



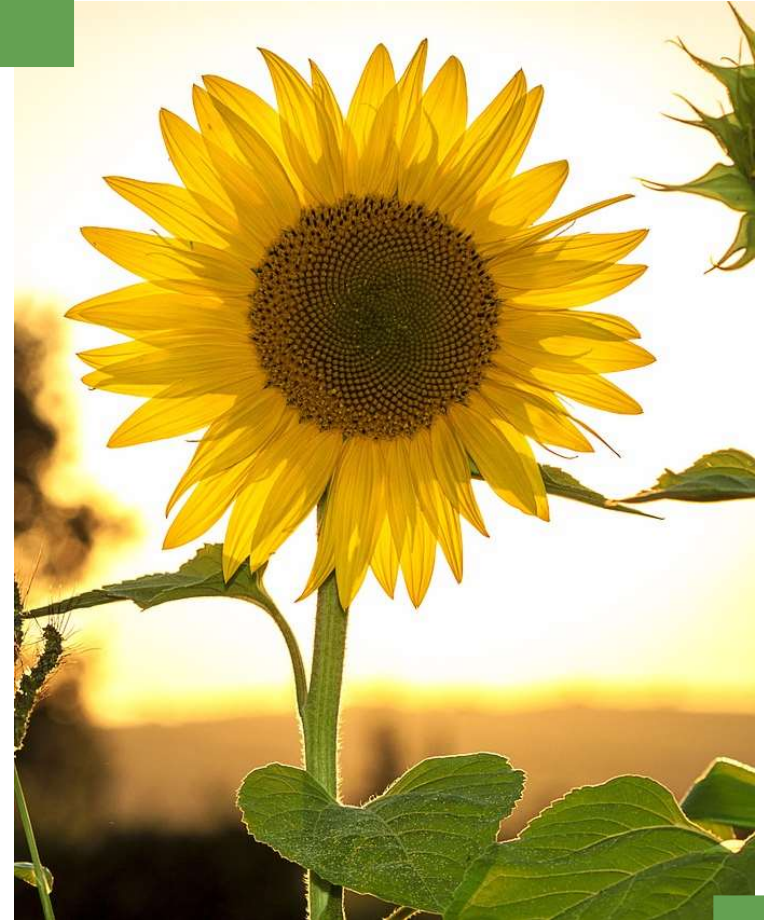
# FORMACIÓN DE FORMADORES EN ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y CAMBIO CLIMÁTICO



# ¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

---

- Los pilares de la Alimentación S&S
- Alimentación y Cambio Climático
- Recursos pedagógicos





LOS PILARES DE LA  
ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE Y  
SOSTENIBLE



# LOS PILARES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOST.



EQUILIBRIO



PROXIMIDAD

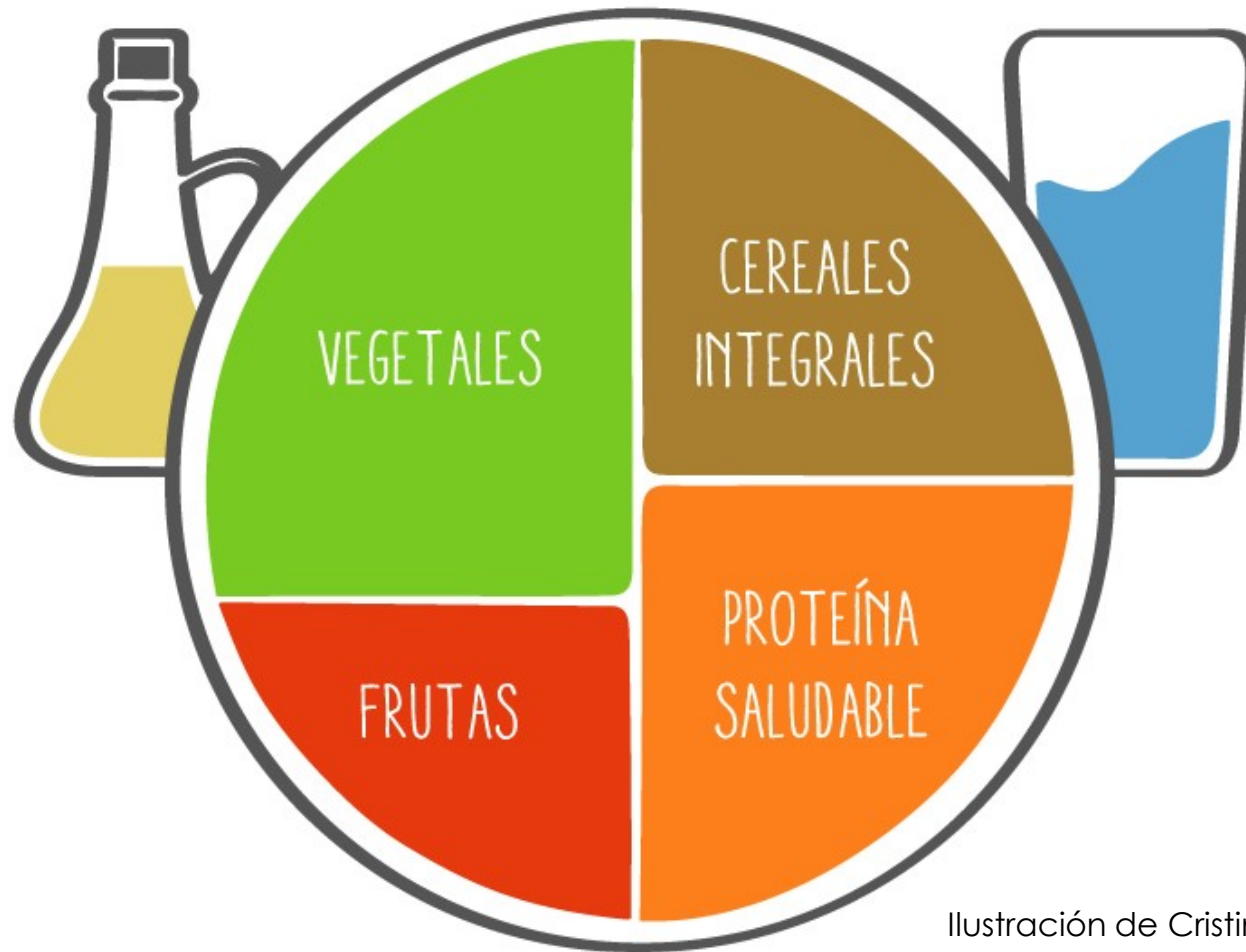


TEMPORADA



AGRO-ECOLOGÍA

# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Más información  
en la página de la  
Universidad de  
Harvard

Ilustración de Cristina Plaza D-N

# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

*más*

FRUTAS  
Y HORTALIZAS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

VIDA ACTIVA  
Y SOCIAL



*cambiar a*

AGUA

ALIMENTOS  
INTEGRALES

ACEITE DE OLIVA  
VIRGEN

ALIMENTOS  
DE TEMPORADA  
Y PROXIMIDAD



*menos*

SAL

AZÚCARES

CARNE ROJA  
Y PROCESADA

ALIMENTOS  
ULTRAPROCESADOS



Guía "Pequeños  
cambios para  
comer mejor"

GENCAT

# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

● 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

Toma golosinas y/o caramelos varias veces al día

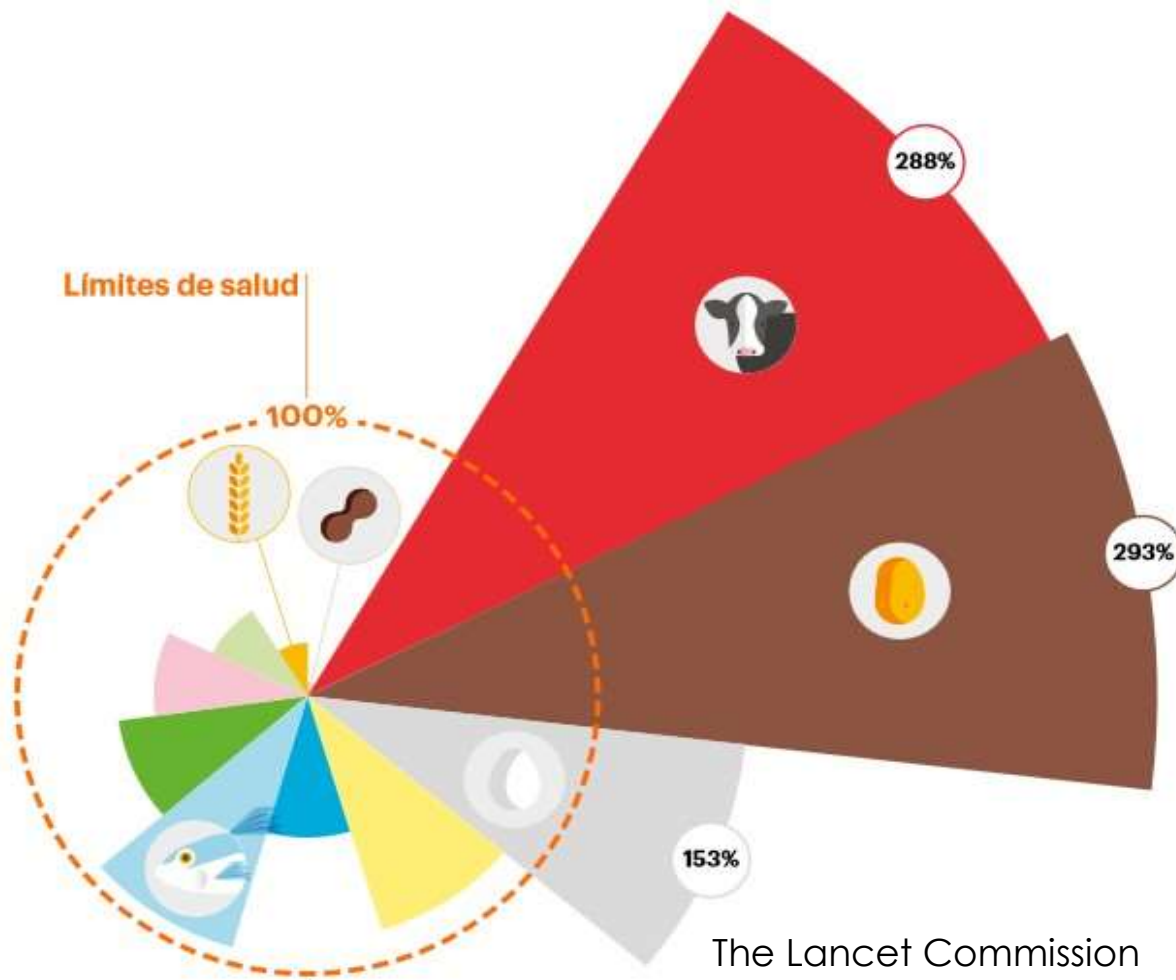
El número de niños y niñas con obesidad es mayor entre las familias con rentas más bajas

Más información en la página de la AECOSAN

Estudio ALADINO



# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Disminuir:

- Cantidad de carne roja de producción intensiva
- Cantidad de azúcares y almidones

Sustituir por:

- Carne de producción extensiva
- Legumbres + cereales (garbanzos con cuscús, lentejas con arroz, alubias rojas a la montañesa, hamburguesa de tofu y avena,...)



# 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 — Fe



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



**Alto contenido en proteínas\***  
Realmente ricas en su valor nutricional, las legumbres son pequeñas, pero densamente contenidas de proteínas.

\*Al combinar legumbres con carnes, cereales o nueces, la calidad de las proteínas mejora, ya que contienen

- Arroz
- Trigo
- Legumbres

### BENEFICIOS PARA LA SALUD

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

- ricas en carbohidratos complejos**
- bajas en calorías** (260-360 kcal/100 g de legumbres secas)
- ricas en fibra** (se digieren lentamente y dan una sensación de saciedad)

- Fe Hierro\***  
Ayuda a transportar oxígeno a todo el organismo. La falta de hierro puede causar fatiga, falta de aire y mareos.
- Fibra**  
Agglutina toxinas y colesterol en el intestino y ayuda a su eliminación del organismo.  
Aumenta el volumen de las heces y favorece el tránsito intestinal.
- Mejora la salud cardiovascular, la presión baja y reduce el colesterol.
- Mejor salud general y control de un peso saludable.

### ¿POR QUÉ LAS LEGUMBRES SON SUBESTIMADAS?

Algunas razones comunes que las personas estiman:

- Tiempo que lleva cocinarlas**  
Se necesita 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.
- Fatulentias**  
Algunos de los carbohidratos contenidos en las legumbres producen gases en algunas personas.
- Presencia de antinutrientes**  
Las legumbres crudas contienen antinutrientes (tales como **fitato**, **ácido tánico** 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 a la vida al **activar sus enzimas**.
- De 4 a 8 horas de remojo para la mayoría de las legumbres.  
Reduce el tiempo de cocción y se asegura que pueden ser más fácilmente digeridas y sus nutrientes mejor absorbidos por el organismo.
- Remojarlas en bicarbonato de sodio reduce efectivamente la presencia de antinutrientes.

Más infografías en la página de la FAO

# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

## 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 relacionados intrínsecamente.



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

### ¿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.



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 fijar entre 3 y 6 toneladas de nitrógeno en los suelos de todo el mundo.\*

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.

### AUMENTAR LA RESILIENCIA

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.

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.



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.

Reducción de las emisiones de metano de los rumiantes.



\*FAO/STAT, 2014

Más infografías en la página de la FAO

# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Prioriza alimentos frescos a procesados y ultra-procesados

Y cocina siempre que puedas





# ALIMENTACIÓN DE PROXIMIDAD

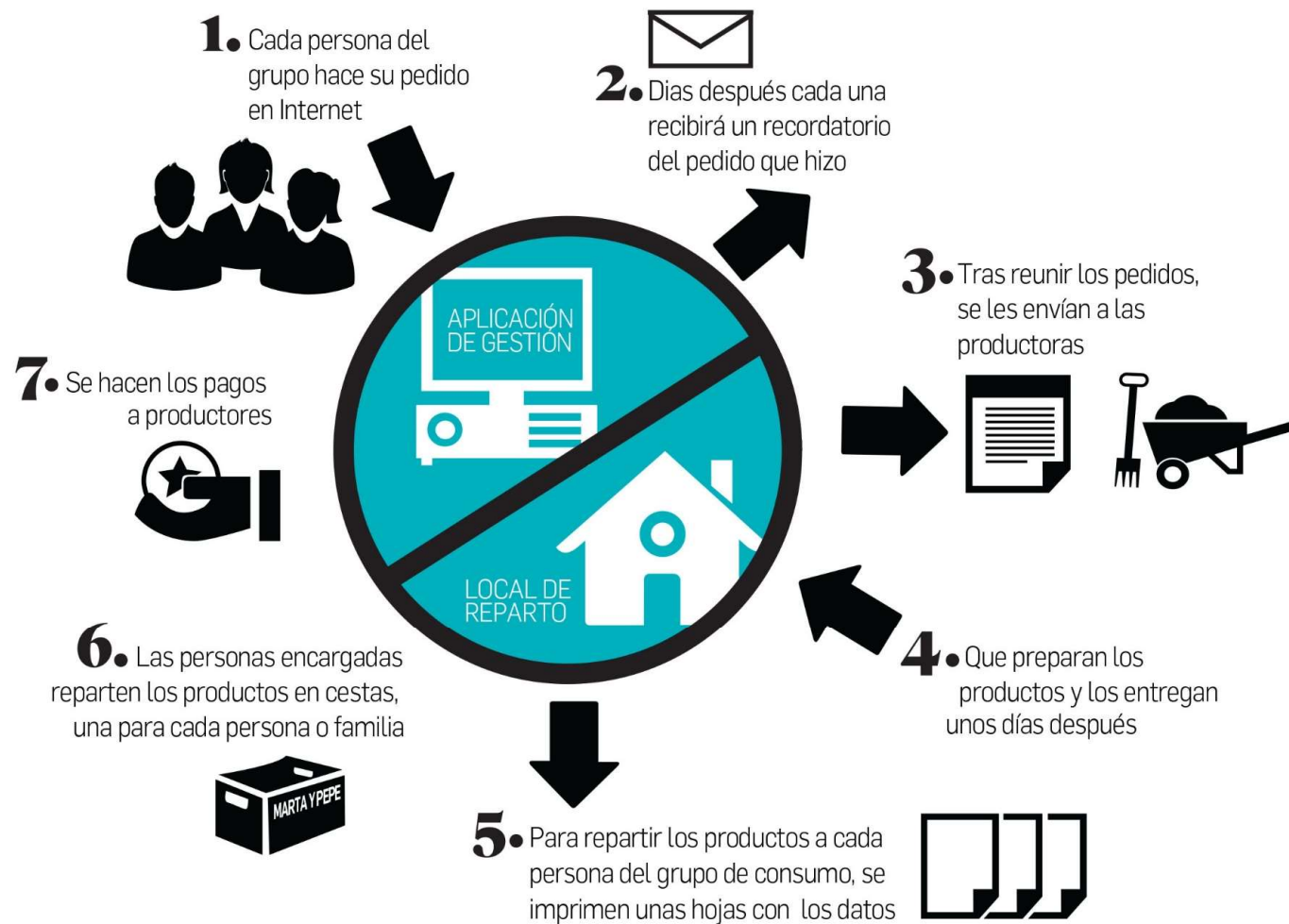


Libros  
recomendados:

- Mi dieta Cojea
- Mi dieta ya no Cojea



# ALIMENTACIÓN DE PROXIMIDAD



Grupos de Consumo: venta sin intermediarios

- Mejores precios
- Opciones eco (sin pesticidas)
- Pago justo
- Temporada
- Comunidad

# ALIMENTACIÓN DE TEMPORADA

## Frutas de temporada



Este calendario contempla las temporadas de diferentes regiones productivas del Estado español, intentando evitar las producciones intensivas bajo plástico y los alimentos kilométricos. La disponibilidad de verduras y frutas puede variar ligeramente en función del desarrollo de las estaciones, por lo que recomendamos consultar a su productor/a o proveedor de confianza. Dicha disponibilidad suele ser mayor en los meses centrales de su temporada, factor que puede abaratar su precio y facilitar un mayor consumo, así como acceder a productos ecológicos nacionales.

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Aguate												
Albaricoque												
Cereza												
Chirimoya												
Ciruela												
Fresa / Fresón												
Granada												
Higo												
Kiwi												
Mandarina												
Mango												
Manzana												
Melocotón												
Melón												
Naranja												
Nectarina												
Nispero												
Paraguayá												
Pera												
Persimón (Caqui)												
Plátano												
Sandía												
Uva												

Menús sostenibles, planeta saludable  
 Más recursos en: [alimentarelcambio.es](http://alimentarelcambio.es) y [cerai.org](http://cerai.org)

## Verduras y hortalizas de temporada



Este calendario contempla las temporadas de diferentes regiones productivas del Estado español, intentando evitar las producciones intensivas bajo plástico y los alimentos kilométricos. La disponibilidad de verduras y frutas puede variar ligeramente en función del desarrollo de las estaciones, por lo que recomendamos consultar a su productor/a o proveedor de confianza. Dicha disponibilidad suele ser mayor en los meses centrales de su temporada, factor que puede abaratar su precio y facilitar un mayor consumo, así como acceder a productos ecológicos nacionales.

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Acelga												
Alcachofa												
Berenjena												
Boniato												
Brócoli												
Calabacín												
Calabaza												
Cebolla												
Coliflor												
Champiñón/ Setas												
Escarola												
Espárrago												
Espinaca												
Guisantes tiernos												
Haba verde												
Hinojo												
Judía verde												
Lechuga												
Lombarda												
Nabo												
Pepino												
Pimiento												
Puerro												
Rábano												
Remolacha												
Repollo												
Romanescu												
Rúcula												
Tomate												
Zanahoria												

Menús sostenibles, planeta saludable  
 Más recursos en: [alimentarelcambio.es](http://alimentarelcambio.es) y [cerai.org](http://cerai.org)

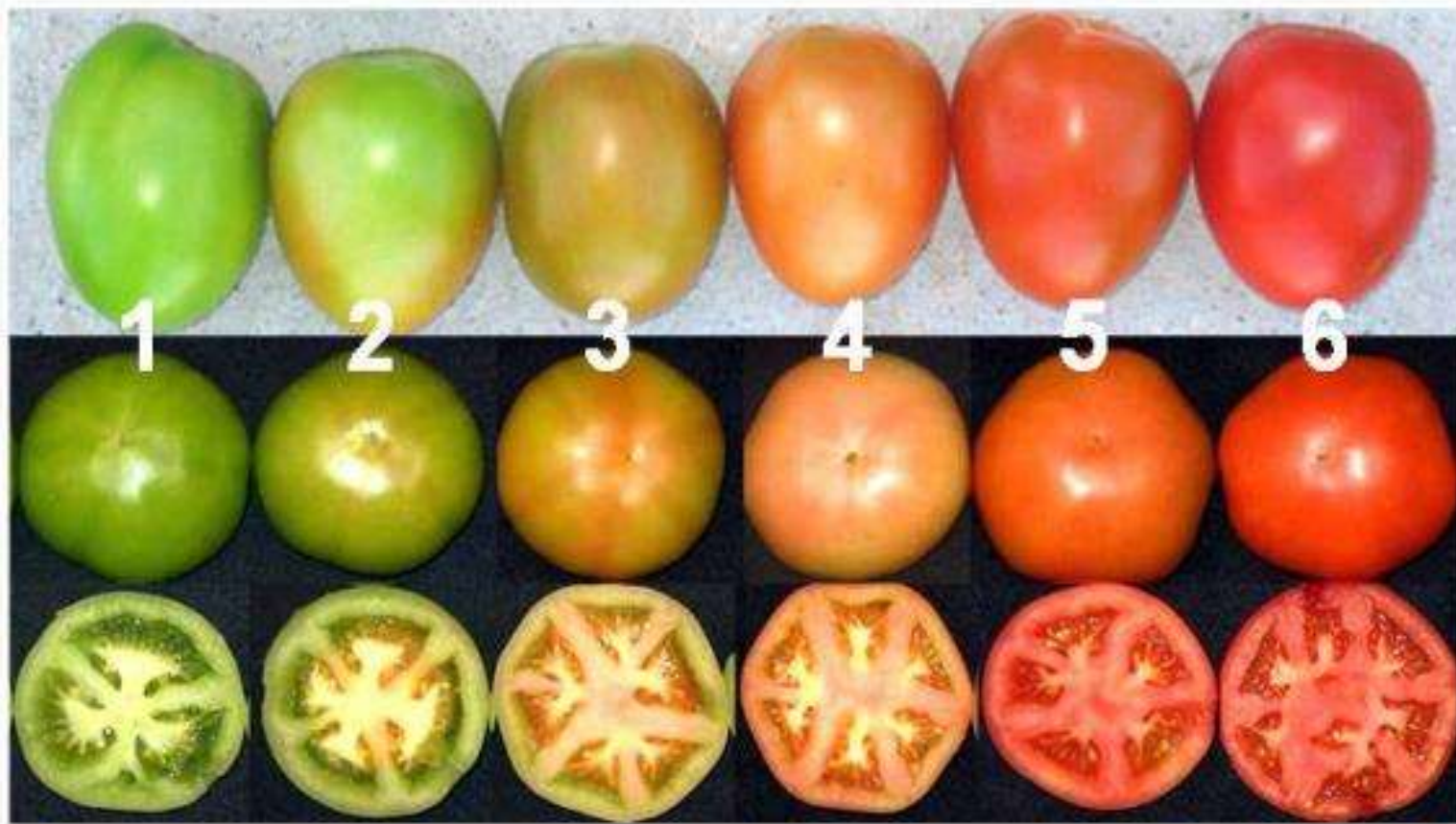


Recogidos en su punto óptimo de maduración

=

Más nutrientes














# ALIMENTACIÓN DE TEMPORADA



En el caso del  
tomate, a más  
olor y sabor, 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



Directo  
a tus  
hormonas  
Guía de alimentos  
disruptores  
Residuos de plaguicidas  
de alteración  
en los alimentos



Directo  
a tus hormonas  
Guía de alimentos  
disruptores  
Residuos de plaguicidas con capacidad  
de alterar el sistema endocrino  
en los alimentos españoles

ecologistas  
en acción 

Libre de residuos  
de pesticidas

Se ha  
comprobado que  
algunos de ellos  
tienen efecto

DISRUPTOR  
ENDOCRINO



# ALIMENTACIÓN AGRO-ECOLÓGICA



Envases innecesarios  
Alimento kilométrico  
¿Regulación de pesticidas?  
¿Pago justo a agricultoras/es?

Producción diversificada  
Respetar los ciclos agua y tierra  
Pago justo a los/as agricultores



Alimentación  
consciente por el  
bien del planeta y  
de nuestra salud

# DUDAS Y PREGUNTAS





## PRESENTACIÓN HECHA POR

---



**Garúa**

Saberes y Proyectos  
Ecosociales

[agueda@garuacoop.es](mailto:agueda@garuacoop.es)

[virginia@tomatetutiemponutricion.com](mailto:virginia@tomatetutiemponutricion.com)



**MADRID**

medio ambiente y  
movilidad



[educacionsostenible@madrid.es](mailto:educacionsostenible@madrid.es)

