

Catch the wave, lead the change

# “Food Wave”

## Alimentación sostenible y cambio climático

Los jóvenes en el centro de la cadena alimentaria

Resumen del proyecto  
2020-2023



**MADRID**  
medio ambiente y  
movilidad



CO-FUNDED BY  
THE EUROPEAN UNION



PROMOTED BY  
Comune di  
Milano

# Fundamentos del Proyecto



Los jóvenes como motores para el cambio, en la búsqueda de una alimentación sostenible y la mitigación del cambio climático

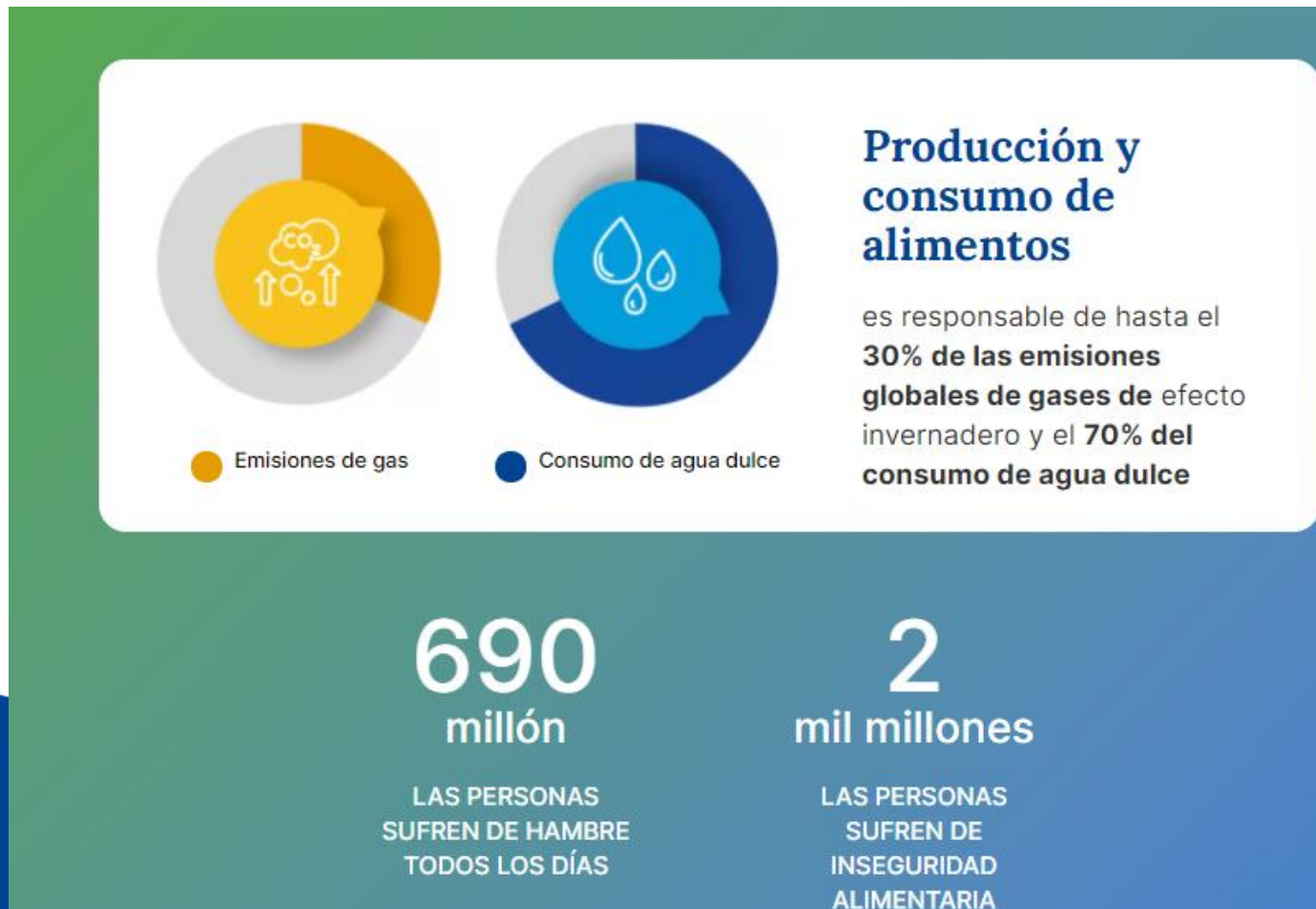


Juntos podemos detener el cambio climático  
Somos una **comunidad internacional de jóvenes** activos en **17 países de todo el mundo** . Nuestro objetivo es crear conciencia sobre los enfoques sostenibles para consumir y producir alimentos en nuestras ciudades en apoyo de los esfuerzos de mitigación y adaptación al cambio climático, y tener una voz influyente en las decisiones institucionales, para que podamos lograr un **sistema alimentario global justo y sostenible para 2030** . .

# Fundamentos del Proyecto

## ASUNTO: Nexo entre la alimentación y el clima

La producción mundial de alimentos es responsable de un tercio de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero (GHC). Al mismo tiempo, también influye el cambio climático.



# Fundamentos del Proyecto



## ¿Por qué? Desperdicio de alimentos y clima

Más de un tercio de la producción mundial de alimentos por año (40% a nivel europeo) se desperdicia.

## ¿Qué se pretende con el proyecto? Los alimentos como elemento clave del cambio

El cambio del sistema alimentario (patrones de producción y consumo) es un aspecto clave para hacer frente al cambio climático, debido a su carácter transversal y la naturaleza capilar, tanto en el sistema económico como en la vida cotidiana

### Alimentos: nuestro poderoso factor de cambio

Lo que cultivamos, comemos y desperdiciamos tiene efectos significativos en nuestra salud, así como en **la justicia ambiental, social y económica**. Creemos que todos tienen derecho a **la seguridad alimentaria y climática**; que se puede superar la desnutrición y que las comunidades deben poder vivir en armonía con la naturaleza.



# Fundamentos del Proyecto

## Los jóvenes como agentes de cambio ¿Quiénes?

**La juventud como agentes de cambio.** Los jóvenes son un objetivo crucial no solo por el papel que asumirán en la futura gobernanza sino también porque son los participantes más ingeniosos del cambio. Los jóvenes representan el **17,2%** de la población de la UE (**15-29 años**) y se espera que aumenten: la población joven de los países que participan en el consorcio representan el **87% de los jóvenes de la UE** (Eurostat, 2016). Aunque la edad establecida para la campaña será la población comprendida en la franja de **15 a 35 años**.



# Fundamentos del Proyecto



**¿Cómo? Basándose en 4 pilares fundamentales: Concienciación, compromiso, divulgación y ciudadanía europea**

Los jóvenes necesitan ser conscientes de cómo pueden adoptar comportamientos positivos en su vida diaria, participar plenamente en el cambio y ***empoderar a sus pares*** como parte de una ciudadanía europea activa.

El fin principal de este aprendizaje es que pueda ser difundido entre los jóvenes con objeto de que tengan una alimentación más sana y responsable y de esta manera mitigar los efectos del cambio climático.

**Nos basamos en la metodología “peer to peer” que es el aprendizaje entre pares. De esta manera se consigue profundizar mucho más en el aprendizaje al interaccionar directamente entre ellos.**

# Fundamentos del Proyecto



## Objetivo Final del Proyecto

Permite a los socios transmitir el mensaje a millones de personas en toda Europa e incluso más allá de sus fronteras físicas, y debatir sobre el cambio climático teniendo en cuenta tanto los efectos globales en las personas y el planeta como en contextos urbanos individuales. Las diferentes culturas y tradiciones se unen al objetivo común de sensibilizar sobre los sistemas alimentarios sostenibles y el cambio climático, dando vida a una comunidad vibrante de activistas, *influencers*, jóvenes e instituciones.

**Duración del Proyecto:** 48 months ( 4 years, 1 December 2019- 30 November 2023)

La COVID-19 ha supuesto un pequeño retraso en las actuaciones, pero se sigue trabajando a todos los niveles. Cuando se puede se hace formación presencial, y cuando no es posible se está trabajando mucho virtualmente, en muchas actuaciones.

# Ámbito del Proyecto y participación



Food Wave está cofinanciado por la UE y promovido por el Ayuntamiento de Milán, **junto con 30 socios en 17 países, 21 ciudades y 11 organizaciones de la sociedad civil** que incluyen ONG, **y C40**, la red internacional de ciudades comprometidas en la lucha contra cambio climático

## Ciudades

1. Italy
2. Spain
3. Brasil
4. Poland
5. Croatia
6. Greece
7. Sweden
8. Romania
9. Bulgaria
10. Belgium
11. Netherlands
12. Hungary
13. UK
14. Portugal
15. Slovenia
16. France

## Cities and municipal agencies:

1. City of Milan (Italy)
2. City of Madrid (Spain)
3. City of Sao Paulo (Brasil)
4. City of Warsaw (Poland)
5. City of Zagreb (Croatia)
6. City of Sofia (Bulgaria)
7. Municipality of Nea Smyrni (Athens, Greece)
8. City of Malmö (Sweden)
9. Metropolitan Agency of Brasov (Romania)
10. City of Almere (the Netherlands)
11. City of Bruges (Belgium)
12. Municipality of Molenbeek (Brussels, Belgium)
13. City of Murcia (Spain)
14. Pest County (Hungary)
15. City of Turin (Italy)
16. ReLondon (UK)
17. Groundwork Greater Manchester (UK)

## Civil Society Organizations:

1. ActionAid Italia (Italy)
2. Mani Tese (Italy)
3. Fondazione Acra (Italy)
4. ALDA (Belgium)
5. Erasmus Student Network Italia (Italy)
6. Fundación Alianza por los Derechos, la Igualdad y la Solidaridad Internacional (Spain)
7. CLLD Network of Lisbon (Portugal)
8. Action Aid Hellas (Greece)
9. Risteco (France)
10. Biennale des Jeunes Créateurs d'Europe et de la Méditerranée (Belgium)
11. Wcycle Institute of Maribor (Slovenia)

## Associate partner:

The global network C40 (Cities Climate Leadership Group)

# Ámbito del Proyecto y participación



Gráficamente sería:





# Actuaciones del proyecto en las que colabora la ciudad de Madrid



- Act.1.1:** Desarrollar material informativo basado en hechos probados sobre alimentos y cambio climático en y entre el Norte y Sur Global; **Merchandising y edición de material para "acciones de visibilidad"**
- Act.1.1.2:** Implicar a los jóvenes a través de acciones online y offline; **Involucración de jóvenes (IES y Universidad) 3 eventos (uno en el primer año del proyecto)**
- Act.2.1.1:** Organizar escuelas de verano/invierno sobre comunicación y participación para jóvenes activistas;
- Act.2.1.2:** Dotar de herramientas para la comunicación a los jóvenes desfavorecidos o en riesgo (p.ej., barrios e inmigrantes) de habilidades interesantes: **5 talleres en institutos y centros culturales o de asociaciones (1 en el primer año)**
- Act.2.1.3:** Crear conjuntamente (co-crear) con los jóvenes actividades en las calles y actividades de campaña; y celebración de 2 eventos de tamaño pequeño/medio (uno el primer año) y 1 gran evento (**no en el primer año**)
- Act.2.2.1:** Establecer un plan de subvenciones en cascada para organizaciones juveniles y autoridades locales;
- Act.2.3.1.:** Crear plataformas online y offline de participación y debate juvenil; **Establecer plataformas de participación y foros de debate on-line y off-line: 4 foros (uno el primer año)**
- Act.2.3.2:** Apoyar los intercambios entre jóvenes del Norte y Sur; **Act.3.1.1:** Crear en la UE una red de *influencers* en alimentación;
- Act.3.2.1:** Desarrollar y desplegar una campaña digital paneuropea; **Pago de costes de redes digitales**
- Act.3.3.1:** Participar en los festivales de cine de la UE;
- Act.3.3.2:** Realizar actividades de campaña y divulgación a través de acontecimientos de alto nivel e iniciativas de participación juvenil; **Participación en otros eventos locales dirigidos a jóvenes: 3 eventos (uno el primer año)**
- Act.3.4.1:** Organizar concursos de artes visuales para jóvenes activistas. **Organización de un concurso de arte local dirigido a jóvenes (no el primer año)**





# Actividades educativas

## Programa Hábitat Madrid. Primavera (programación especial Food Wave)

- PAA: Webinar: 'Alimentación y vermicompostaje' (06/05) I 'Alimentación y consumo' (12/05 – 16/06).
- CIEA Dehesa de la Villa: 'Los grupos de consumo y producción ecológica' (01/05). 'Todo sobre compostaje y vermicompostaje' (30/05).
- CIEA Huerto del Retiro: 'Por qué esta de moda la agricultura ecológica?' (25/04 – 16/05 – 13/06)



### SAN ISIDRO EN VERDE

> 15 MAY

> De 11 a 13 h

¿Dónde y cómo se produce la planta que nutre nuestro Huertos Urbanos Comunitarios y Huertos Escolares Sostenibles? Visita guiada para conocer el proyecto del CIEA Huerto del Retiro y El Vivero de Estufas del Retiro.


Detalle de la programación en la página 17 y en el blog de CIEA El Huerto del Retiro.

## Programación especial

### ALIMENTACIÓN Y SOSTENIBILIDAD

Hábitat Madrid se suma al reto de realizar actividades dirigidas principalmente a jóvenes de entre 15 y 35 años.



PAA (Programa de Actividades Ambientales)	
	Webinario "Alimentación y vermicompostaje" > 6 MAY > De 16 a 18 h
	Webinario Alimentación y consumo > 12 MAY y 16 JUN > De 16 a 18 h
CIEA DEHESA DE LA VILLA	
Los Grupos de Consumo y producción ecológica > 1 MAY > A partir de 14 años	Taller sobre Compostaje y vermicompostaje > 30 MAY > Todos los públicos
CIEA EL HUERTO DEL RETIRO	
¿Por qué está de moda la Agricultura Ecológica? Alternativas orgánicas y biológicas a los fertilizantes y pesticidas convencionales. > 25 ABR, 16 MAY y 13 JUN > De 11 a 12:30 h	

Mayor detalle de la programación en los blogs de cada Centro y Programa.

# Actividades Formación para Empleados Municipales



## Escuela Municipal de Formación

- Curso Alimentación y Cambio Climático (5 y 6 de Mayo 2021). 8 horas.
- Curso de Consumo Sostenible y Comercio Justo (3-27 de mayo 2021)



# Actividades Formación para Educadores ambientales y coordinadores programas de juventud



**3 Jornadas de Formación de Formadores en Alimentación Sostenible para técnicos de los programas de Educación Ambiental del Ayuntamiento y para coordinadores de los programas juveniles. 11 de febrero, 24 marzo y 28 de Abril de 2021**

En estos talleres se hizo una introducción a los pilares de la alimentación sostenible y saludable.

- Alimentación equilibrada.
- Alimentación de proximidad.
- Alimentación de temporada
- Alimentación agro-ecológica.



## JORNADA DE FORMACIÓN DE FORMADORES EN ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

para educadoras/es ambientales de los servicios municipales

11 DE FEBRERO | DE 9:30 A 12:40 | A TRAVÉS DE ZOOM

9:30 H PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DEAR FOOD WAVE  
10:00 H LOS 5 PILARES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE  
10:55 H NUESTRA ALIMENTACIÓN INFLUYE EN EL PLANETA  
11:50 H RECURSOS Y MATERIALES ORIENTADOS A JÓVENES DE 15 A 35 AÑOS

Inscríbete en el [siguiente link](#).





2 Encuentros en Red para Profesores del proyecto Educar Hoy por un Madrid más Sostenible.  
3 de diciembre de 2020 y 4 de junio de 2021.

En estos encuentros se realiza la propuesta anual de actividades para los centros educativos. Este curso: Un planeta sano empieza en tu plato.

También se llevan a cabo talleres de intercambios de actividades exitosas para lograr los objetivos de Food Wave: comer más fruta y verdura, implantar desayunos sostenibles, aprender a separar residuos, renovar los menús de los comedores o cantinas, plantar huertos en los coles o institutos, enseñar a los alumnos a comprar comida, etc



# Actividades Formación para profesores

CRIF (Centro Regional de Innovación y Formación): Curso online de Formación para al profesorado de 10 horas de duración en las fechas: 2, 9, 16 y 23 de marzo 2021



*Consumo Responsable: Del residuo cero a la alimentación escolar sostenible.*



## CRIF: CURSOS DE FORMACIÓN 20-21 PARA EL PROFESORADO

Del 13 de enero al 3 de febrero 2021

**Emergencia climática: propuestas de acción desde las aulas (10 horas)**

- Fechas: 13, 20, 27 de enero y 3 de febrero 2021 (miércoles de 17h a 19.30h)
- Créditos: 1

Del 18 enero al 15 marzo 2021

**Movilidad escolar sostenible (30 horas)**

- Fechas: 18 y 25 enero; 1, 8, y 15 febrero; 1 y 15 marzo de 2021 (lunes de 16 a 20h)
- Créditos: 3

Del 10 de febrero al 10 de marzo 2021

**Cómo integrar la educación ambiental en los centros escolares. Los centros escolares como laboratorios de sostenibilidad (15 horas)**

- Fechas: 10, 17, 24 de febrero; 3 y 10 marzo de 2021 (miércoles de 17 a 20h)
- Créditos: 1,5

Del 2 al 23 marzo 2021

**Consumo responsable: del residuo cero a la alimentación escolar sostenible (10 horas)**

- Fechas: 2, 9, 16 y 23 marzo de 2021 (martes de 17h a 19:30h)
- Créditos: 1



# Otras Actividades de formación para jóvenes

Taller dirigido a Jóvenes realizado por la ONG Alianza por la Solidaridad. (4 fines de semana de abril) para reclutar activistas que ayuden a diseñar actividades de calle y campañas de alimentación sostenible



The image shows a Zoom meeting interface with two posters displayed. The left poster is titled "LA CRISIS CLIMÁTICA SE COCINA A DIARIO" (Climate Crisis is Cooked Daily) and features illustrations of people holding a pot with a tree and a globe with a fork. It includes text: "Seis sesiones de formación práctica dirigida a jóvenes entre 18 y 25 años", "CUÁNDO: Entre el 10 y el 25 de abril de 2021", "DÓNDE: Rosaleda del Parque del Oeste", and "¡INSCRÍBETE Y PARTICIPA!". The right poster is for "THE 2ND EATING CITY - ONLINE WORKSHOP" with a "Deadline - 26th of March" and "EATING CITY INTERNATIONAL PLATFORM 2010 - 2030". It features a photo of a woman on a laptop screen. The Zoom interface at the bottom shows a grid of participants and a toolbar with icons for chat, mute, and video.

# Actividades Formación para alumnos embajadores



2 Talleres Food Wave de Alimentación y Salud para embajadores de la Alimentación Sostenible (estudiantes de bachiller de 4 centros escolares). 18 de diciembre 2020 y 25 de febrero 2021. Habrá un tercero en Retiro en junio con asistencia presencial.



**ESCALETA. II TALLER FOOD WAVE. 25 febrero (9:45-11:45)**

- Recepción de centros participantes. 5 minutos.
- Presentación e instrucciones del taller. 5 minutos.
- Bienvenida institucional. 5 minutos.
- Información sobre el concurso de video, tutoriales y bases. 5 minutos.

.....20 minutos..... 10:05

- Formulación de preguntas por el alumnado y respuesta del **Dr. Juan Madrid representante de Madrid-Salud** a las preguntas sobre Salud y Alimentación. 50 minutos. (40 Dr. Juan Madrid + 10 Yolanda y Alberto).

.....70 minutos..... 10:55

- Intervención de un/a representante del alumnado de cada centro para presentar su plan de acción. 35 minutos (7 minutos por centro + 2 minutos de transición + 5 devolución).

.....105 minutos.....11:30

- Dinámica de evaluación de contenidos a través de Kahoot con preguntas relacionadas con la salud personal y planetaria. 10 minutos (presentación+dinámica+explicaciones intermedias)

.....115 minutos.....11:40

- Despedida y anuncio de próximas acciones. 5 minutos.
- Encuesta de satisfacción con el taller (post taller).

Píldoras educativas para celebrar días especiales en los colegios e institutos (se trata de propuestas con actividades educativas para realizar en aula o incluso fuera del colegio)

- Día del consumo responsable (15 de marzo)
- Día de la Tierra (22 de abril)
- Día del Reciclaje (17 de Mayo)





# Creación de Herramientas Pedagógicas:

## Juego de simulación de compra de alimentos



CO<sub>2</sub>



# Creación de Herramientas Pedagógicas:



## 15 Fichas de Aula sobre Alimentación saludable y sostenible

### LA COMIDA NATURAL NO ESTÁ NADA MAL

Se pretende analizar los hábitos alimenticios y mejorarlos, favoreciendo la compra de productos locales, saludables y sostenibles, así como recuperar recetas familiares.

### AUDIOCUENTO "EL FAROLILLO ROJO"

A través de este audiocuento analizaremos la historia del comercio. Cómo se originó, hasta donde hemos llegado y qué alternativas de comercio sostenible existen.

### BANCO DE SEMILLAS SIN SALIR DE CASA

La reproducción sexual de las plantas, tipos de frutos y semillas. Fabricación de un banco de semillas casero: importancia de este recurso para la conservación de especies.

### COLECCIONA SEMILLAS SIN SALIR DE CASA

El crecimiento de las plantas con semilla. Tipos de frutos y semillas. Fabricación de un banco de semillas casero: importancia de este recurso para la conservación de especies.

### LIBRO DE RECETAS CASERAS

Con esta actividad se pretende poner en valor las características de una dieta saludable, de una cocina familiar y tradicional, de unos alimentos frescos y una alimentación sostenible y local.

### CÓMO HACER JABÓN CASERO

Con esta actividad se aprenderán las nociones básicas para elaborar un jabón casero de calidad a partir de aceite doméstico usado.

1

2

3

4

SIGUIENTE >

ÚLTIMA »

## Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: PONTE A PRUEBA CON LA ORGÁNICA: ¿CUÁNTO SABES SOBRE LA SEPARACIÓN DE LOS RESIDUOS?



CONSUMO Y RECURSOS  
NATURALES

REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR

### CURSO

De 1º a 6º de primaria

### ASIGNATURA

Ciencias de la Naturaleza.  
Valores Sociales y Cívicos.

### COMPETENCIAS



# Creación de Herramientas Pedagógicas: **Exposiciones**

- ❖ 3 Exposiciones itinerantes en colegios y Centros Juveniles (a lo largo de todo el Proyecto). Todas tienen ficha de actividades asociadas y versión física y online.

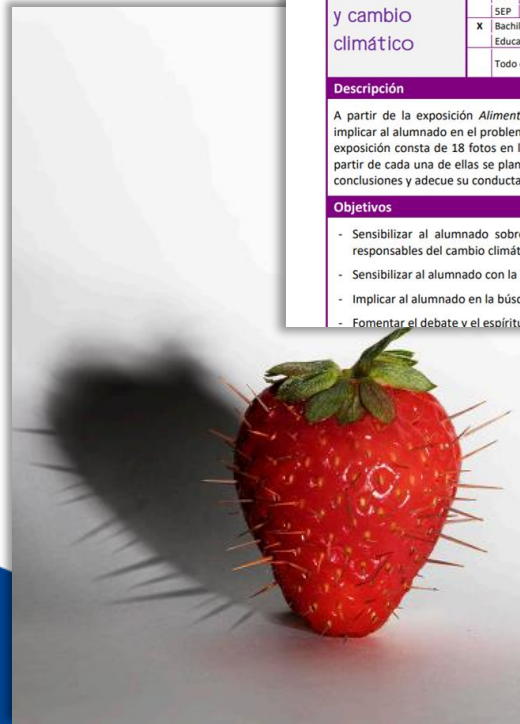
## 1.- Exposición **Alimentación y Cambio Climático** (Lola García)



Educar hoy por un Madrid más sostenible - FICHA ACTIVIDAD

ALIMENTACIÓN Y CAMBIO CLIMÁTICO - Pág. 1 de 5

Alimentación y cambio climático	Nivel educativo				Ámbito de actuación		Módulo
	E11	2EP	E12	4EP	Aula X	Com. educativa	CRN
	1EP	2EP	3EP	4EP			EEE
	SEP	6EP	X	ESO		GT/Comité	EPIU
X	Bachillerato / Ciclos Formativos.				Fase		M-S
	Educación Especial				Evaluación	Organiz	NB
	Todo el centro educativo.				X	Motivación	P.Acción
						Diagnóstico	X
<b>Descripción</b>							
A partir de la exposición <i>Alimentación y cambio climático</i> , se pretende estimular, sensibilizar, comprender e implicar al alumnado en el problema del cambio climático y en el papel que juega la alimentación en todo ello. La exposición consta de 18 fotos en las que se recogen distintas problemáticas relacionadas con la alimentación. A partir de cada una de ellas se plantean preguntas para que el alumno busque información, reflexione, saque sus conclusiones y adecue su conducta a ellas.							
<b>Objetivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"><li>- Sensibilizar al alumnado sobre los problemas relacionados con la producción agrícola y ganadera como responsables del cambio climático.</li><li>- Sensibilizar al alumnado con la correcta elección de productos de consumo alimenticios.</li><li>- Implicar al alumnado en la búsqueda de soluciones para los problemas relacionados con la alimentación.</li><li>- Fomentar el debate y el espíritu crítico respecto a la alimentación y su entorno.</li></ul>							

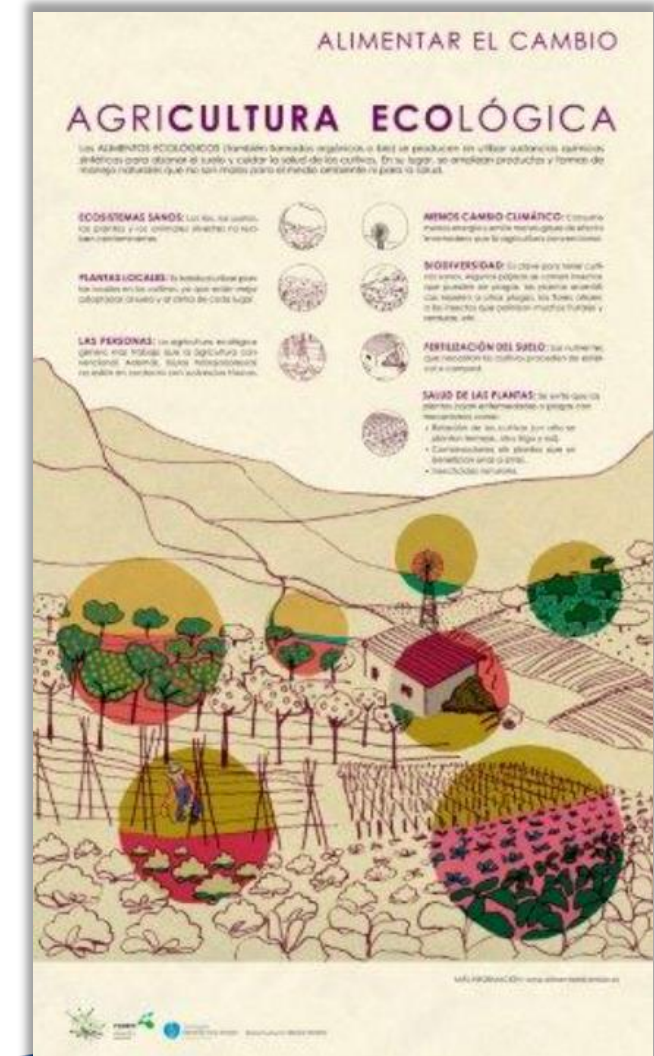




# Creación de Herramientas Pedagógicas: Exposiciones

2.- Exposición ***Alimentar el Cambio***, diseñada por la cooperativa de trabajo asociado e iniciativa social Garúa. Su objetivo es servir de apoyo a los centros escolares que están realizando una apuesta por la comida ecológica y saludable. Se compone de 6 paneles que abordan diferentes temas:

- Agricultura ecológica
- Alimentos locales
- Del campo al plato
- Alimentos de temporada
- Alimentos saludables
- ¿Qué podemos hacer en un colegio?



# Creación de Herramientas Pedagógicas **Exposiciones**



## Exposición **Madrid más Natural**

Tiene como objetivo evidenciar las soluciones adaptativas frente al cambio climático que se pueden hallar en la naturaleza. Además, hace hincapié en los beneficios sociales y ambientales de contar con una infraestructura verde integrada en el urbanismo de la ciudad.

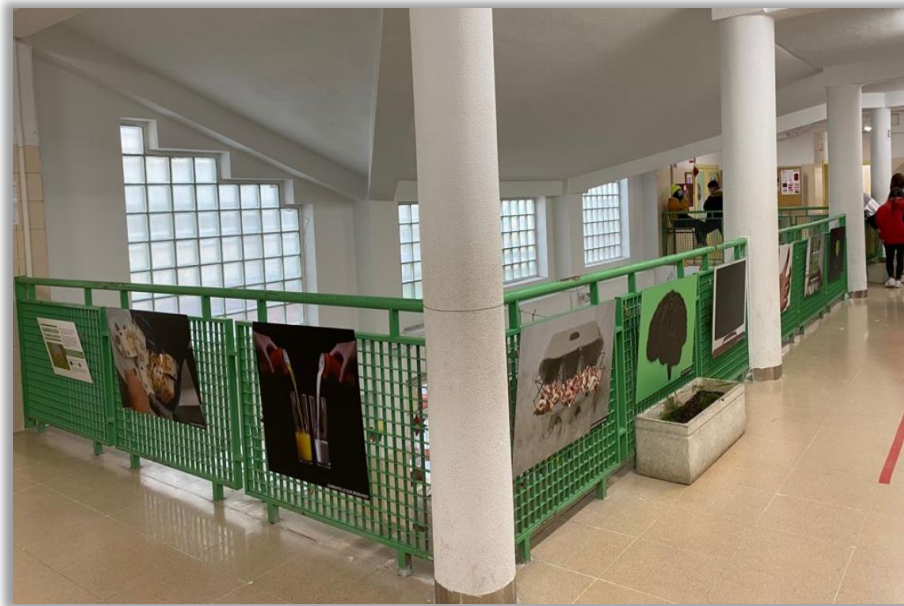




## Creación de Herramientas Pedagógicas: **Exposiciones**



Las exposiciones son itinerantes y están rotando por los institutos que participan en el proyecto. También lo harán por los Centros Municipales de Juventud y por los Centros de Educación e Información Ambiental situados en Casa de Campo, Dehesa de la Villa y El Retiro.



IES Pedro Salinas



IES Barrio de Simancas

# Creación de Herramientas Pedagógicas:



## Vídeos Tutoriales para aprender a hacer vídeos sobre Alimentación (febrero 2021)

### [Come sin comerte el planeta](#)



### [Alimentación y Cambio Climático](#)





# Creación de Herramientas Pedagógicas:

## Concursos escolares 1: Educar Hoy

Mayo 2021



# Creación de Herramientas Pedagógicas:



## Concursos escolares 2: Huertos

27 Mayo 2021

CONCURSO DE HUERTOS ESCOLARES  
SOSTENIBLES DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID 2021

## LA CLASE A TRAVÉS DEL HUERTO

**1ª CATEGORÍA**  
**Mi huerto, mi aula**  
(collage con imágenes representativas)

**2ª CATEGORÍA**  
**El huerto explicado  
con más arte**  
(vídeo del huerto escolar como herramienta didáctica)



# Actividades de difusión y comunicación realizadas recientemente

# Actividades de difusión y comunicación realizadas recientemente

Página en web municipal: [madrid.es/foodwave](http://madrid.es/foodwave)



Portal web del Ayuntamiento de Madrid

MADRID

Trámites Actualidad El Ayuntamiento Distritos Oposiciones Contacto

## FOOD WAVE

Lo más visto Programa de actividades ambiental... / Plan Nevada 2021-2022 / Aula ambiental La Cabaña del Retiro

Medio ambiente > Educación Ambiental > Proyecto Food Wave

### Proyecto Food Wave

Portada

- Sobre Food Wave
- Actividades
- Difusión y comunicación
- Colaboradores Madrid
- Web oficial
- Facebook
- Instagram
- YouTube

Sobre Food Wave

Actividades

Difusión y comunicación

Colaboradores Madrid

# Actividades de difusión y comunicación



**¿Qué comemos?**  
Alimentación Sostenible  
y Cambio Climático

Inscríbete aquí

15.abril.2021  
16:00-18:00 h



#CatchTheWave #foodwaveproject #MadridFoodWave

## WEBINAR: ALIMENTACIÓN Y CAMBIO CLIMÁTICO

15 de abril 2021, de 16:00 a 18:00 CET

Sesiones formativas prácticas para jóvenes: 'La crisis climática se cocina a diario' (Organiza: Alianza por la solidaridad). (10-25/04 fines de semana). Rosaleda del parque del Oeste.

**LA CRISIS CLIMÁTICA SE COCINA A DIARIO**

Seis sesiones de formación práctica dirigida a jóvenes entre 18 y 25 años.

**CUÁNDO:**  
Entre el 10 y el 25 de abril de 2021

**DÓNDE:**  
Rosaleda del Parque del Oeste

**¡INSCRÍBETE Y PARTICIPA!**

QUIEN PAGA el PASTEL del CAMBIO CLIMÁTICO

Logos: Ayuntamiento de Madrid, Alianza por la Solidaridad, GAIZA, MADRID, FOOD WAVE, European Union, Municipality of Milan.



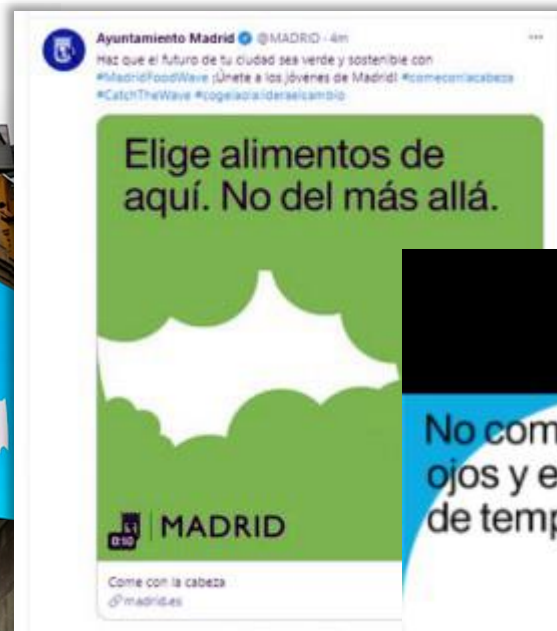
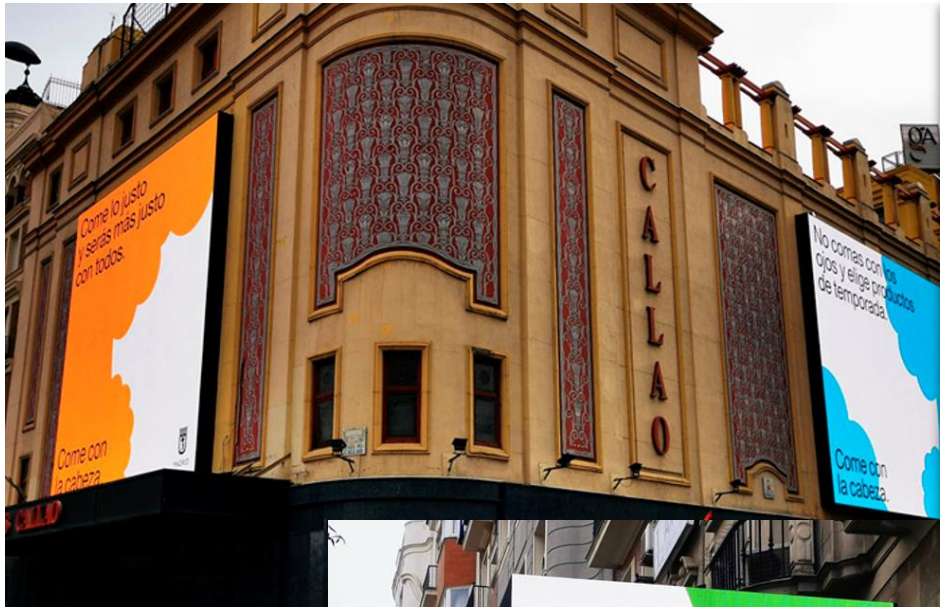
# CAMPAÑA EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN



MADRID



## Campaña *Come con la cabeza*





# Difusión Programa de Huertos Urbanos



**Blog Huertos Urbanos**



Estand montado en el parque de Madrid Río los días 14 y 15 de mayo de 2021 con motivo de las Fiestas de San Isidro dirigido a las personas que quisieran disponer de este tipo de cultivos en terrazas de casa. Para ello se expusieron pequeñas herramientas de mano, tijeras de poda, sustratos y macetas para las plantas hortícolas y diversos elementos que una vez reutilizados pueden alargar su vida y formar parte del espacio de cultivo. Se ofreció información y descarga de guías mediante códigos QR.

# Bicicletada Dehesa de la Villa-Retiro (9 mayo 21)



**MARCHA EN BICI POR LA CIUDAD DE MADRID**  
DESDE LOS CIEAS AL CENTRO DE LA CIUDAD  
TODOS LO CIEAS NOS UNIMOS, MONTADOS EN EL MEJOR VEHÍCULO "LA BICICLETA"

**9 de Mayo**

C/Francos Rodríguez, prox 81  
C/Paseo del Embarcadero, 6  
Avenida de Alfonso XII, S/N  
Parque Juan Carlos I

**11:00**

A LOS PARTICIPANTES SE  
OS REGALARÁ UN OBSEQUIO

**¡OS ESPERAMOS!**

**MADRID**



Celebración en los colegios Educar Hoy (a través de píldoras ambientales) del día internacional contra la obesidad y el día internacional del reciclaje.



Junio 2021

**CONAMA 2020**  
CONGRESO NACIONAL DEL MEDIO AMBIENTE

**LA RECUPERACIÓN  
QUE QUEREMOS**

Congreso Nacional del Medio Ambiente  
Madrid del 31 de mayo al 03 de junio de 2021

MADRID FOOD WAVE CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION PROMOTED BY Comune di Milano

**“Food Wave”**  
**Alimentación sostenible y cambio  
climático**  
Los jóvenes en el centro de la cadena alimentaria

Nines Toribio Celda  
ST- 55 Comunicación ambiental  
Comunicación ambiental masiva: el potencial de las redes sociales  
#conama2020

## CONAMA 2020

Participación en la mesa de **Comunicación ambiental** para explicar la campaña 'Come con la cabeza'

Junio 2021

III [Taller de embajadores de la alimentación sostenible](#) Food Wave  
→



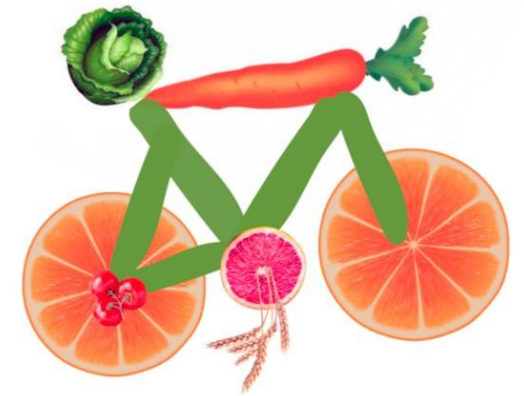
Marcha ciclista Día del Medio Ambiente  
Bicicletada por Vallecas. 05/06 →



II [Encuentro en Red de Profesores](#)  
Educar hoy por un Madrid más sostenible sobre contenidos de Alimentación sostenible y Food Wave



3 JUNIO  
**DÍA DE LA BICICLETA**  
COGE LA BICI, LIDERA EL CAMBIO



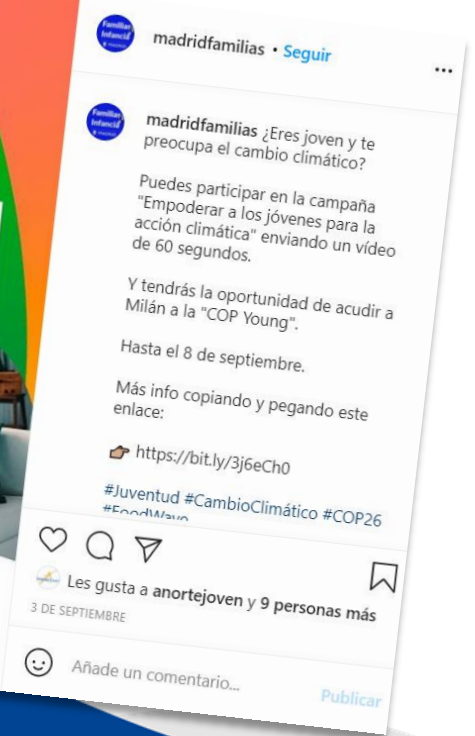


Julio y agosto 2021

Exposición "Alimentación y cambio climático"  
en Centros Juveniles de Chamberí y Villa de  
Vallecas.



Colaboración en los  
concursos Food Wave  
Cous Cous Fest y COP  
Young de Milán





Septiembre 2021

Exposición "Alimentación y cambio climático" en Centros Juveniles y CIEA de septiembre a octubre 2021 →

**Semana Europea de la Movilidad**  
Un Parking Day diferente para promocionar salud, alimentación y movilidad sostenible

16/09



La noche de los investigadores 24/09



# ALIMENTACIÓN Y CAMBIO CLIMÁTICO



Biodiversidad arrinconada

MADRID



**Premio a Trabajos Académicos y de Investigación sobre Alimentación Saludable y Sostenible en la ciudad de Madrid. 17/09-07/10**

## ALIMENTAMOS FUTURO

El Ayuntamiento de Madrid convoca la 1ª Edición de premios para Tesis, TFGs y TFGs sobre **sistemas de alimentación saludable y sostenible en la ciudad de Madrid**

Recepción de trabajos hasta 7 de octubre de 2021

Con la colaboración técnica de:  
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

diario.madrid.es/madridalimenta/premios



# Octubre 2021

## Ciclo de conferencias

### LOS RETOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN LA CIUDAD DE MADRID

#### Sábado 16 octubre **Gobernanza y políticas alimentarias urbanas**

10.30 - 12.30 Conferencia Ayuntamiento Madrid y FAO en Casa de Vacas (Retiro)  
12.30 - 14.30 Visita y cata: CEIA Retiro

#### Lunes 18 de octubre **Derecho a la alimentación**

16.00 - 17.45 Visita a la Escuela de Hostelería de Santa Eugenia (por confirmar)  
18.00 - 20.00 Conferencia Universidad Carlos III en Centro Juvenil El Sitio de mi Recreo

#### Miércoles 20 octubre **Cultura alimentaria, dietas sostenibles, alimentos funcionales**

16.00 - 17.45 Visita Quinta Torre Arias y huerto comunitario Raíz Cuadrada  
18.00 - 20.00 Conferencia Universidad Autónoma de Madrid y Universidad Rey Juan Carlos en el CC Buero Vallejo

#### Martes 26 octubre **Compra pública, comercio, restauración**

16.00 - 18.00 Conferencia Universidad de Alcalá en el Centro Cultural Eduardo Úrculo,  
18.10 - 20.00 Visita a La Osa supermercado cooperativo

#### Jueves 28 octubre **Aplicación de la economía circular a los residuos de alimentos**

10.00 - 12.00 Conferencia Universidad Complutense de Madrid en Valdemingómez\*  
12.15 - 13.45 Visita Valdemingómez

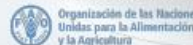
#### Jueves 4 de noviembre **Impulso del sector agroalimentario sostenible**

8.00 - 10.00 Visita Mercamadrid\*  
10.00 - 12.30 Conferencia Universidad Politécnica de Madrid en Mercamadrid

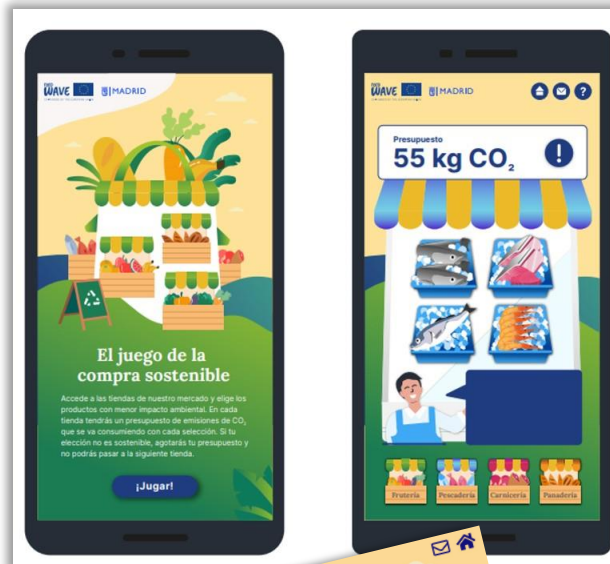
\* Transporte gratuito en autobús ida y vuelta a C.Universitaria  
Asistencia libre y gratuita, previa inscripción (ver código QR)



Con la colaboración técnica de



## Publicación del juego **Bye Bye CO<sub>2</sub>**



MADRID



## Campaña de los 10 años de Comercio Justo I.M. Consumo →



# Octubre 2021



## Día Mundial de la Alimentación 16/10

Taller de [Cocina](#) en el centro de FP Norte Joven

**#LoCocinoNoLoTiro**  
**TALLER DE COCINA SOSTENIBLE en Asociación Norte Joven**  
#CatchTheWave #foodwaveproject #comeconlacabeza

Organizado por: **cookpad**

Financiado por: **DEAR**

Con la colaboración de: **UPM**

**Madrid salud: un recetario saludable**  
Comida saludable y económica

**¡Vamos a intentarlo!**

Mira en esta página todo lo se está haciendo para mejorar nuestra salud y la de Madrid  
[madrid.es/foodwave](http://madrid.es/foodwave)

Si te gusta, contacta con nosotros en este correo:  
[educacionsostenible@madrid.es](mailto:educacionsostenible@madrid.es)

Y si lo tuyo son las **redes sociales**, atrapa estos códigos

**Madrid salud: un recetario saludable**  
Comida saludable y económica

**Crema de calabaza y zanahoria**  
Ingredientes (2 personas)  
300g de calabaza  
2 zanahorias • 1/2 cebolla  
1 patata • Aceite de oliva virgen • Sal

**Elaboración**  
Pelar la zanahoria, la calabaza y la patata en trozos pequeño y picar la cebolla.  
En una olla echar un chorrito de aceite de oliva, y cuando esté caliente sofreír la cebolla a fuego medio 2-3 minutos, con cuidado de que no se queme.  
Añadir los trozos de zanahoria y calabaza, y cocinar a fuego medio otros 10 min hasta que se empiecen a ablandar las verduras.  
Añadir la patata y cubrir con agua. Salpimentar y cocinar durante 20 min hasta que las verduras estén tiernas.  
 Triturar todo con la batidora y servir en cuencos.

Precio (desmenuado por persona)  
**0,50 €**

recetas saludables

[madrid.es/foodwave](http://madrid.es/foodwave)

**Pilla la ola, lidera el cambio**  
#catchthewave

Es el momento de actuar contra el cambio climático

[www.official.foodwave.eu](http://www.official.foodwave.eu)

**FOOD WAVE**  
EUROPEAN UNION

**Edición de materiales de difusión** para diferentes actos y eventos en la vía pública como folletos y *photocall*

**FOOD WAVE**

**FOOD WAVE**

40x40x10cm

280g/m COTTON

100% NATURAL

**FOOD WAVE**

[madrid.es/foodwave](http://madrid.es/foodwave)

#comeconlacabeza  
#MadridFoodWave  
#CatchTheWave  
#foodwaveproject

**FOOD WAVE**

**MADRID**



# Noviembre 2021



**La Universidad te da calabazas**  
Entrega de calabazas en diferentes campus

Juan Llorca con Food Wave 04/11 Universidad Complutense





# Noviembre 2021



MADRID



Campaña 'Come con la cabeza'  
2ª [oleada](#) 15-28 nov

Visita de Emanuela Vita Huerto del Retiro 16/11



Climathon

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

**Climathon Madrid 2021**  
26 y 27 de noviembre.  
Lugar: itdUPM, Ciudad Universitaria.





# Diciembre 2021



MADRID



## Taller de Embajadores 4ª edición



Las chicas de @climabar se hacen eco de Food Wave



← Tweet

↓ Tweet fijado

CLIMABAR  
@climabar

Evitar el desperdicio alimentario es una de las formas más efectivas de luchar contra la Crisis Climática. Revisa tu nevera, haz listas de la compra y tupper en mano da la turra estas fiestas 🍷 #FelizNavidad2021 @foodwaveproject #madridfoodwave #comeconlacabeza #foodwaveproject

3:32 p. m. · 25 dic. 2021 · Twitter for iPhone

2 Retweets 7 Me gusta

CLIMABAR  
@climabar

🎄 Empiezan las navidades y el drama, hasta un 20% de la comida que consumimos en Navidad acaba en la basura y 1/5 españoles reconoce que en estas fiestas desperdicia más comida que en cualquier otra época del año @foodwaveproject #madridfoodwave #comeconlacabeza #foodwaveproject

5:02 p. m. · 22 dic. 2021 · Twitter for iPhone

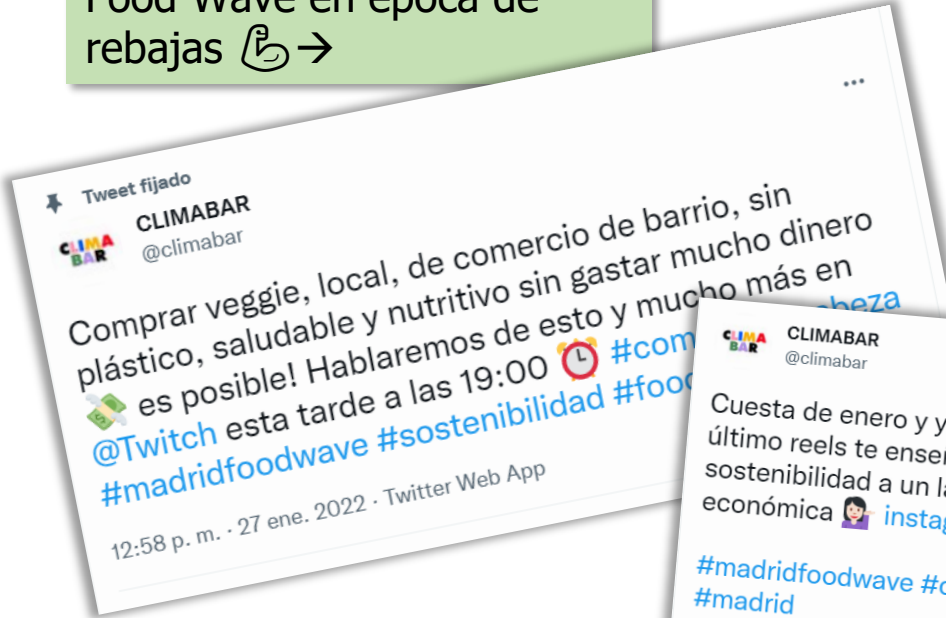
8 Retweets 11 Me gusta



# Enero 2022



Las chicas de @climabar se hacen eco de Food Wave en época de rebajas →



# Febrero 2022



## Abierto el II Concurso de video Food Wave 2022 para la campaña 'Desperdicio alimentario'

**[ Educar hoy ]**  
por un Madrid más sostenible

Inicio Programa Centros educativos Recursos Noticias

Inicio / Campañas y concursos / CONCURSO DE VIDEO PARA LA CAMPAÑA "DESPERDICIO ALIMENTARIO"...

### Concurso de video Food Wave 2022 para la campaña "Desperdicio alimentario"

Desde el programa Educar hoy por un Madrid más sostenible lanzamos la II edición del concurso de video dentro del marco del proyecto europeo FOOD WAVE, proyecto sobre alimentación y cambio climático del que forma parte la ciudad de Madrid.

Este concurso se dirige a los centros educativos de secundaria, bachillerato y ciclos formativos que participan en el programa Educar hoy por un Madrid más Sostenible.

El concurso consistirá en la realización de un video para sensibilizar sobre la problemática que supone el "Desperdicio Alimentario" y en la propuesta de soluciones que contribuyan a mejorar nuestro entorno y nuestra salud.

Los videos han de estar realizados por el alumnado de 4º de la ESO, Bachillerato o Ciclos Formativos. Se pretende que los propios jóvenes colaboren, a través de los videos que realicen, en la concienciación de sus compañeros, familiares y profesores sobre la necesidad de escoger y promover hábitos que contribuyan a no generar tantos residuos alimentarios y conseguir un futuro más sano y sostenible.

El plazo para enviar los videos a concurso finaliza a las 15:00 horas del día 7 de abril de 2021.

La participación en el concurso supone la aceptación de las bases del mismo. Se pueden consultar aquí:

## Participación en el Encuentro de coordinación de Milán

15 febrero

**Food Habits Survey**

**Activists dynamize the game km 0**

**PDF**

Paula Puche - Madrid

Paloma Velon

Join our wave! Voices, stories and opportunities from the Food Wave project network...

Ver más ta...

Carlo Venegoni, Cure Association

Lucrezia Cippitelli, Brera Art Academy

MÁS VÍDEOS

Nabil Mar de Tierras

7:09 / 1:53:50

Participación de la asociación Mar de Tierras en el Encuentro de Coordinación de Milán.  
7'09"-17'44"



## Guía 'Come con la cabeza'

### 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 las personas, el agua, las plantas, los animales y los planetas. 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:

**1ª 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...?**

habitat Madrid

# GUÍA COME CON LA CABEZA

Una guía para jóvenes entre 15 y 35 años

madrid.es/foodwave

MADRID

### 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.

20 | COME CON LA CABEZA

**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.

### 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 cocinillas con tus amigos y amigos. O echar una mano en la cocina de casa.

**Guía de comida saludable y económica**

**El plato saludable**

madrid **Es**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 revuelva 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 que suena bien?

El proyecto se basa en cinco acciones:

- 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.

5 acciones

COME CON LA CABEZA | 13



Marzo 2022



MADRID



Newsletter Actividades ambientales para universitarios

LA NEWSLETTER  
DE

Atrapa la ola,  
lidera el cambio

FOOD  
WAVE



El huerto escolar [Taller de iniciación](#)



Un taller de compostaje



Visitas guiadas a huertos urbanos



Curso de Horticultura Urbana

Un día en el Huerto del Retiro



¿Quieres ser pastor por un día?



# Marzo 2022



Webinar 'El poder de tu plato. Desmontando mitos sobre la alimentación' 10/03

Reunión activistas DEAR Bruselas

Encuentro del alcalde con los embajadores Food Wave del IES Pradolongo 18/03

**WEBINAR**  
**EL PODER DE TU PLATO**  
Desmontando mitos sobre la alimentación  
10 de marzo | 16:30 a 18:00  
[INSCRIPCIÓN AQUÍ](#)



**Ponentes**

- Ana Clara Rho
- Ana María Marquez
- Irene Banoz
- Kaffya Cascaño Hernández
- Aitor Sánchez
- Javier de los Nietos
- Juan Llorca
- Climabzar
- Pablo Manzano Baena
- Laura Marcos Zambrano
- Paloma Velón
- Laura García Merino
- Paula Puche Bernal
- Caren Comizcia

**DEAR**  
DEVELOPMENT EDUCATION AND ENGAGEMENT RESEARCH

**EU DEAR Communication in a nutshell**

- Who?** (our audiences)  
EU DEAR Community, with YOU as our star audience
- Why?** (our purpose)
- What?** (our content)
- Where and when?** (our channels and timing)

Let's figure out **how** to do this together...





Abril 2022

# MERCAMPUS Mercado de productores 06/04

Jornadas agroecológicas Ciudad Universitaria 05-07/04





Abril 2022

Charlas en la universidad 05 y 07/04



Jornadas agroecológicas Ciudad Universitaria 05-07/04





Abril 2022



Participación en la sesión especial de Food Wave Milán con motivo del Día de la Tierra (22/04)

Innovando los sistemas alimentarios... :30

**Intervención de Pilar Martín en el video: 20'22" – 38'35"**





# Mayo 2022



MADRID



## De Madrid al Huerto 13 de mayo

### De Madrid al Huerto

Jornada de huertos urbanos, juventud y hábitos saludables

Centro Juvenil Carabanchel Alto  
viernes 13 mayo  
16:30 – 21 h



**De Madrid al huerto**  
Jornada de huertos urbanos, juventud y hábitos saludables

Viernes, 13 de mayo | 16:30 – Centro Juvenil Carabanchel Alto Alfonso Fernández, 23 Metro La P

17 h  
**Una sola salud**  
La alimentación saludable y sostenible

17:30 h  
Los huertos escolares como guardianes de semillas

18 h  
**La Red de Huertos de Madrid**

18:30 h  
Charla interactiva + dinámica sobre alimentación sostenible

19:30 h  
Talleres prácticos  
Iniciación, diseño y mantenimiento del huerto

diario.madrid.es/huertos





# Junio 2022



## Fiesta de los Huertos Escolares Aula de la Naturaleza. Casa de Campo



Más info



Junio 2022



VI Taller de Embajadores  
CIEA [Huerto](#) del Retiro





Junio 2022



Mural Centro Juvenil El Aleph  
Intervención artística participativa sobre  
alimentación saludable





# Verano 2022



Campaña 'Come con la cabeza'  
Repetición en las pantallas digitales de la Gran Vía y CC. Plaza Río 2. Julio-Agosto-Septiembre.

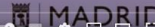
## CAMPAÑA Verano 2022

# Come con la cabeza.



CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

[madrid.es/foodwave](http://madrid.es/foodwave)



Come con  
la cabeza.





# Verano 2022



Parking Day  
Semana Europea de la Movilidad  
16 septiembre

**28 CENTROS EDUCATIVOS**



**PARA DEGUSTAR PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA**





# Verano 2022



## La universidad te da plantón

Reparto de plantas culinarias en los campus públicos madrileños

UAM

28 sep





# Verano 2022



MADRID



## Salamanca Arranca

III Jornada de Infancia y Adolescencia

Parque Eva Perón

Junta Municipal de Salamanca

30 sep



Distrito Salamanca  
@JMDSalamanca

Esta tarde puedes participar en la III Jornada de Infancia y Adolescencia #SalamancaArranca. Diferentes propuestas para acercar los recursos del distrito a los vecinos.

parque Eva Duarte.

Entre las 17:00 y las 21:00 h

**SALAMANCA  
ARRANCA**

Grupo de coordinación de entidades: infancia y adolescencia.

8:55 a. m. · 30 sept. 2022 · Besocv\_Oficial

Premios 'Buenas prácticas locales por el clima'  
Categoría: 'Sensibilización y concienciación  
ciudadana'  
PRÁCTICA FINALISTA

23  
septiembre

Proyecto europeo  
Food Wave  
Ayuntamiento de Madrid

Práctica Finalista

Sensibilización  
y Concienciación  
Ciudadana

Práctica Finalista

Ayuntamiento de  
Madrid

Proyecto europeo Food Wave



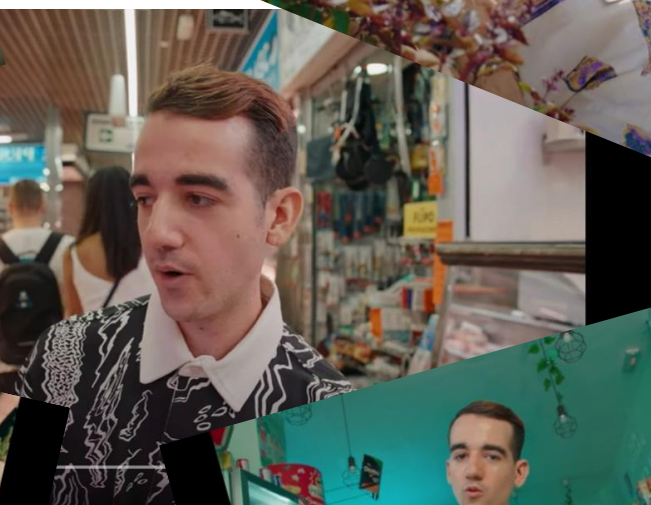
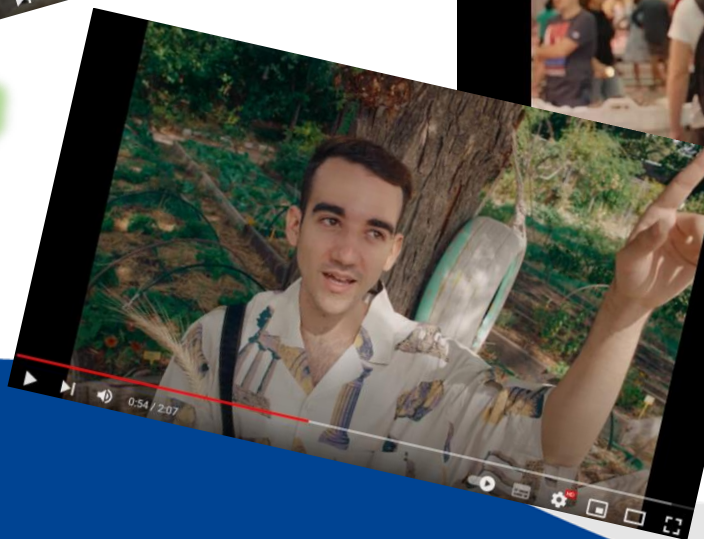
Octubre 2022



Videoclip *Pilla la ola*



Baile 'Pilla la ola'

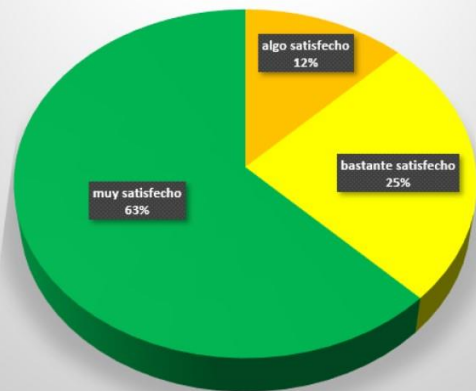




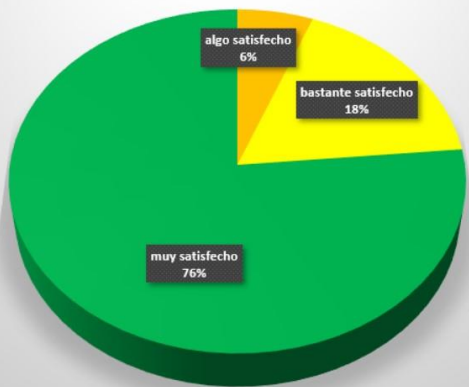
**Curso Escuela de Formación Municipal EFAM**  
Alimentación y cambio climático  
24-26 octubre



Grado de satisfacción con el curso



Valoración de los recursos humanos



**La universidad te da plantón**

Reparto de plantas culinarias en los campus madrileños

**UPM – UC3M** 13 – 18 oct





Octubre 2022



Día Mundial de la Alimentación  
16 oct



Imagina la tienda  
de alimentación  
del futuro:

¿Cómo sería?

Centro de Educación Ambiental  
Casa de Campo

[Educar hoy   ]  
por un Madrid más sostenible



Taller de cocina regenerativa en Madrid Innovation Hub  
28 oct



Imagina la tienda  
de alimentación  
del futuro:  
¿Cómo sería?





Noviembre 2022

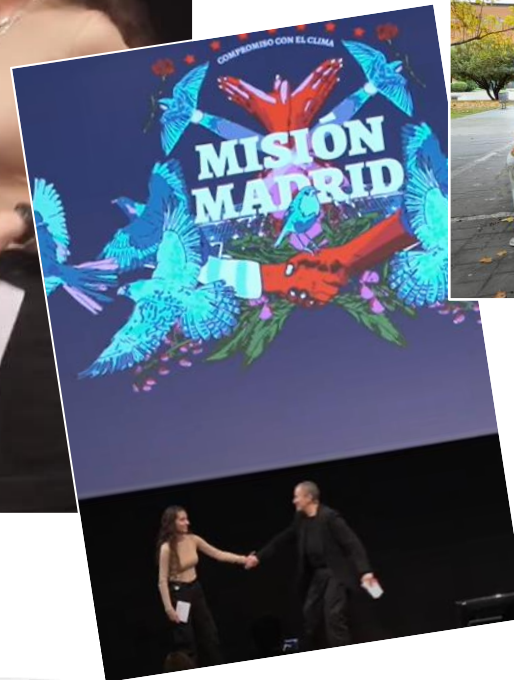


MADRID



### Compromiso con el clima. Misión Madrid

Encuentro en La Casa Encendida con la participación de Irene Sánchez, embajadora Food Wave  
15 nov



### La Universidad te da plantón

Reparto de plantas culinarias en los campus madrileños

UCM - URJC

3 - 15 - 17 nov





Noviembre 2022



MADRID



**Congreso Nacional de Medio Ambiente CONAMA**  
**VII Taller de embajadores FW**  
24 nov



ver [videos](#) en YouTube





Diciembre 2022

Encuentro de coordinación de Almere  
12-14 dic



**Coordination meeting in Almere**  
Together to design the future of the project

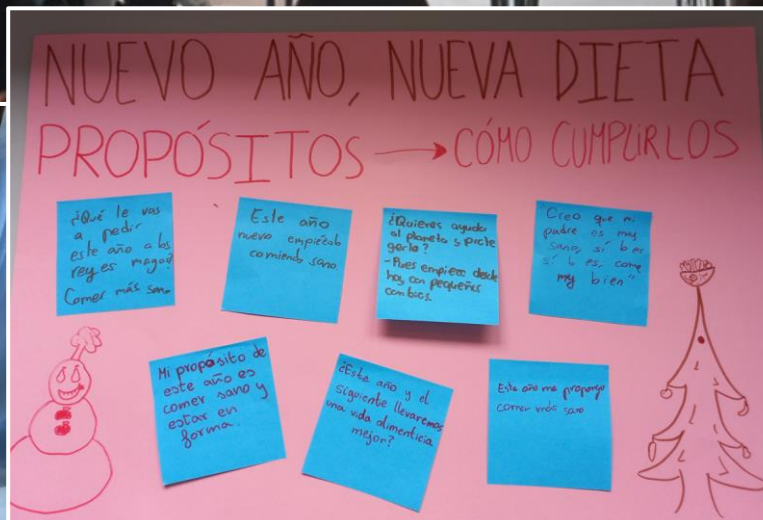
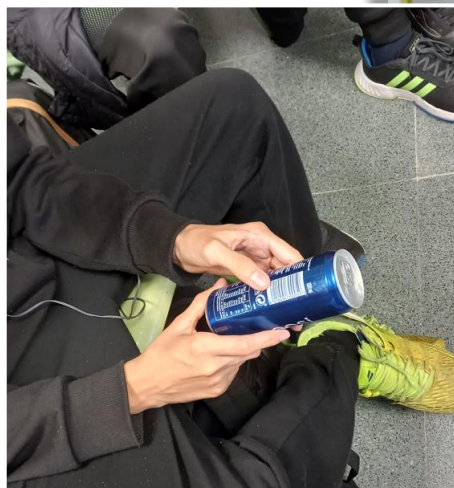


Diciembre 2022



# TALLER FOOD WAVE EN IES VILLA DE VALLECAS

16 diciembre



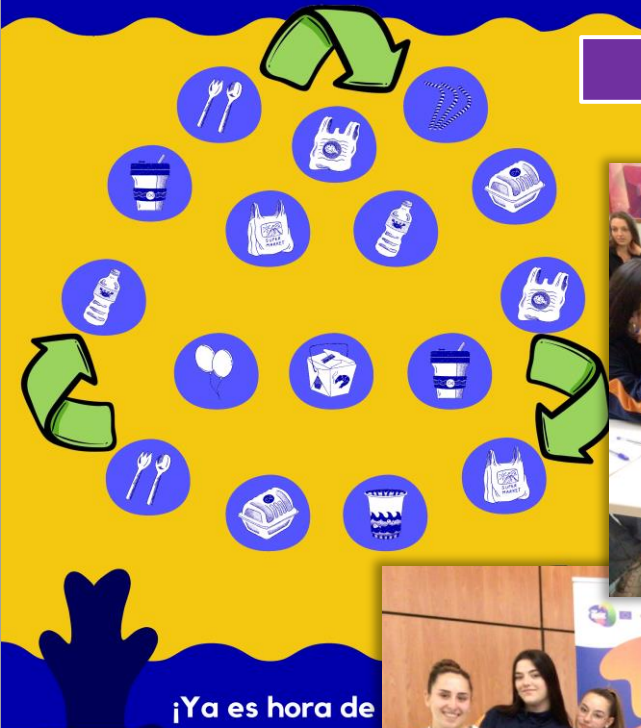


Marzo 2023



## FOOD WAVE IX Taller de Embajadores

"Proyecto MUÉVETE, por una Alimentación Justa, Saludable y Sostenible".  
La sostenibilidad en los envases alimentarios: retos y oportunidades.



24 marzo



# Humus Film Fest 2023



Convocatorias, Humus Film Fest  
**Humus Film Fest 2023**  
Del 22 marzo al 15 octubre





Día Mundial del Consumidor

Marzo 2023

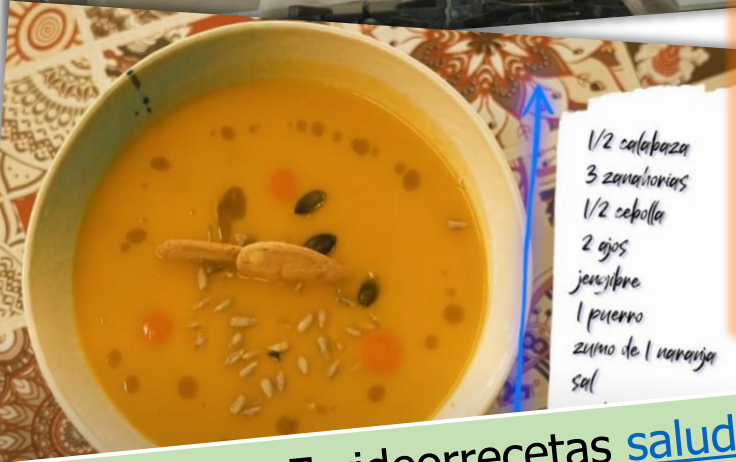


7 recetas Food Wave rápidas y sostenibles...

Educar hoy por un Madrid más sostenible - 3/7



- 1  Ceviche de bonito con leche de tigre  
Educar hoy por un Madrid más sosteni...
- 2  Crema de zanahoria y calabaza  
Educar hoy por un Madrid más sosteni...
- 3  Hummus de remolacha y cilantro  
Educar hoy por un Madrid más sosteni...
- 4  Cordero "al pasto"  
Educar hoy por un Madrid más sosteni...
- 5  Berenjena crujiente con alioli  
Educar hoy por un Madrid más sosteni...
- 6  Pasta con pesto de brócoli y nueces  
Educar hoy por un Madrid más sosteni...
- 7  Tempura de pescado azul y pimientos  
Educar hoy por un Madrid más sosteni...

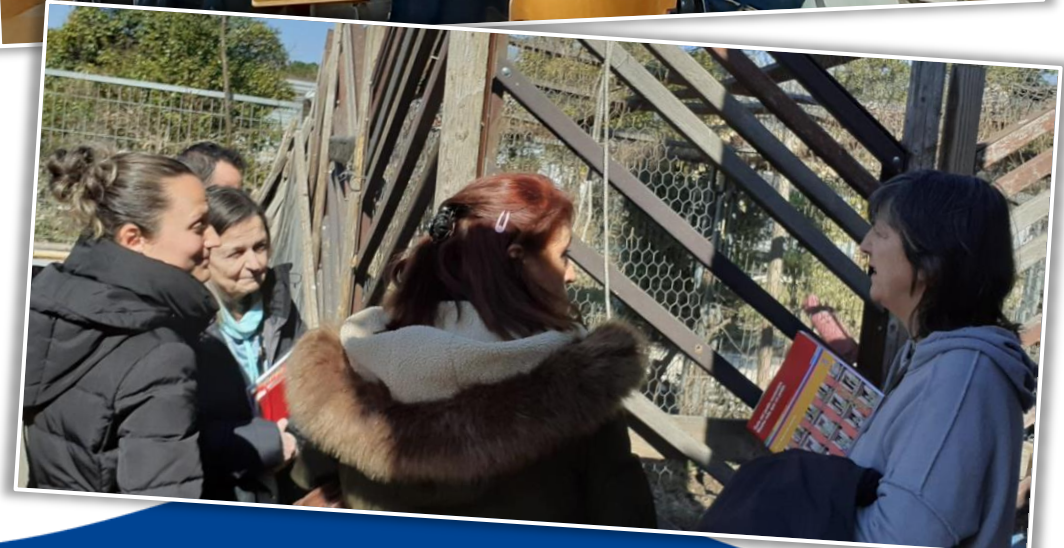


1/2 calabaza  
3 zanahorias  
1/2 cebolla  
2 ejes  
jengibre  
1 puerro  
zumo de 1 naranja  
sal

Taller de jardines escolares: necesidades, problemática y posibilidades para la mejora del medio ambiente escolar

CIEA Huerto del Retiro

3 marzo



Elaboración de 7 videorecetas saludables y sostenibles para celebrar el Día del Consumidor

14 marzo



Abril 2023



18 y 20  
abril

**Curso de Alimentación y Cambio Climático**  
Escuela de Formación Ayuntamiento de Madrid (EFAM)



Centro de Servicios Sociales Luis Vives  
JM Ciudad Lineal

**Curso sobre Alimentación Sostenible**  
dirigido a mujeres vulnerables  
21 abril

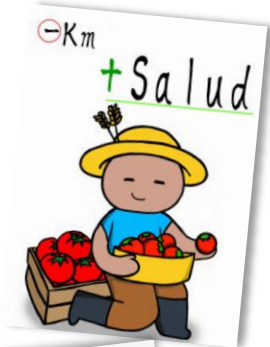
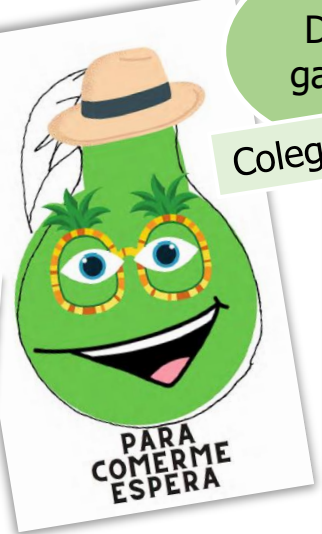




Abril 2023



Dibujo ganador  
Colegio Sagrados Corazones



Concurso de camisetas  
Food Wave





Mayo 2023



**Curso sobre Alimentación Sostenible**  
dirigido a jóvenes en situación de riesgo

3 mayo

Centro de Servicios Sociales Entrevías

JM Puente de Vallecas

**II Encuentro en Red de Centros Sostenibles**  
Rosaleda del Parque del Oeste

10 mayo





**Cooking the Wave**  
**Feria de cocineros**  
**sostenibles**  
**Ciudad Universitaria**

8 junio

**Junio 2023**

Resumen  
de la feria



+ info





+ info

Food Wave Picnic  
Dehesa de la Villa  
18 junio

Junio 2023



## 3ª EDICIÓN PREMIOS A TRABAJOS ACADÉMICOS Y DE INVESTIGACIÓN SOBRE SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

El Ayuntamiento de Madrid convoca la 3ª Edición de premios para Tesis, TFGs y TFGs sobre **sistemas de alimentación saludable y sostenible en la ciudad de Madrid**

Recepción de trabajos hasta 15 de septiembre de 2023

Consulta como participar aquí:

Logos: MADRID ALIMENTA MADRID, FOOD WAVE, C40 CITIES, Universidad Complutense Madrid, uc3m, Universidad Carlos III de Madrid, UAM, UAH, Universidad Rey Juan Carlos

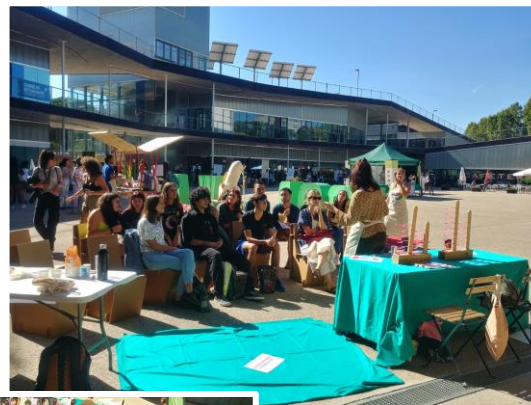




# Verano 2023



**Campaña 'Come con la cabeza'**  
Repetición en las pantallas digitales de la Gran Vía y CC. Plaza Río 2. Julio-Agosto-Septiembre.



**II Feria de Alimentos Sostenibles y Campus Agroecológico**  
**28 septiembre**  
**Universidad Autónoma de Madrid**





# Verano 2023

Juego 'De temporada en temporada me alimento de forma sana'

Presentación: inicio curso 2023-2024



MADRID



## REGLAS DEL JUEGO

*De temporada en temporada me alimento de forma sana*

TIRA LOS DADOS Y RESPONDE A LAS PREGUNTAS QUE SE TE PLANTEAN PARA AVANZAR LO MÁS RÁPIDO POSIBLE. GANA QUIEN LLEGA PRIMERO A LA CASILLA 57 CON UNA TIRADA EXACTA. (BUENO, EN REALIDAD GANA EL QUE MÁS APRENDA SOBRE ALIMENTACIÓN, ¡JE!)

SE ORGANIZAN DE 2 A 6 EQUIPOS DE ENTRE 2 Y 6 PERSONAS CADA EQUIPO. UNA PERSONA SE ENCARGARÁ DE DIRIGIR EL JUEGO Y DETERMINAR SI EL EQUIPO RESPONDE CORRECTA O INCORRECTAMENTE A LAS PREGUNTAS QUE SE LES PLANTEEN.

CADA EQUIPO SE SITUA EN LA CASILLA DE SALIDA -EL HUERTO- Y, POR TURNOS, COMENZARÁN A TIRAR LOS DADOS. AVANZARÁN EN EL TABLERO EL NÚMERO DE CASILLAS QUE SUMEN LOS DADOS Y SEGÚN DÓNDE CAIGAN SE ENFRENTARÁN A DISTINTAS SITUACIONES:

**CASILLAS CON FONDO VERDE:**  
ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL: SALUDABLES Y SOSTENIBLES

EL EQUIPO DEBERÁ CONTESTAR UNA PREGUNTA.

- SI LA ACIERTAN, PODRÁN VOLVER A TIRAR LOS DADOS Y CONTINUAR JUGANDO.
- SI NO LA ACIERTAN, SE QUEDARÁN EN LA MISMA CASILLA.



Noviembre 2023

Humus Film Fest  
3 nov



Todo ha cambiado en la Tierra

Hasta LA MERIENDA

Y tú,  
¿cómo quieres que sea tu merienda?



19 nov



Exposición 'Raíces y Alas'  
Historia de la horticultura en Madrid

Humus Film Fest 2023  
22 marzo - 15 octubre

La Casa Encendida  
Convocatorias

El Humus Film Fest es el primer festival de cortos que se celebra en España sobre la temática "huerta y ciudad".



No tía, es mejor el del Saturno.





# Food Wave 20-23

**LA UNIVERSIDAD TE DA CALABAZAS**  
PARA QUE TU DIETA SEA SALUDABLE Y SOSTENIBLE  
**¡No suspendas en alimentación!**  
Ven a por tu calabaza a nuestro stand

Plaza Mayor de la UAM  
El Estudiante  
24 de septiembre de 2022

#comerconcalabaza  
#madridfoodwave  
#catchthewave

**IX Taller de Embajadores**  
"Proyecto MUEVETE, por una Alimentación Justo, Saludable y Sostenible".  
La sostenibilidad en los envases alimentarios: retos y oportunidades.

No comas con los ojos y elige productos de temporada.



**3ª EDICIÓN PREMIOS A TRABAJOS ACADÉMICOS Y DE INVESTIGACIÓN SOBRE SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE**

El Ayuntamiento de Madrid convoca la 3ª Edición de premios para Tesis, TFGs y TFGs sobre sistemas de alimentación saludable y sostenible en la ciudad de Madrid

Recepción de trabajos hasta 15 de septiembre de 2022

**WEBINAR EL PODER DE TU PLATO**  
Desmontando mitos sobre la alimentación  
10 de marzo | 16:30 a 18:00

INSCRIPCIÓN AQUÍ



**De Madrid al Huerto**  
Jornada de huertos urbanos, juventud y hábitos saludables

Centro Juvenil Carabanchel Alto  
viernes 13 mayo  
16:30 - 21 h

**Madrid salud: un recetario saludable**  
Comida saludable y económica

**¡Vamos a intentarlo!**

Mira en esta página todo lo que está disponible para mejorar nuestra salud y la de Madrid.

Si te gusta, contacta con nosotros en este correo: [madrid.es/foodwave](mailto:madrid.es/foodwave)

Y si lo necesitas, ¡nosotros te ayudamos!

**Pilla la ola, lidera el cambio**

**LA NEWSLETTER DE FOOD WAVE**

Atrapa la ola, lidera el cambio



**Feria de Cocineros Sostenibles**

Aprende a preparar recetas saludables y saborosas

**GRATIS!**

**COOKING THE WAVE**

MADRID



**FOODWAVE IRENE SANCHEZ**

MISIÓN MADRID

**PARA DEGUSTAR PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA**

**Únete a nosotras el 18 de junio**

**Food Wave picnic**

10:30 - 15:00  
Dehesa de Villa (Madrid)



Convocatorias, Humus Film Fest  
**Humus Film Fest 2023**  
Del 22 marzo al 15 octubre

**LA UNIVERSIDAD TE DA PLANTON**

Ven a por tus hierbas culinarias preferidas

#aulaInEdadPlanton  
#comeconlacabeza  
#madridfoodwave  
#catchthewave

**Plaza Mayor de la UAM C/ Einstein**  
Universidad Complutense de Madrid  
28 de septiembre de 2022  
de 11 a 15 horas





CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

iMuchas gracias!