

# GUÍA COME CON LA CABEZA

Una guía para jóvenes  
entre 15 y 35 años

HOLA, SOY ZANA, Y SOY MUY SANA... YA SABES, MÁS SANA QUE UNA MANZANA XD. TE VOY A ACOMPAÑAR EN ESTAS PÁGINAS PARA HABLAR DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE



## Come con la cabeza

Esta Guía quiere ayudarte a tomar decisiones acertadas para el planeta y a actuar en el tema de la ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE.

PERO ANTES DE NADA QUIERO PREGUNTARTE:

¿Alimentación saludable?

¿Para quién?

¿Para las personas o para el planeta?

¿Tienen nuestros hábitos alimentarios impactos sobre el planeta?

¿Y relación con el cambio climático?

¿Crees que nos estamos comiendo el planeta sin darnos cuenta?

UFF!! MUCHAS PREGUNTAS. VOY A RESPONDERTE POCO A POCO. TE CUENTO:

Lee detenidamente este dato: cerca de **700 millones de personas** sufren hambre de forma cotidiana y 2.000 millones de personas sufren de inseguridad alimentaria.

MUY PREOCUPANTE, ¿VERDAD?

La producción de alimentos y su consumo es responsable del **30 % de las emisiones de gases** de efecto invernadero y del **70 % del consumo de agua**.

Las dietas sostenibles pueden conducir a una reducción muy importante de las emisiones de gases de efecto invernadero.

Ah!, y la variabilidad climática **afectará a millones de pequeños productores** de alimentos, de pescadores y pastores que obtienen su sustento de los recursos naturales.

¡VAYA PANORAMA MÁS FEOL! Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?  
REFLEXIONA UN MOMENTO SOBRE LO QUE TE CUENTO AHORA:

**Lo que cultivamos, comemos y desperdiciamos tiene efectos significativos en nuestra salud,**

así como en la justicia ambiental, social y económica.

Todas las personas tienen derecho a la seguridad alimentaria y climática, a que se pueda superar la desnutrición y a que las comunidades vivan en armonía con la naturaleza.

En esto no hay discusión.

¿A QUE ESTÁS DE ACUERDO CONMIGO?

**Un sistema alimentario justo y sostenible significa respetar los derechos humanos y los límites del planeta.**



Si caminamos con este rumbo podremos garantizar los medios de vida para todos, y los países podrán alcanzar tanto los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, que puedes ver a continuación, como los del Acuerdo de París.

# Objetivos de Desarrollo Sostenible y su relación con los alimentos



**Poner fin a la pobreza rural** es fundamental para garantizar la **seguridad alimentaria**.



Los **alimentos** deben ser **inócuos, suficientes y asequibles** para todos.



Una **buena salud** empieza con la **nutrición**.



Una alimentación nutritiva es **esencial para el aprendizaje**



La **igualdad de género** podría **incrementar la productividad agrícola en un 20 por ciento**.



La **agricultura sostenible** tiene el **potencial de hacer frente** a la **escasez de agua**



Los **sistemas alimentarios** deben **superar su dependencia de los combustibles fósiles**



El **crecimiento agrícola en las economías de bajos ingresos** pueden reducir la **pobreza a la mitad**



La **innovación** abre **nuevos mercados** para los pequeños agricultores



La reforma de la tierra puede ofrecer un **acceso más justo** a las tierras rurales



La inversión rural puede **desalentar una urbanización** difícil de gestionar



Lograr la **seguridad alimentaria** implica **reducir el desperdicio**



La **agricultura** es fundamental para responder al **cambio climático**



El **pescado** aporta a **3.000 millones** de personas el **20%** de su ración diaria de **proteína animal**



Los **bosques** contienen más del **80%** de la **diversidad biológica terrestre** mundial



La **erradicación del hambre** puede contribuir considerablemente a la **paz y la estabilidad**

## Madrid tiene una estrategia

¿Has oído hablar de la Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible de la ciudad de Madrid?

Pues se trata de un ambicioso programa de alimentación que se ha elaborado con la participación de distintos agentes ciudadanos para recoger propuestas y opiniones de la sociedad civil, tanto del ámbito de la producción de alimentos como del de la investigación, así como con los profesionales del sector.



### **El Pacto de Milán**

Madrid firmó en 2015 este pacto que es el primer protocolo internacional que anima a las ciudades a desarrollar sistemas alimentarios sostenibles que garanticen alimentos sostenibles y accesibles a toda la población, y que esto ayude a proteger la biodiversidad y a reducir el desperdicio alimentario. Este pacto lo han firmado 210 ciudades de todo el mundo.



PROMOTED BY  
Comune di  
Milano

## Para ello necesitamos una nueva cultura alimentaria

Claro, es necesaria una nueva cultura que nos ayude a pensar en la alimentación de una forma global, pensando en la salud de las personas y del planeta, ya que a la larga si el planeta no está sano tampoco lo estaremos nosotros. En realidad hay una salud global que abarca a la tierra, el agua, las plantas, los animales y las personas. Por ello, es crucial la incorporación de la justicia económica y social. Y por eso te explico tres conceptos que son muy importantes y reveladores:

### 1º SEGURIDAD ALIMENTARIA

“Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico y económico a suficientes alimentos, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana”. **No lo dice Zana, lo dijo la FAO en 2006.**

¿QUÉ SABES SOBRE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS?

¿QUÉ OPINIÓN TIENES, POR EJEMPLO, SOBRE TRANSGÉNICOS, CONSERVANTES, SABORIZANTES, ...?



## 2º SOBERANÍA ALIMENTARIA

La soberanía alimentaria descansa sobre seis pilares:

1. **No concebir los alimentos como mera mercancía.**
2. **Poner en valor a los proveedores de alimentos:**
  - a) Apoyar modos de vida sostenibles.
  - b) Respetar el trabajo de todos los proveedores de alimentos.
3. **Apoyar los sistemas alimentarios locales:**
  - a) Reducir la distancia entre proveedores y consumidores de alimentos.
  - b) Rechazar el *dumping* (venta a pérdidas) y la asistencia alimentaria inapropiada.
  - c) Resistir la dependencia de corporaciones remotas e irresponsables.
4. **Situar el control de la producción y su distribución a nivel local.**
5. **Promover el conocimiento y las habilidades** para producir y consumir de manera sostenible.
6. **Compatibilizar la producción de alimentos con la preservación de la naturaleza:** Rechazar el uso intensivo de energías de monocultivo industrializado y demás métodos destructivos.

¿SABES LO QUE ES EL COMERCIO DE PROXIMIDAD?

¿QUÉ DIFERENCIA A LA AGRICULTURA ECOLÓGICA DE LA AGRICULTURA INTENSIVA?

¿QUÉ ES EL DUMPING?

¿CONOCES EL COMERCIO JUSTO?

## 3º DIETAS SOSTENIBLES Y SALUDABLES

**Atento a este dato.** En 2010 la FAO señalaba que las dietas sostenibles tienen un impacto ambiental bajo, contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras.

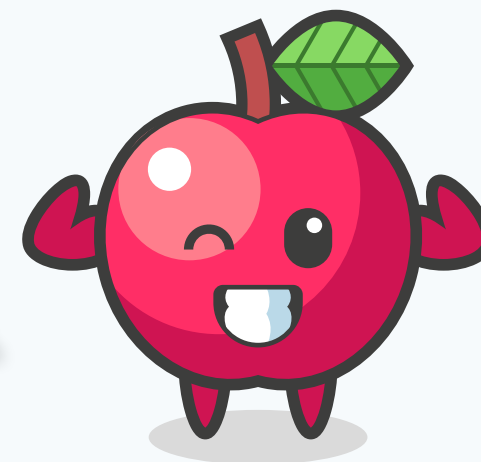
Las dietas sostenibles contribuyen a la protección y respeto de la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y permiten la optimización de los recursos naturales y humanos. ¿Qué te parece?

¿ES TU DIETA SALUDABLE?

¿Y SOSTENIBLE?

¿TE INTERESA LO QUE ESTÁS LEYENDO?

AHORA TE EXPLICO MÁS PROYECTOS Y PROGRAMAS DE MADRID SOBRE ESTOS CONCEPTOS





## Huertos urbanos comunitarios

Este programa seguro que te va a **interesar mucho** porque está dirigido a asociaciones sin ánimo de lucro y se desarrolla a través de la cesión gratuita de parcelas municipales. Madrid cuenta con unos 60 huertos urbanos y **seguro que tienes uno cerca de tu casa.**



Te estarás preguntando qué sentido tienen estos espacios. Pues apunta: los objetivos son muy variados, más allá de sus beneficios ambientales, de la actividad agrícola que en ellos se desarrolla o de los beneficios terapéuticos que tienen para el bienestar y el equilibrio físico y psíquico al ofrecer el contacto con la naturaleza y sentir el pulso de las estaciones. Pero hay muchos más beneficios como la socialización, la hermandad, la comunicación, la charla amigable, el acuerdo, etc.

**AQUÍ** puedes ver el mapa de huertos urbanos.



PUEDES HACER CLIC



FABIANA

**HUERTO ESTO ES UNA PLAZA:**  
"PARTICIPAR EN UN HUERTO URBANO NOS MUESTRA QUE LA CIUDAD TIENE OTROS RITMOS DE VIDA. EN EL SUPERMERCADO COMPRAMOS PRODUCTOS CON MUCHO PLÁSTICO QUE NO SABEMOS DE DÓNDE VIENEN. Y MUCHOS JÓVENES TAMPOCO LO SABEN. ES MUY INTERESANTE **ACOMPAÑAR** A LOS PRODUCTOS EN SU CICLO DE CRECIMIENTO PARA DARLES VALOR. ESTAR AQUÍ ME AYUDA A MIRAR LOS ALIMENTOS DESDE LA CALIDAD"

MARI LUZ  
PROFESORA DEL  
**IES PRADOLONGO, MADRID:**  
"EN EL HUERTO ENTIENDEN LA DIFERENCIA  
ENTRE PRODUCTOS ENLATADOS Y PRODUCTOS  
ECOLÓGICOS. Y SE ANIMAN. ALGUNOS ME  
DICEN: DESDE QUE PROBÉ LOS GUISANTES  
DEL HUERTO YA LOS COMO EN CASA"



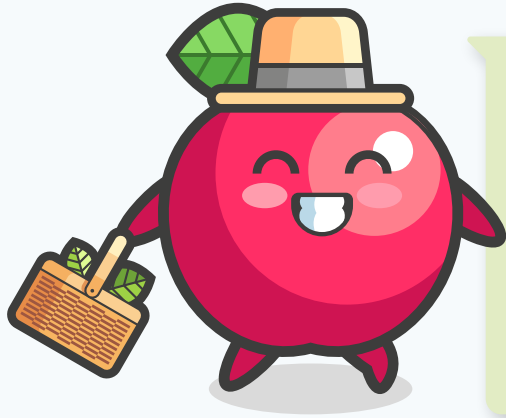
## Huertos escolares

Mira qué programa  
más bonito y pedagógico.

En Madrid hay más de 200 centros educativos que forman parte de la Red. Son muchos, ¿y sabes por qué? Porque los huertos escolares se convierten en excelentes pretextos educativos. Son laboratorios vivos donde experimentar contenidos de las distintas áreas de conocimiento (matemáticas, biología, ...). Son, además, espacios intergeneracionales e interdisciplinares donde se favorecen vínculos entre el alumnado, el profesorado, las familias y el tejido social más cercano, así que desde este punto de vista, los huertos tejen barrio.



 [AQUÍ](#) puedes ver el blog de Huertos Escolares



¿PENSABAS QUE SE HABÍA TERMINADO EL PROGRAMA DE HUERTOS? PUES AHORA VIENE OTRO APARTADO MUY IMPORTANTE: EL DE LOS HUERTOS EN CENTROS MUNICIPALES, COMO LOS DE MAYORES, JUVENTUD, SALUD, SOCIOCULTURALES, BIBLIOTECAS, ETC., QUE TIENEN UNA DEMANDA QUE HASTA AHORA APENAS HA SIDO CUBIERTA.



MARÍA KRISTINA

**HUERTO ESTO ES UNA PLAZA:**

"EL CONTACTO CON EL HUERTO URBANO **HA CAMBIADO** MIS HÁBITOS DE CONSUMO Y ALIMENTACIÓN. INTENTO COMPRAR MÁS FRUTAS Y VERDURAS ECOLÓGICAS, LOCALES, DE TEMPORADA **¡AHORA CONOZCO LOS PRODUCTOS DE CADA ÉPOCA!** VOY MÁS A LOS MERCADOS E INTENTO FORMAR PARTE DE GRUPOS DE CONSUMO. ANTES COMPRABA LO QUE ME APETECEÍA Y EL HUERTO HA DESPERTADO MI CONCIENCIA DE CONSUMIDORA"

## Huertos en centros municipales

Actualmente hay unos 30 centros municipales del Ayuntamiento de Madrid que cuentan con huertos urbanos en sus recintos y son muchos los centros municipales que han mostrado su interés en desarrollar proyectos de ocio saludable y terapéutico a través de la agroecología urbana.

SI BIEN LAS PERSONAS QUE GESTIONAN ESTOS ESPACIOS SON AUTÓNOMAS, EL AYUNTAMIENTO DE MADRID ECHA UNA MANO DE MÚLTIPLES MANERAS:

Con talleres formativos en agroecología urbana y en gestión de residuos a través del compostaje comunitario y agrocompostaje.

Suministra tablones, mantillo, semillas y plantones de los viveros municipales.

Y, claro, los mejora según las necesidades.

# Madrid Salud, alimentación saludable

¿ESTÁS APRENDIENDO MUCHO? ESPERO QUE SÍ. PUES VAMOS A AVANZAR UN POCO MÁS.

En el ámbito de la Alimentación Saludable destaca el proyecto

## Comida saludable y económica

que te ayudará en el cambio hacia un estilo de vida más saludable:

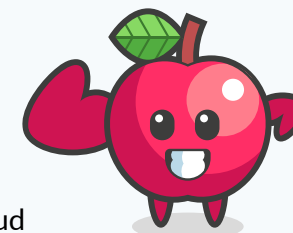
- Menús semanales con 72 recetas de comida sana y equilibrada por menos de 5 € persona/día.
- Guías relacionadas con la cocina de reaprovechamiento, el etiquetado de los alimentos, técnicas de cocina, etc.
- Videos de nociones básicas para realizar una comida saludable.
- Y muchos más materiales para consultar, aprender y cambiar hacia modelos de alimentación más saludables y sostenibles. Aquí tienes un montón de recetas para chuparte los dedos y presumir de cocinitas con tus amigas y amigos. O echar una mano en la cocina de casa.



PUEDES HACER CLIC



madrid  
salud



AQUÍ puedes ver el recetario saludable de Madrid Salud



Y AHORA TE VOY A HABLAR DE **FOOD WAVE**, UN PROYECTO EUROPEO QUE PRETENDE CREAR UNA COMUNIDAD DE JÓVENES ACTIVISTAS EN ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE DE 17 PAÍSES.



## Un Madrid más saludable y sostenible: Food Wave

Su objetivo es **crear conciencia** entre los ciudadanos de 15 a 35 años para que su activismo resuene y modifique los hábitos del consumidor y los modos de producción de los alimentos.

La voz de los jóvenes ha de hacerse oír también en las decisiones institucionales.  
¿A qué suena bien?

El proyecto se basa en **cinco acciones:**

AQUÍ TIENES LOS ENLACES POR SI TE INTERESA CONOCER MÁS A FONDO ESTE PROYECTO:

[Web de Food Wave Madrid](#)

[Web de Food Wave Europa](#)

Redes sociales europeas:

[Facebook](#) | [Instagram](#) | [YouTube](#)

Campaña 'Come con la cabeza' en [YouTube](#)

Actividades Food Wave en el canal [YouTube](#) del Departamento de Educación Ambiental

- 1 Elegir una dieta saludable.
- 2 Elegir productos locales, de temporada y a granel para reducir el envasado y el plástico de un solo uso.
- 3 Luchar contra el desperdicio de alimentos.
- 4 Difundir los valores, principios, actividades y demandas de los jóvenes activistas con todo tipo de medios (campañas, vídeos, arte, redes sociales, prensa, radio, etc.).
- 5 Tomar medidas para "enfriar el planeta" y garantizar que todos y todas tengan acceso a fuentes de alimentos saludables, sostenibles y justos.



## El derecho a la alimentación

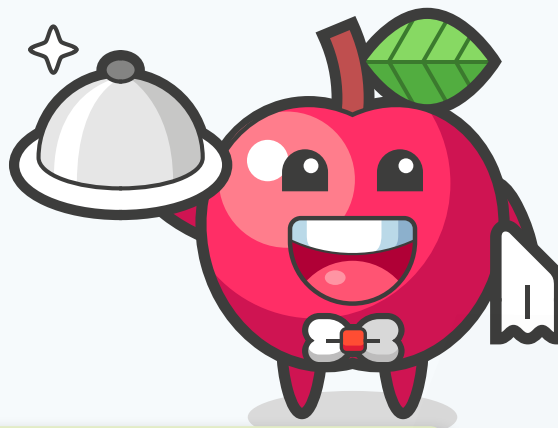
ESTE PUNTO ES MUY IMPORTANTE Y VERÁS POR QUÉ. MADRID SIGUE TRABAJANDO EN ESTA LÍNEA Y TE CUENTO UNA INICIATIVA ALINEADA CON ESTE DERECHO TAN IMPORTANTE.

### Cantinas y comedores escolares, el ejemplo de las escuelas infantiles

Las 78 escuelas infantiles de Madrid cuentan con un Plan Alimentario.

Distintas instituciones y entidades han colaborado en su elaboración basado en criterios de alimentación saludable y sostenible y en las propuestas metodológicas para trabajar en la escuela infantil.

TE PONGO UN EJEMPLO: EN LOS COMEDORES INFANTILES SE PROHÍBEN PESCADOS NADA SOSTENIBLES COMO LA PANGA, LA TILAPIA O LA PERCA DEL NILO Y LOS ALIMENTOS PROCESADOS COMO LA PIZZA O LOS FIAMBRES.



UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SOSTENIBLE DEBE EMPEZAR A EDADES TEMPRANAS POR SALUD, PRINCIPALMENTE, Y TAMBIÉN PARA ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES QUE VAYAN INTERIORIZÁNDOSE POCO A POCO ¿A QUE SÍ?



# La producción más sostenible

Madrid también avanza hacia una producción más sostenible con distintas iniciativas:



ESTE ES OTRO PROYECTO QUE TE VA A GUSTAR Y HASTA ES POSIBLE QUE EN TU BARRIO SE PUEDA PONER EN MARCHA.



## Barrios productores



El proyecto propone utilizar los espacios libres mal conservados y las parcelas municipales dotacionales en desuso como recurso para trabajar con comunidades de barrios vulnerables. La idea es transformarlos en jardines y huertos que produzcan alimentos, flores y plantas para su abastecimiento y

autoconsumo, siendo las propias comunidades quienes se encarguen de la gestión.

El objetivo es conseguir un modelo de ciudad donde naturaleza y urbe interactúen y se potencien en beneficio de las personas. El mapa de recursos de suelo recoge unas 280 parcelas con una superficie de más de 240 Ha que podrían ponerse a disposición del proyecto.

Barrios productores da un salto desde el concepto de **HUERTO SOCIAL AL HUERTO PRODUCTIVO** que tiene varios beneficios como puedes comprobar:

- **La economía verde:** Producción agrícola en espacios libres y cubiertas, producción energética renovable y activación de locales vacíos.
- **El medio ambiente:** Renaturalización de la ciudad, reducción de la huella ecológica ligada al transporte de alimentos y reducción del efecto isla de calor.
- **La mejora social:** Alimentación saludable y de proximidad, emprendimiento ligado a la producción y al comercio.



Descarga el documento PDF de Barrios Productores



JUAN CARLOS Y PEDRO  
(22 AÑOS, AMIGOS DEL BARRIO):

"ESTAMOS DESEANDO QUE LLEGUE EL DÍA DE MERCADO PARA PASEAR POR LOS PUESTOS, VER LAS NOVEDADES Y SOBRE TODO PROBAR LOS ALIMENTOS DE PROXIMIDAD QUE OFRECEN LOS PROPIOS AGRICULTORES, GANADEROS Y PRODUCTORES. TODOS SON MÁS SANOS Y SOSTENIBLES. LLENAMOS LA BICI DE ZANAHORIAS QUE HUELEN A ZANAHORIA Y DE TOMATES QUE SABEN A TOMATE"

## Compra de cercanía: ¡acércate a los mercados agroecológicos!

El Mercado de Productores promueve el consumo consciente, responsable y sostenible, por lo que los visitantes pueden encontrar una amplia variedad de alimentos y bebidas de 'kilómetro 0'.

Y claro, al ser productos de cercanía, sin intermediarios, el reparto es más justo, los alimentos son más sabrosos y saludables, se reducen las emisiones de CO<sub>2</sub> producidas por el transporte y al comprar estos productos estarás ayudando a la economía local.

Este mercado se instala muy cerca del Planetario el primer y tercer domingo de cada mes, pero Madrid tiene otros similares como el que se monta en la plaza del Matadero y muchos más que puedes consultar en este folleto de la Comunidad de Madrid:

 **Comer local y de temporada**

¿CONOCES ALGÚN MERCADO AGROECOLÓGICO?



¿TE HA ENTRADO UN POCO DE HAMBRE?  
¡MIRA QUE PLATO TAN RICO TE PROPONGO! MMM  
¡PINCHA EN LA IMAGEN O ESCANEA EL CÓDIGO!  
¿VALE?



Garbanzos en vinagreta



Pincha en el 'logo' si quieres saber más



## La compra más sensata (y sostenible)

Los consumidores tenemos mucha fuerza, más de lo que crees, para cambiar y evolucionar hacia modelos de producción más sostenibles. Y por eso te recomiendo lo siguiente como has podido leer en esta publicación, pero te lo recuerdo para que no tengas que repasarlo de nuevo. ¡Apunta!:

### Compra en los mercados municipales

Los mercados municipales desde siempre han dinamizado la vida de los barrios, siendo **PUNTO DE ENCUENTRO** de los vecinos y vecinas.

Pero, además de su valor social y comunitario, los mercados municipales:

- Evitan los sobreempaquetados y plásticos asociados.

¿VAS CON FRECUENCIA AL MERCADO DE TU BARRIO? ¿HACES LA COMPRA SOLO? ¿ACOMPañas A TUS PADRES AL MERCADO? ¿HAS TENIDO QUE HACER LA COMPRA A ALGUIEN AISLADO POR LA PANDEMIA?



### MERCADOS VS GRANDES SUPERFICIES

Un estudio comparativo presentado en el Primer Congreso de Mercados Municipales de Cataluña ha mostrado que este tipo de establecimientos son más sostenibles:

- En términos de energía, ya que la movilidad en coche de los clientes es veinte veces superior en las grandes superficies, al estar situados a las afueras y llegar mayoritariamente en vehículo privado.
- Respecto a los residuos, porque en las grandes superficies la mayor parte del género ya viene envasado en plástico.

- Favorecen modos de consumos de cercanía, responsables y sostenibles.
- Pueden y deben convertirse en difusores del patrimonio agroalimentario madrileño.
- Favorecen hábitos de alimentación más saludables y sostenibles al vender menos productos procesados.

- Revitalizan el tejido económico. Según diversos estudios, el dinero que se gasta en el pequeño comercio revierte hasta tres veces más en la comunidad que el gastado en una gran superficie.

En Madrid hay 46 [Mercados Municipales](#).



DANIEL (ESTUDIANTE, 19 AÑOS):  
"YO VOY TODAS LAS SEMANAS AL MERCADO DE MI BARRIO CON LAS AMIGAS Y AMIGOS Y DISFRUTAMOS MUCHO VIENDO LAS VARIEDADES DE FRUTAS Y VERDURAS QUE NO HAY EN MI TIERRA Y TODAS ESTÁN RIQUEZIMAS! LA VERDAD ES QUE NOS GUSTA MUCHO PROBAR NUEVOS SABORES, TEXTURAS Y PREPARAR PLATOS DIFERENTES"



Y AHORA QUIERO HABLARTE DE UN TEMA PREOCUPANTE. PIENSA LO QUE REPRESENTA ESTE DATO: CADA ESPAÑOL ARROJA A LA BASURA DE MEDIA CASI **31 KILOS DE ALIMENTOS AL AÑO**. ¿TE PARECE MUCHO? PUES SÍ, ES MUCHÍSIMO.

## Alimentación sin desperdicio

Casi un tercio de los alimentos que se producen son arrojados a la basura a lo largo de la cadena de producción, transporte, envasado, venta, etc.

En el hogar, a veces porque nos caducan en la nevera; otras veces porque compramos demasiada cantidad, y otras porque no sabemos aprovechar los restos, así que muchos alimentos acaban en la basura. Seguro que lo has comprobado al bajar la bolsa de la basura al contenedor de tapa marrón que es la que más pesa.

OBVIAMENTE EL RETO COMO CONSUMIDORES ES COMPRAR CON CABEZA, Y ADEMÁS COLABORAR EN QUE LOS ALIMENTOS TENGAN UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD ¿CÓMO? PRESTA ATENCIÓN:

### 1. Acierta con la orgánica

Los 21 distritos de Madrid ya tienen la recogida separada de materia orgánica (biorresiduos). **ACIERTA CON LA ORGÁNICA** es la campaña que promociona la importancia de estos residuos para la sostenibilidad. En su web encontrarás muchos y variados recursos:



ACIERTA  
CON LA  
**ORGÁNICA**



Canal

PUEDES HACER CLIC



## 2. Nodos de compostaje comunitario

En la ciudad puedes encontrar distintos puntos donde se realiza compostaje comunitario:

- Las composteras comunitarias actualmente en funcionamiento están en los distritos de Hortaleza, Salamanca, Chamartín, San Blas-Canillejas y aumentando en más barrios.
- En alguno de los huertos urbanos comunitarios se compostan los residuos de la huerta y también los residuos domiciliarios.
- En los más de 200 huertos escolares sostenibles.
- En los 30 huertos en centros municipales.



Nodo de compostaje en el distrito de Latina



Video de MadridAgroComposta

POR CIERTO, TAMBIÉN DEBES CONOCER LO SIGUIENTE:

- El [Programa de Actividades Ambientales Hábitat Madrid](#), en donde encontrarás una variada propuesta de actividades y talleres de huerto ecológico y temas ambientales. Periódicamente se programa un taller de Compostaje y vermicompostaje. Qué palabra tan rara, ¿verdad?
- [Guía de Compostaje Comunitario](#), del Programa Municipal de Huertos Urbanos Comunitarios de Madrid
- [CAM agrocomposta](#), un Grupo Operativo de trabajo que surge con la idea de impulsar un mejor aprovechamiento de los ciclos de la materia orgánica

TE INVITO A CONOCERLOS Y COMPROBARÁS LO ÚTILES QUE RESULTAN Y LOS EFECTOS BENEFICIOSOS QUE GENERAN PARA TU CIUDAD Y TU PLANETA.

# Un compromiso individual y colectivo en la compra de alimentos

Saber elegir beneficia al planeta



¿CONOCES  
EL JUEGO  
BYE BYE  
CO<sub>2</sub>?

¿CÓMO QUE NO?, PUES  
YA ESTÁS TARDANDO.

Este juego lo ha desarrollado el Departamento de Educación Ambiental del Ayuntamiento de Madrid para que los estudiantes de secundaria y bachillerato aprendan a identificar los alimentos más sanos y menos dañinos para el medio ambiente.

- Pincha [AQUÍ](#) y demuestra tus conocimientos en alimentación saludable. Pasarás un rato entretenido y luego juega con tus amigos y compañeros de clase.

TAL VEZ NO SEPAS QUE LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS **NO SON COMIDA, SON PRODUCTOS INDUSTRIALES** COMESTIBLES ELABORADOS A PARTIR DE SUSTANCIAS DERIVADAS DE OTROS ALIMENTOS. ES DECIR, SON PRODUCTOS, A VECES CON BUENA PINTA, QUE NOS LLEVAMOS A LA BOCA PERO QUE **DE ALIMENTO NO TIENEN NADA** ¿Y SABES POR QUÉ?

## Elimina los productos ultraprocesados

Porque suelen llevar procesamientos como la hidrogenación o fritura de los aceites, la hidrólisis de las proteínas o la refinación y extrusión de harinas o cereales. Echa un vistazo en cualquier buscador para conocerlos. Seguro que los consumes con frecuencia. No suena bien ¿verdad?

Detrás de ellos se esconden problemas de obesidad, altos niveles de colesterol malo, grasa en sangre o diabetes 2.



## La mejor opción: aprende a cocinar, innova y diviértete a partes iguales

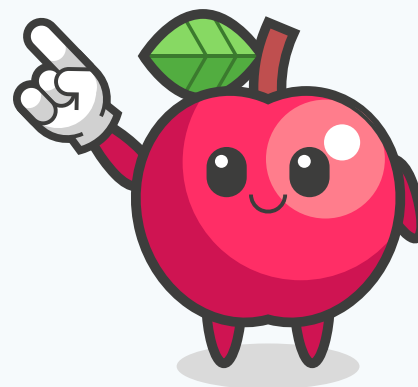
Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año.

Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción del 5 % de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud.

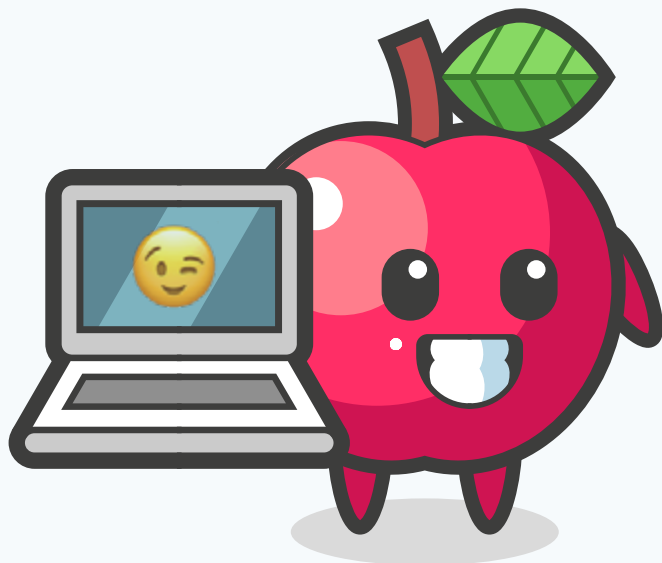
Reducir el consumo total de grasa a menos del 30 % de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta.

La imagen representa la distribución de los alimentos en el Plato de Harvard, un plato para comer saludable creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard (USA) y los editores en Publicaciones de Salud de la universidad americana.



CLICK ON THE HARVARD  
PLATE IMAGE IN CASE YOU  
WANT TO KNOW MORE

## Como agentes de cambio



Un estudio de la Universidad de Aston (Reino Unido), indica lo siguiente: *“si creemos que nuestros amigos están comiendo frutas y verduras es más probable que hagamos lo mismo. Y si creemos que están sanos comiendo comida basura, eso legitima que nosotros también lo hagamos”.*

ESTO PUEDE SER POSITIVO O NEGATIVO.  
¿SABES QUE LA PIZZA ES LA COMIDA  
MÁS PUBLICADA EN INSTAGRAM?



Afortunadamente en las redes hay muchos ejemplos de influencers que están rompiendo mitos.

Apunta los perfiles de algunos de ellos para que veas lo bien que lo hacen:

**@carlosriosq** incorpora ingredientes tradicionales a platos novedosos

**@fit\_happy\_sisters** propone viajar y conocer los alimentos y sus beneficios para la salud

**@gu\_nutrición** sugiere un menú semanal

**@gominolaspetro** Miguel Ángel Lurueña trata cuestiones sobre la alimentación, fomentando el pensamiento crítico

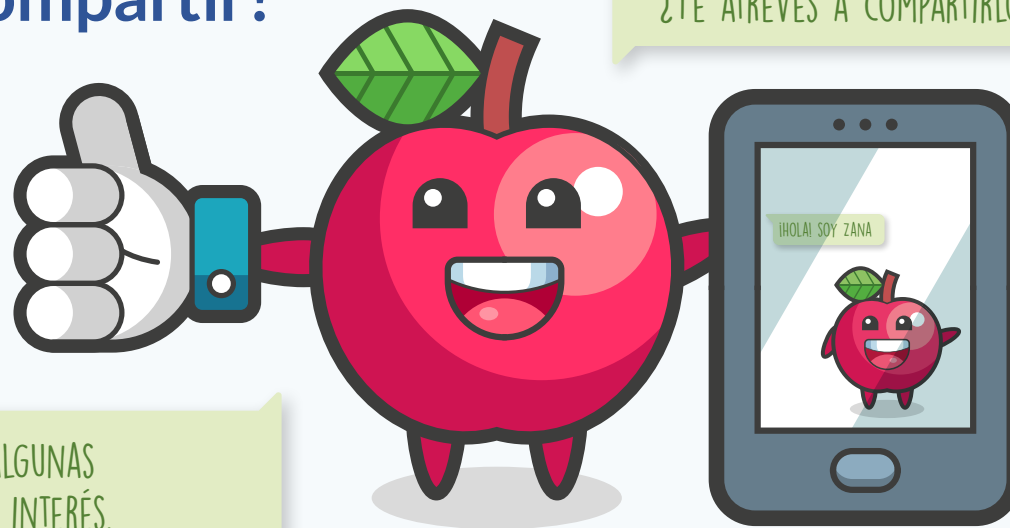
**@Midietacojea** Aitor Sánchez se basa en la evidencia científica para echar por tierra creencias nutricionales bien arraigadas

**@juanllorca** Divulgador y chef de cocina mediterránea

**@climabar\_** Cambio climático, mitos y alimentación sana

## ¿Te animas a compartir?

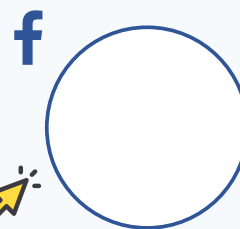
BUENO, YA TE HE CONTADO TODO. UNA VEZ QUE ESTÁS INFORMADO O INFORMADA, AHORA TE TOCA A TI ACTUAR Y TOMAR DECISIONES SOSTENIBLES Y SALUDABLES. ¿TE ATREVES A COMPARTIRLO? ¿SÍ?



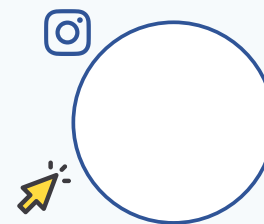
¡FANTÁSTICO! AQUÍ TIENES ALGUNAS DIRECCIONES Y HASHTAGS DE INTERÉS. YA SABES, ¡COME CON LA CABEZA!



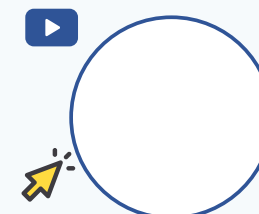
Campaña  
'Come con la cabeza'



/foodwaveproject



@foodwaveproject



foodwave channel



#madridfoodwave | #foodwaveproject | #comeconlacabeza | #lococinonolotiro | #delcampoalcampus | #catchthewave

No comas con los  
ojos y elige productos  
de temporada.

Come con menos  
envases y no  
envasarás el planeta.

Come con  
la cabeza.

Catch  
the wave,  
lead  
the change.

FOOD  
**WAVE**



CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION