

---

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN EL CURRÍCULUM ESCOLAR

Virginia Caballero - EpD CERA I



# ¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

---

- Problemas ambientales, de salud y sociales que resuelve la alimentación sostenible a través de varias preguntas
- ¿Por qué trabajar la alimentación sostenible en los centros? Motivos, espacios y recursos
- Ejemplos inspiradores en Madrid, Valencia y Canarias



---

**MODELO DE  
ALIMENTACIÓN  
ACTUAL**





Labrando un lote a mano puedes  
producir tanto como un tractor.

---

**¿JUSTO PARA  
LA SALUD?**







**NUEVO**

LECHE  
Dar lo mejor

**LECHE SALUD**  
AYUDA A TU SISTEMA INMUNE\*

CONTINÚA Y MEJORA  
 AYUDA A TU SISTEMA INMUNE  
 EXPERTO

\*Las vitaminas A, D, B12, B6, B9, Zinc y Selenio contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmune.

**NINGUNA LECHE CUIDA MÁS TU SISTEMA INMUNE**

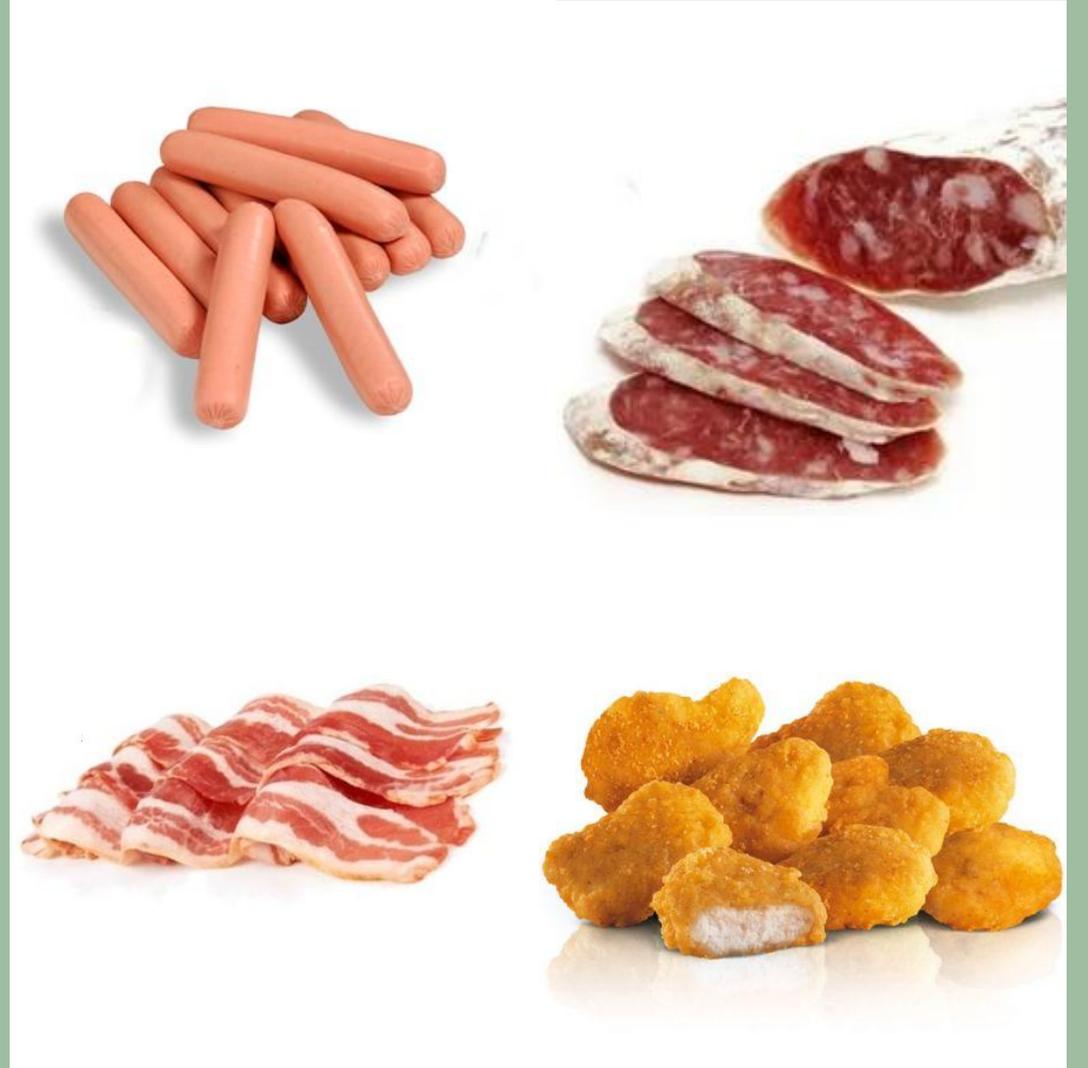
9,3% leche en polvo  
3,8% avellanas  
aceite de palma  
aceite de girasol

**60% azúcar**

Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org









---

**¿JUSTO PARA  
EL PLANETA?**









# 1 HORA MÁS de AHORRO

# MEGA OFERTAS

en estos productos AHORA desde las **3:00 p.m.**

**ESTOS PRODUCTOS AL 2x1**

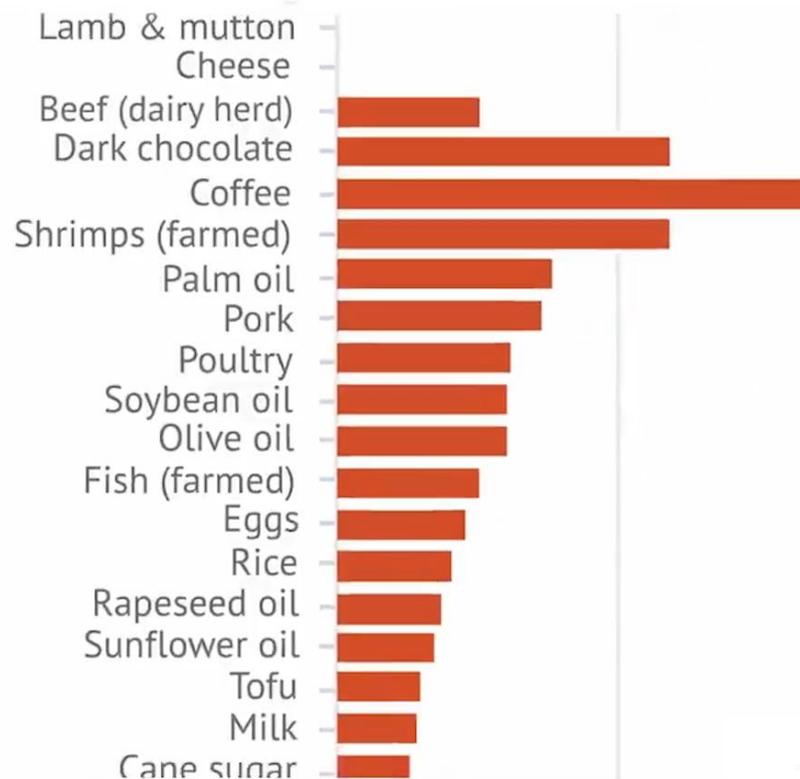
- CAFE NESCAFÉ CLÁSICO 225 g \$6.99
- GALLETAS DE CHOCOLATE CHIKY 400 g \$2.25
- 3 PACK CEREALES KELLOGG'S 700 g \$5.30
- PAÑALES HUGGIES CLASSIC Mega 38 Unidades \$7.75
- PAPEL HIGIENICO SCOTT Triple Cuidado 18 Rollos \$10.75
- SUAVIZANTE SUAVITEL CUIDADO SUPERIOR Vainilla 6.9 Litros \$11.55
- 6 PACK JABÓN DOVE go fresh 90 g \$6.00

COMPRA YA EN [supersselectos.com](http://supersselectos.com)

Ofertas válidas el 30 de agosto de 2019, a partir de las 3:00 p.m. Válido por compras de \$5 en productos generales. Máximo 3 promociones por cliente, en doce (6) unidades de cada oferta por cliente. Super Selectos se reserva el derecho de limitar la cantidad de unidades a vender por cliente. Mientras duren existencias. Restricciones aplican.

Tu Super

# EMISSIONS FROM WHAT WE EAT



Data source: Poore & Nemecek (2018)

kgCO2eq per kg product





# Nestlé lanza sus primeros productos BIO

*Esplugues de Llobregat, 23 de mayo de 2018.*— En línea con el propósito de la compañía de mejorar la calidad de vida de las personas y contribuir a un futuro más saludable, y con el objetivo de responder a las nuevas necesidades de un consumidor cada vez más exigente, Nestlé ha decidido apostar fuertemente por los productos ecológicos en nuestro país.



## Verificación: el aceite de palma de Nestlé no es sostenible

En 2010, Nestlé prometió que en diez años sólo utilizaría aceite de palma que no estuviera relacionado con el aceite de palma. El resultado: hasta hoy, la empresa de alimentos no puede confirmar este punto para casi un tercio del aceite de palma que utiliza. En 2019, Nestlé registró más de 1.000 casos de deforestación cada día.

La empresa suiza de alimentos Nestlé utiliza grandes cantidades de aceite de palma y por eso se encuentra desde hace años bajo la lupa, recibiendo severas críticas. Sólo el año pasado 2019 necesitó 455.000 toneladas de aceite de palma.

Para obtener el aceite tropical no sólo se destruyen bosques con toda su biodiversidad y el clima mundial, sino también se desplaza a pequeños campesinos de sus tierras, se explota a trabajadores de las plantaciones y se emplea incluso a niños.

En 2010, Nestlé reaccionó y prometió lograr una “cadena de abastecimiento 100% libre de deforestación”. Diez años después, las cifras reveladas por Nestlé son más que



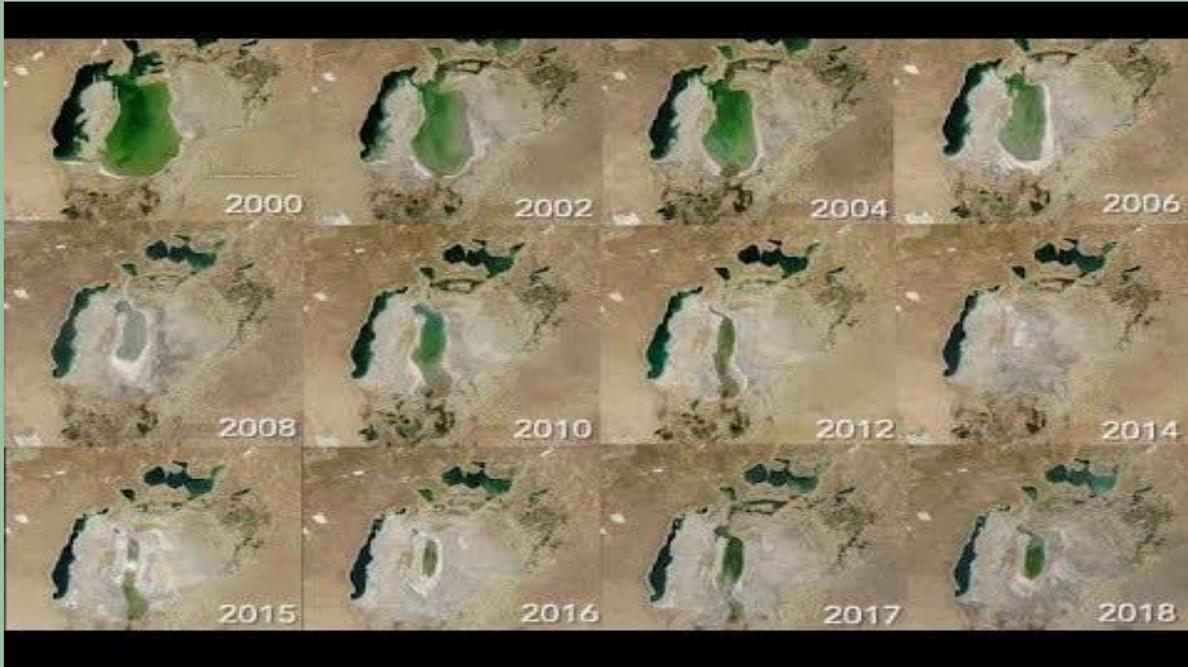
Río Segura

---

¿JUSTO PARA  
LAS  
PERSONAS?







Lago de Aral



Calle Preciados hace unos días

## Muere un jornalero tras sufrir un golpe de calor y ser dejado en un centro de salud

- El hombre, vestido con ropa de trabajo, fue llevado en un vehículo particular a un centro sanitario



# Los efectos del herbicida glifosato en Argentina: "¿Cuánto crecimiento del PIB justifica el cáncer?"



# Monsanto condenada a pagar \$2.000 M por efecto cancerígeno de su herbicida



# POBREZA Y OBESIDAD INFANTIL

● OBESIDAD ● SOBREPESO ● NORMOPESO

FAMILIAS CON RENTAS INFERIORES A 18.000 EUROS BRUTOS/AÑO



FAMILIAS CON RENTAS ENTRE 18.000 Y 30.000 EUROS BRUTOS/AÑO



FAMILIAS CON RENTAS SUPERIORES A 30.000 EUROS BRUTOS/AÑO



Acude una vez o más por semana a un centro de comida rápida

18,5%

FAMILIAS CON RENTAS INFERIORES A 18.000 EUROS BRUTOS/AÑO

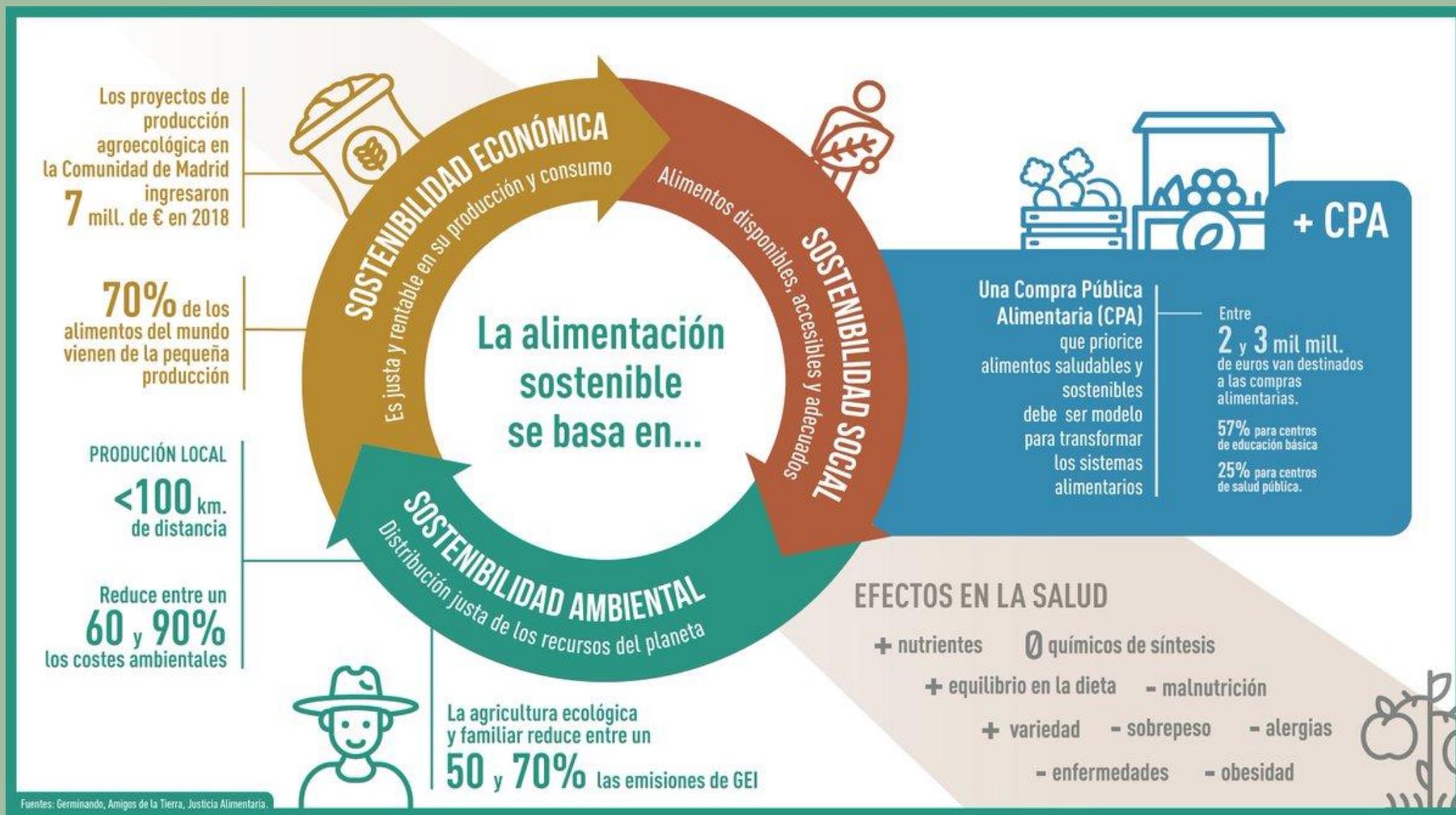
10,7%

FAMILIAS CON RENTAS SUPERIORES A 30.000 EUROS BRUTOS/AÑO

El número de niños y niñas con obesidad es mayor entre las familias con rentas más bajas



# ¿ENTONCES? UN MODELO AGROECOLÓGICO



# ¿POR QUÉ TRABAJAR LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE EN LOS CENTROS?



# MOTIVOS

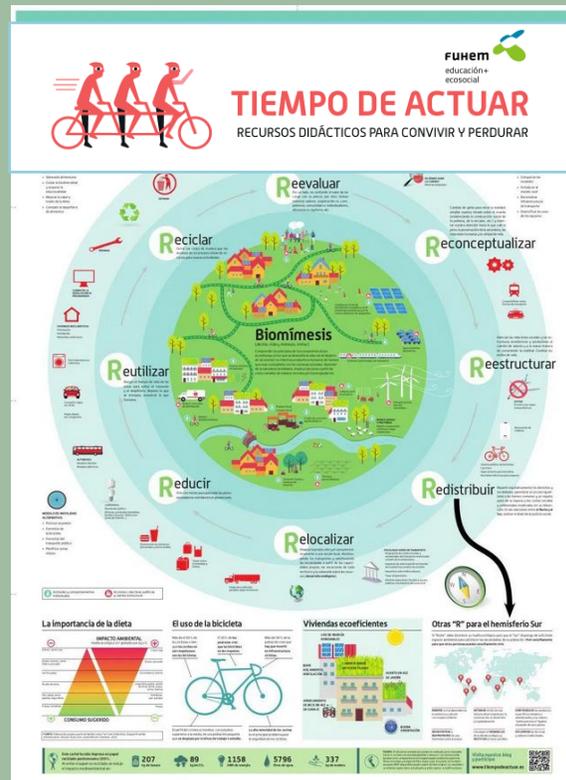
1. El **sistema agroalimentario industrial** es uno de los principales **agentes de la crisis ambiental y social** en curso. Usamos la alimentación para que el alumnado comprenda el mundo en el que vive y pueda actuar en él.
2. Las actividades relacionadas con la alimentación permiten **abordar temas importantes en la formación de las personas**.
3. Inminente (**necesaria**) **reestructuración social, económica y cultural** debido al cambio climático y agotamiento de recursos: que nos hará tener que volver a participar directamente en el sistema alimentario a muchos de nosotros.

# ESPACIOS CON LOS QUE CONTAMOS

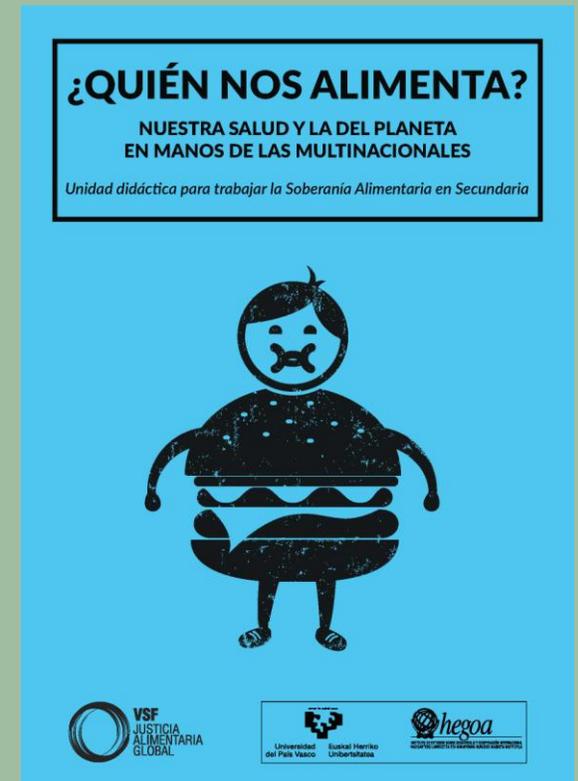
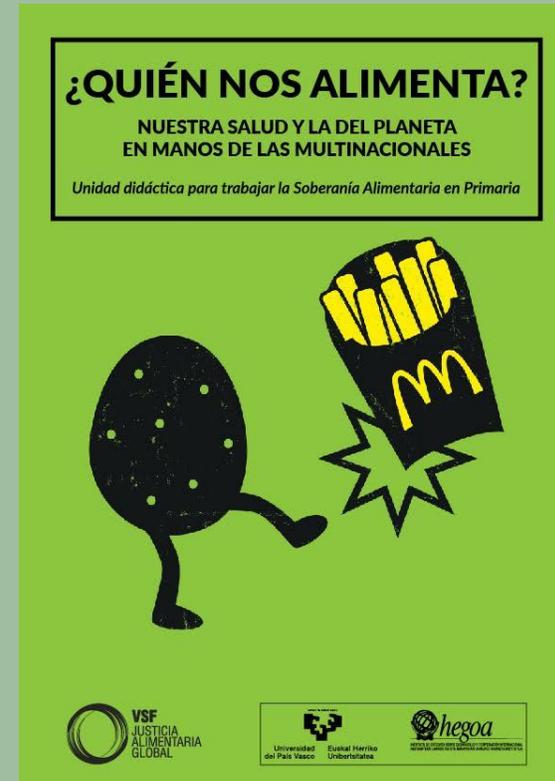
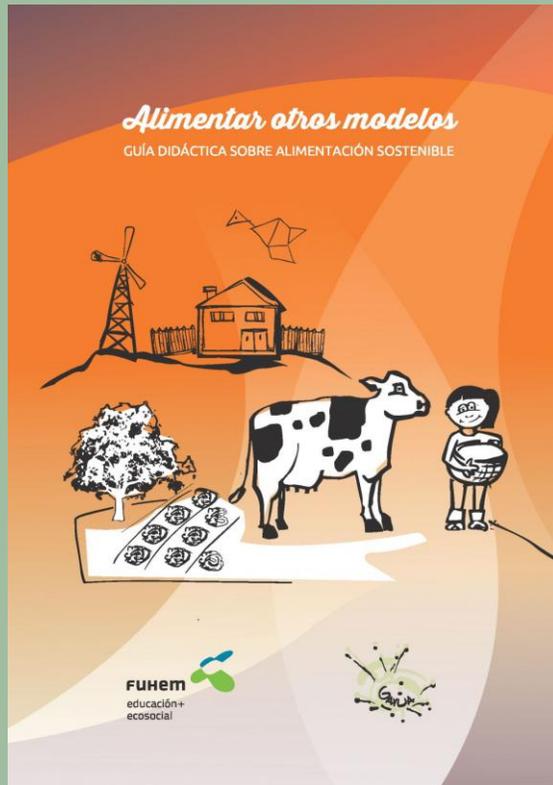
1. **Aula:** matemáticas, lengua, naturales, sociales
2. **Otras** que amplían las herramientas didácticas y las relaciona activamente con la vida cotidiana:
  - Comedor
  - Huerto
  - Grupos de consumo



# RECURSOS CON LOS QUE CONTAMOS



# RECURSOS CON LOS QUE CONTAMOS



---

# EJEMPLOS INSPIRADORES



# ESCUELA INFANTIL CIELO AZUL

## 3.2 Comidas

### HAMBURGUESAS DE GARBANZOS

E.I. CIELO AZUL

#### INGREDIENTES:

30 gramos de garbanzos  
Agua  
Chorrito de aceite virgen extra  
Un trocito pequeño de cebolla  
¼ de ajo  
Pizca de pimentón  
Un poquito de orégano.

#### ELABORACIÓN:

Cocer los garbanzos más o menos ¾ de hora, pasado ese tiempo poner a escurrir. En una sartén añadir el aceite y la cebolla bien picadita, dejar pochar como 10 minutos y cuando este blandita y con color añadir el ajo y dejar 3 minutos y retirar del fuego. En un bol se pone los garbanzos, el refrito, pimentón, las especias y la sal, remover todo y se van aplastando bien los garbanzos. Dejar reposar ½ hora en el frigorífico, pasado ese tiempo se van haciendo las bolas y se aplastan para que tomen la forma de hamburguesa. Ponerlas en una bandeja para horno y dejar como 20 minutos por abajo a 180 grados.

### JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL

E.I. CIELO AZUL

#### INGREDIENTES:

30 gramos de arroz  
80-100 gramos de verduras  
30 gramos de judías pintas  
Pizca de sal  
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra  
Pizca de pimentón  
560 ml de agua.

#### ELABORACIÓN:

La noche anterior poner a remojo las judías. En una cacerola poner 500 de agua con las judías, la sal y las verduras ya cortadas en trocitos y lavadas. Dejar cocer ¾ de hora. También se pueden poner en olla, dejar cocer 20 minutos. En otra cacerola poner el resto del agua y media cucharadita de aceite y cuando empiece a hervir añadir el arroz dejar cocer 18 minutos. En una sartén echar media cucharadita de aceite y a continuación el pimentón moverlo y añadirselo a las judías y el arroz. Poner a cocer todos juntos cinco minutos.



# ESCUELA INFANTIL ZOFIO



# COLEGIOS FUHEM



Estamos trabajando en sala

# PROYECTO ECOCOMEDORES CANARIAS



# LA SOSTENIBILITAT AL PLAT



La sostenibilitat  
al plat

Educant cap a una alimentació més  
Justa i sostenible a través dels  
menjadors escolars

# CEIP BENIMAMET

## RETOS 2017-2018



## UNA LLAVOR A L'ESCOLA



# CONTACTO

---

CERAI / GARÚA

[virginia.caballero@cerai.org](mailto:virginia.caballero@cerai.org)

625 658 818

