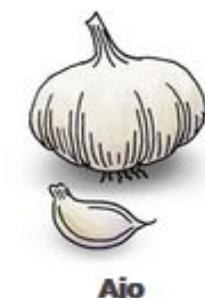
ALIMENTACIÓN DE TEMPORADA



ENERO FEBRERO MARZO ABRIL

Filtrar por producto

Product



Recogidos en su punto óptimo de maduración

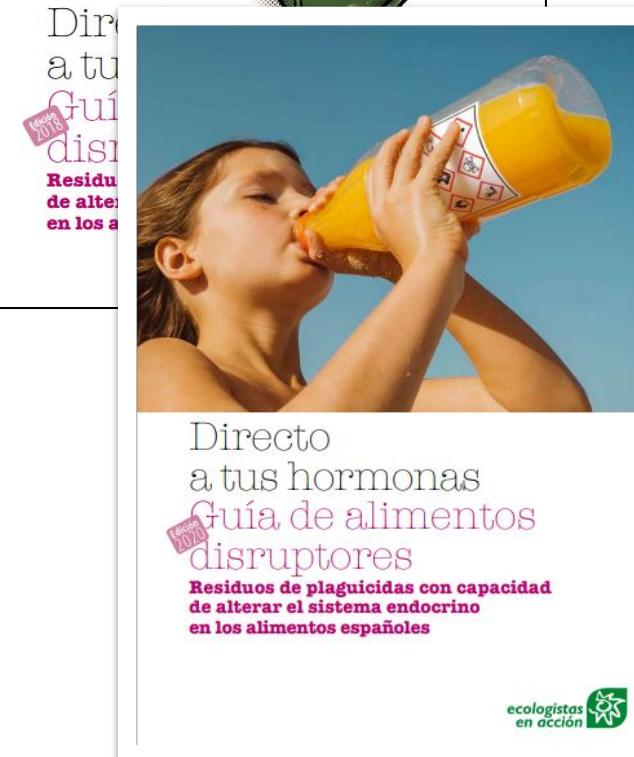
=

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 |



Libre de residuos
de pesticidas

Se ha
comprobado que
algunos de ellos
tienen efecto

DISRUPTOR
ENDOCRINO

**¡GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN Y
VUESTRO TIEMPO!**

¡BUSCAMOS CÓMPlices!

**Escríbenos:
abel@garuacoop.es**

Síguenos en
www.alimentarelcambio.es

Canal de Telegram **Menús sostenibles,**
planeta saludable