



Alimentación sostenible y saludable



cuidando a las personas y el planeta

Guía divulgativa

*Cambiar hacia
un modelo de
alimentación más
sostenible y saludable
está en las manos de
todas las personas*

Presentación

El impacto de **los hábitos alimentarios en la sostenibilidad del planeta** es enorme, y la deriva desde un modelo de “dieta mediterránea” a otro de “dieta industrial”, basado en los alimentos ultraprocesados, está teniendo ya un fuerte impacto negativo en la salud pública; así como aumentando de manera insostenible la huella ecológica de la alimentación, contribuyendo a la destrucción de la biodiversidad y los paisajes rurales.

Cambiar hacia un **modelo de alimentación más sostenible** y saludable está en las manos de todas las personas y empoderar a los consumidores en materia de alimentación es responsabilidad de las administraciones públicas y, por ende, de la Dirección General Agenda 2030 y Consumo de Castilla-La Mancha.

Alimentación sostenible: cuidando a las personas y el planeta es un material divulgativo sobre alimentación sostenible y saludable que ofrece información y recursos a la ciudadanía, colectivos, familias, docentes, educadores, etc. para reflexionar y sensibilizar sobre la importancia de una alimentación sostenible y saludable y un consumo responsable para el cuidado de las personas y del planeta.

La presente guía está vinculada con los [Objetivos de Desarrollo Sostenible \(ODS\) de la Agenda 2030](#), así como con [la estrategia europea De la Granja a la Mesa](#). Los ODS principales sobre los que se proyecta son el ODS 3 “Salud y bienestar” y el ODS 12 “Producción y consumo responsables”.

Os damos la bienvenida a esta propuesta de alimentación sostenible y saludable: **¡Por las personas, por el planeta!**

Dime qué comes y te diré quién eres.

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN



Junta de Castilla-La Mancha
DG de Agenda 2030 y Consumo

Junio 2022

Realización

Animación y Promoción del Medio SA

Diseño y maquetación

Paloma Jiménez Gutiérrez, Paloma Seoane Cifre

Ilustraciones Mapa comarcas CLM, Método plato de los alimentos: Elaboración propia

Iconos creados por: Adrien Coquet, Alice Design, b farias, Colourcreatyp, fjayv0, Gregor Cresnar, Iconika, iconixar, Izwar Muis, Komkrit Noen, Lyhn, Made by Made, Md Saiful Alar, Nikita Kozin, Nithinan Tatal, Pencil, PenSmasher, ProSymbols, Symbolon, Tiago Franco, Tomas Knopp, tulpahn y Umer Younas para *the Noun Project*.

Índice:

● Introducción	5
▶ ¿Para qué y para quién esta propuesta divulgativa?	6
▶ ¿Qué contiene y cómo se organiza?	6
● Alimentación sostenible: cuidando a las personas y el planeta	9
▶ La huella ambiental de la alimentación	10
▶ El camino hacia la alimentación sostenible	12
▶ La receta para salvar el planeta	13
▶ Somos lo que comemos	15
▶ Del campo a la mesa	18
● Tu alimentación está en tu mano	22

*La sensibilización
y concienciación
ambiental son
herramientas
poderosas para
reflexionar y proponer
retos para un consumo
responsable*

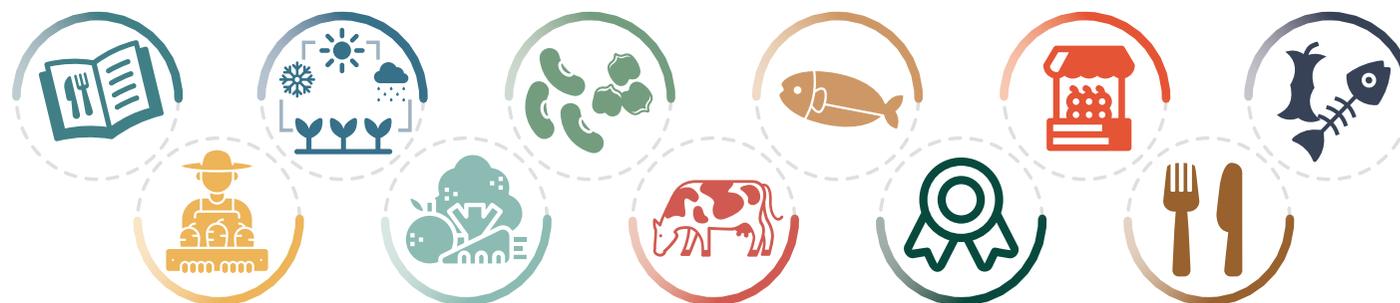
Introducción

Si no queremos comer nos el planeta, se hace necesario cambiar hacia un modelo agroalimentario más saludable y sostenible, donde la producción, distribución y consumo de alimentos sea más respetuosa con el medio ambiente y permita avanzar hacia la sostenibilidad para mejorar la crisis ambiental.

En este sentido, la sensibilización y **concienciación ambiental** son herramientas poderosas para reflexionar y proponer retos para un consumo responsable y unos hábitos de alimentación más sostenibles para el medio ambiente, saludables para las personas consumidoras y justos para quienes producen los alimentos que llegan a nuestros hogares.

Porque somos conscientes de que podemos cambiar y mejorar el mundo a través de los alimentos, *Alimentación sostenible: cuidando a las personas y el planeta* es un material divulgativo que tiene una doble **finalidad**:

- ▶ Dar a conocer a la ciudadanía **hábitos de alimentación sostenible y saludable** y un consumo responsable para el bienestar de las personas y la salud del planeta desde nuestro modelo alimentario.
- ▶ Servir como **recurso didáctico** en el ámbito familiar, escolar o de ocio y tiempo libre para sensibilizar a la infancia y la juventud en materia de alimentación, de forma amena, sencilla y cercana a la realidad de **nuestro territorio, Castilla-La Mancha**.



En esta propuesta divulgativa puedes encontrar algunas pistas y sugerencias para optar por una alimentación sostenible y saludable

¿Para qué y para quién esta propuesta divulgativa?

Acercarse a la alimentación es importante, pero también atractivo para todas las personas en todas las etapas de la vida, ya que es una actividad cotidiana, relacionada con nuestras necesidades vitales, salud y bienestar.

Si te gusta comer sano, cuidar tu estilo de vida para que sea positivo sobre el planeta y difundir valores sobre consumo responsable, sostenibilidad o salud, en esta propuesta divulgativa puedes encontrar algunas pistas y sugerencias para optar por una **alimentación sostenible y saludable** que te permita **mejorar tu salud y la del planeta**.



¿Qué contiene y cómo se organiza?

Alimentación sostenible: cuidando a las personas y el planeta se organiza en torno a esta **Guía divulgativa** y otros recursos complementarios –dos **talleres infantiles** y una colección de **carteles**–, con el objetivo de invitar a la reflexión y crear hábitos sostenibles y saludables sobre alimentación.

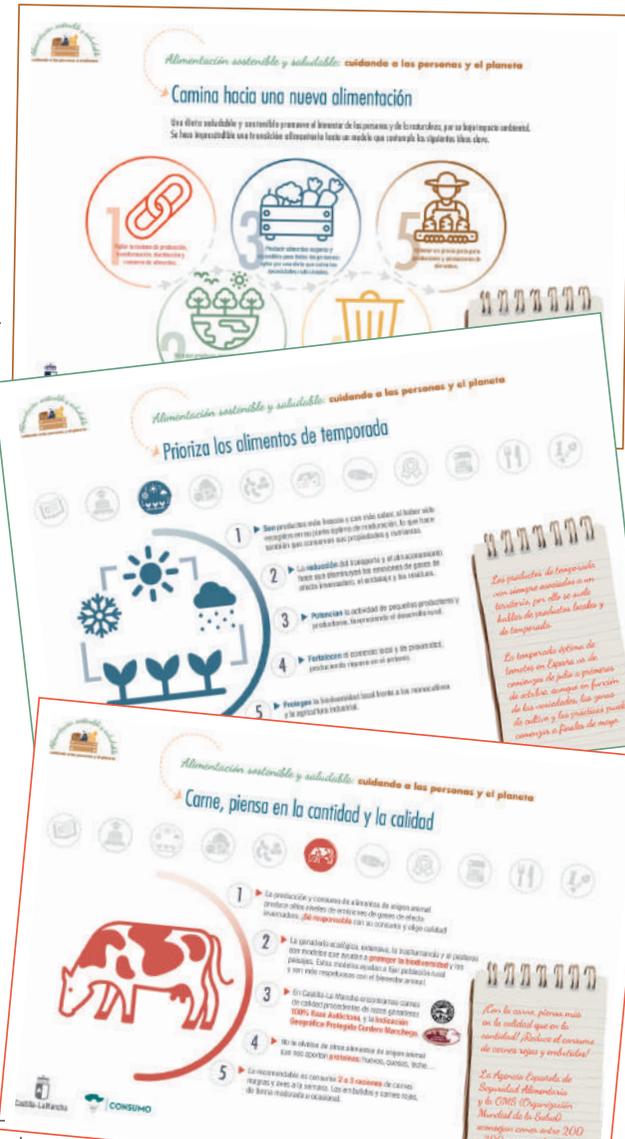
La presente **Guía divulgativa** ofrece:

- **Ideas clave**, desarrolladas a partir de interrogantes que, como **personas consumidoras**, nos podemos hacer para comprender cómo nos afecta la alimentación y qué opciones de alimentación sostenible y saludable tenemos en nuestra región.
- **Actividades e iniciativas** sobre cómo **investigar, explorar, poner en marcha acciones y proyectos o divulgar** una alimentación sostenible y saludable desde la escuela, la familia o los colectivos que trabajan con infancia y juventud, y **consejos** para este planteamiento de estilo de nutrición y consumo responsable.

Los **recursos complementarios** de apoyo a la Guía divulgativa son:

- Una **colección de trece infografías** con contenidos y consejos para familias, colectivos, educadores, etc. que quieran desarrollar proyectos o actividades sobre esta temática en diferentes espacios:

1. Camina hacia una nueva alimentación
2. ¿Qué podemos hacer?
3. Planea tu alimentación
4. Opta por alimentos locales, frescos o poco elaborados
5. Prioriza los alimentos de temporada
6. Ten siempre presente la importancia de las frutas y las hortalizas
7. Las legumbres, nunca debes olvidarlas
8. Carne, piensa en la cantidad y la calidad
9. Pon pescado en tu mesa
10. Presta atención a etiquetas, sellos y certificaciones
11. Ve a la compra y cocina
12. Combina las recetas tradicionales con nuevas propuestas e ingredientes
13. Evita el desperdicio de los alimentos



Colección de trece infografías con contenidos y consejos para familias, colectivos, educadores, etc.

► Dos **talleres infantiles** vivenciales para abordar la alimentación sostenible y saludable con la infancia:

- *Cómete los colores*, dirigido a niñas y niños entre seis y nueve años.
- *Súbete al tren de la sostenibilidad*, dirigido a niñas y niños de nueve a doce años.



Alimentación sostenible: cuidando a las personas y el planeta

Desde la Antigüedad se sabe que la alimentación está relacionada con la salud y el bienestar de nuestro organismo y cada vez somos más personas las que cuidamos nuestros hábitos alimentarios. Pero la famosa frase: **¡Somos lo que comemos!**, no puede centrarse únicamente en el ámbito nutricional de la alimentación, ya que cada vez somos más conscientes de que los alimentos que consumimos a diario tienen efectos sobre la salud del planeta.

Por otro lado, la calidad de los alimentos depende de cómo se han cultivado, criado o elaborado y, en este sentido, las opciones de consumo de alimentos locales, de temporada, de pastoreo, ecológicos o cultivados con prácticas agroecológicas son las más saludables.

Las opciones de consumo de alimentos locales, de temporada, de pastoreo, ecológicos o cultivados con prácticas agroecológicas son las más saludables

Alimentación sostenible: cuidando a las personas y el planeta atiende a nuestra salud y a la salud ambiental. Pero qué queremos decir cuando hablamos de alimentación sostenible y saludable.

A continuación, mostramos algunas **ideas clave** que nos permitirán reflexionar y comprender la importancia de optar por una **alimentación sostenible y saludable en nuestro estilo de vida**.



La huella ambiental de la alimentación

¿Qué sabemos sobre lo que comemos? ¿Qué huella ambiental tienen nuestros alimentos? ¿Cómo se han producido?

La producción, distribución y comercialización de alimentos consume grandes cantidades de recursos naturales y tiene un impacto sobre el planeta. Sin embargo, los recursos del planeta son limitados y la gran demanda de alimentos que consumimos tienen un impacto notable y, a veces, negativo sobre el medio ambiente; producen una huella ambiental.

Los recursos del planeta son limitados y la gran demanda de alimentos que consumimos tienen un impacto notable y, a veces, negativo sobre el medio ambiente

La **huella ambiental** de los alimentos que llegan **de la huerta o la granja a nuestro plato** depende de varios factores. Su cálculo es complejo y no vamos a entrar en ello, pero es importante reflexionar sobre estos para **ser conscientes** de cuáles son los indicadores que condicionan el **tamaño de la huella ambiental** de cada alimento:

- Su **huella de carbono**: este indicador mide la emisión de gases de efecto invernadero. La huella de carbono de un alimento será mayor o menor en función del tipo y cantidad de energía externa que se necesite para su producción y distribución, así como la distancia que recorra ese alimento en todo el proceso para llegar a nuestro plato.



- ▶ Su **huella hídrica**: mide el volumen de agua de riego necesario para producir un alimento. Ya que no todos los alimentos tienen el mismo requerimiento de agua para su cultivo, cría, transformación o elaboración, el tamaño de la huella hídrica de un alimento indicará sus necesidades de agua en todo el proceso.
- ▶ Los **recursos** necesarios: la producción de un alimento requiere muchos recursos materiales –maquinaria, instalaciones, fertilizantes, alimentación del ganado, etc. En muchas ocasiones la sobreproducción de alimentos o la producción de estos en lugares donde las condiciones del clima y del suelo no son las adecuadas conlleva la **sobreexplotación de los recursos naturales de un territorio**, dando lugar a la pérdida de fertilidad del suelo, el agotamiento de acuíferos, etc.
- ▶ La **contaminación y toxicidad** del medio: en otros casos, determinadas prácticas agropecuarias –uso de plaguicidas o fertilizantes– son perjudiciales para el suelo, el agua, los polinizadores, las personas y el resto de seres vivos.
- ▶ La transformación de **espacios y paisajes** del territorio. Su manejo puede afectar a la conservación del paisaje rural y su biodiversidad –flora y fauna.
- ▶ El tipo y cantidad de **envases y embalajes** que lleven los alimentos.



No todos los alimentos tienen el mismo requerimiento de agua para su cultivo, cría, transformación o elaboración



El camino hacia la alimentación sostenible

¿Qué es la alimentación sostenible? ¿Qué retos se necesitan llevar a cabo para cambiar el modelo alimentario?

Si hemos visto que el modelo alimentario actual genera un impacto ambiental negativo, avanzar hacia una **alimentación de baja huella ambiental** es uno de los retos para los próximos años, de cara a disminuir el impacto ambiental de la producción, distribución, comercialización y consumo de cada uno de los alimentos.

En este sentido, se hace necesaria una **alimentación sostenible** que:

- Cubra las **necesidades nutricionales** de la población, ofreciendo una **seguridad alimentaria** (suficientes alimentos, de calidad e inocuos).
- **Respete los recursos naturales** sin sobreexplotar de forma intensiva el suelo, el agua, los animales, etc. y sin contaminarlos.
- Vigile que no haya una sobreproducción y persiga un **desperdicio alimentario cero**.



© Asociación Nacional de Criadores de Ganado Ovino Selecto de raza Manchega (AGRAMA).

Rebaño en medio natural.

- ▶ Contribuya a la adaptación y mitigación del **cambio climático**.
- ▶ Conserve y recupere el paisaje y su **biodiversidad**.
- ▶ Cuide el **bienestar de los animales**.
- ▶ Permita un **desarrollo del medio rural** que combine los **saberes y conocimientos tradicionales** con técnicas y **prácticas agroecológicas** respetuosas con la naturaleza.

Avanzar hacia una alimentación de baja huella ambiental es uno de los retos para los próximos años

La receta para salvar el planeta

¿Qué alternativas se pueden poner en marcha para mejorar la salud del planeta desde la alimentación? ¿Qué se debe tener en cuenta para hacer una transición hacia la alimentación sostenible?

No existe una receta única, pero desde luego la **agroecología** aporta una base científica y un movimiento social con iniciativas y prácticas que proponen **alternativas y desafíos** para hacer una transición hacia un modelo de alimentación más sostenible y justo con las productoras y los productores.

En este sentido, la propuesta de “ingredientes” de la **receta para salvar el planeta con criterios ecológicos y éticos**, desde el sector agrícola y ganadero, la industria alimentaria y los consumidores, es:

- ▶ **Más alimentos frescos, naturales o poco elaborados**. Además de ser más sanos, requieren menos procesos industriales que los alimentos ultraprocesados, por tanto su huella ambiental es menor.



- ▶ **Alimentos locales o de proximidad.** Acortar la cadena alimentaria y las distancias entre quien produce y quien consume es un gran paso para una alimentación sostenible y un desarrollo rural. Comprar en mercados y tiendas en los que se puedan adquirir alimentos artesanales o frescos que se hayan producido cerca de donde vivimos nos permite avanzar hacia el concepto de “Km cero” en la alimentación.
 - ▶ **Alimentos de temporada** en un territorio y una estación del año, donde las condiciones climáticas sean las apropiadas para su desarrollo. De esta manera, los alimentos cultivados en su temporada óptima son mejores para nuestra salud y el medio ambiente: tienen el óptimo de nutrientes y las necesidades de agua, luz, temperatura son más adecuadas a los ritmos estacionales.
 - ▶ **Mayor diversidad de alimentos, variedades locales y razas autóctonas** que se adaptan mejor a las condiciones ambientales de un territorio. Las semillas y los **alimentos característicos de la región** se adaptan mejor al cambio climático.
 - ▶ La **agricultura ecológica y el manejo del ganado en extensivo** son las mejores opciones a la hora de avanzar hacia una alimentación saludable y sostenible: protegen y conservan el paisaje rural y su **biodiversidad**, mantienen la **fertilidad del suelo** y atienden al **bienestar animal**.
- Sobre este último aspecto, el **pastoreo** y la **trashumancia** son prácticas relevantes por conciliar el bienestar animal y el mantenimiento de bosques, dehesas y vías pecuarias. Pero además, una buena atención a los animales requiere cubrir otras necesidades como la cría **al aire libre**, espacio y ejercicio físico, buena alimentación, respeto por sus tiempos de crecimiento y desarrollo vital, etc.
- ▶ **Sellos, etiquetas, marcas de calidad y/o certificación ecológica** que permitan identificar cómo se han cultivado, criado o elaborado los alimentos.
 - ▶ Acabar con la sobreproducción de alimentos y el **desperdicio alimentario**.
 - ▶ Actividades agropecuarias que permitan el desarrollo y **asentamiento de la población rural**, de manera que pueda vivir “del campo” en condiciones dignas y justas; que favorezcan el arraigo a la tierra y a la vez que se recupere el **saber ganadero y agrícola popular del territorio**.

*Para comer sano
y sostenible es
importante atender a
las necesidades
y proporciones de
nutrientes esenciales
para nuestro
organismo*

Somos lo que comemos

¿Cómo comer de forma saludable? ¿Cuál es la mejor dieta para sentirse bien?

Hasta ahora hemos visto que lo que es bueno para el planeta es bueno para las personas; por esto, son necesarios **un consumo consciente** y unos **hábitos de alimentación** sostenible y saludable que cuiden del bienestar de las personas y del planeta.

Pero también es necesario tener en cuenta la importancia de los nutrientes y de los alimentos de calidad en nuestra dieta: para comer sano y sostenible es importante atender a las **necesidades y proporciones de nutrientes esenciales** para nuestro organismo y tener presente que es mejor **calidad que cantidad**.

Los requerimientos y necesidades nutricionales varían según las etapas de la vida, de la actividad física que realicemos, de determinadas enfermedades, dolencias, intolerancias, que en muchas ocasiones están relacionadas con la alimentación, etc. Sin embargo, la mejor dieta para comer de forma saludable debería tener en cuenta diferentes aspectos o **recomendaciones**:

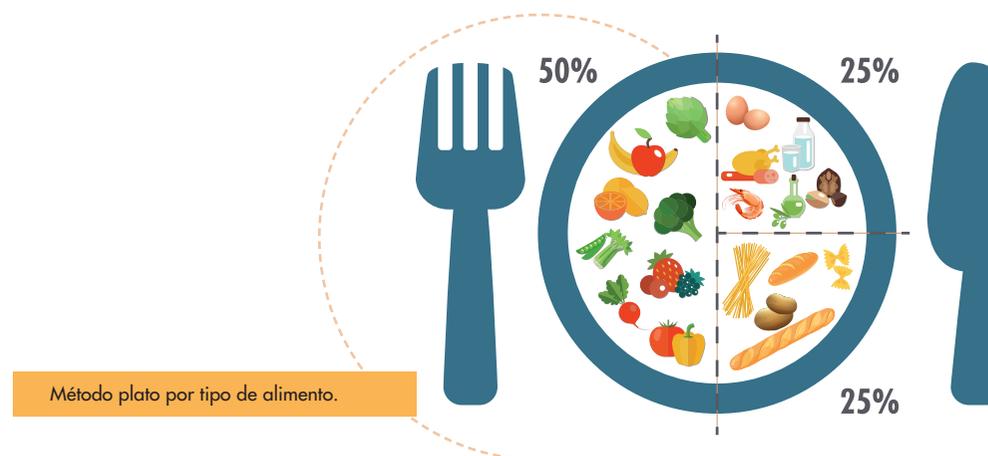
- ▶ **Cocinar** nuestros alimentos, eligiendo propuestas culinarias basadas en la dieta mediterránea y evitando los alimentos ultraprocesados y precocinados. Priorizar alimentos frescos o poco elaborados, de forma artesanal.
- ▶ Diferenciar entre los grupos de alimentos con **nutrientes necesarios** a diario o semanal frente a los alimentos que se deben consumir de forma ocasional.



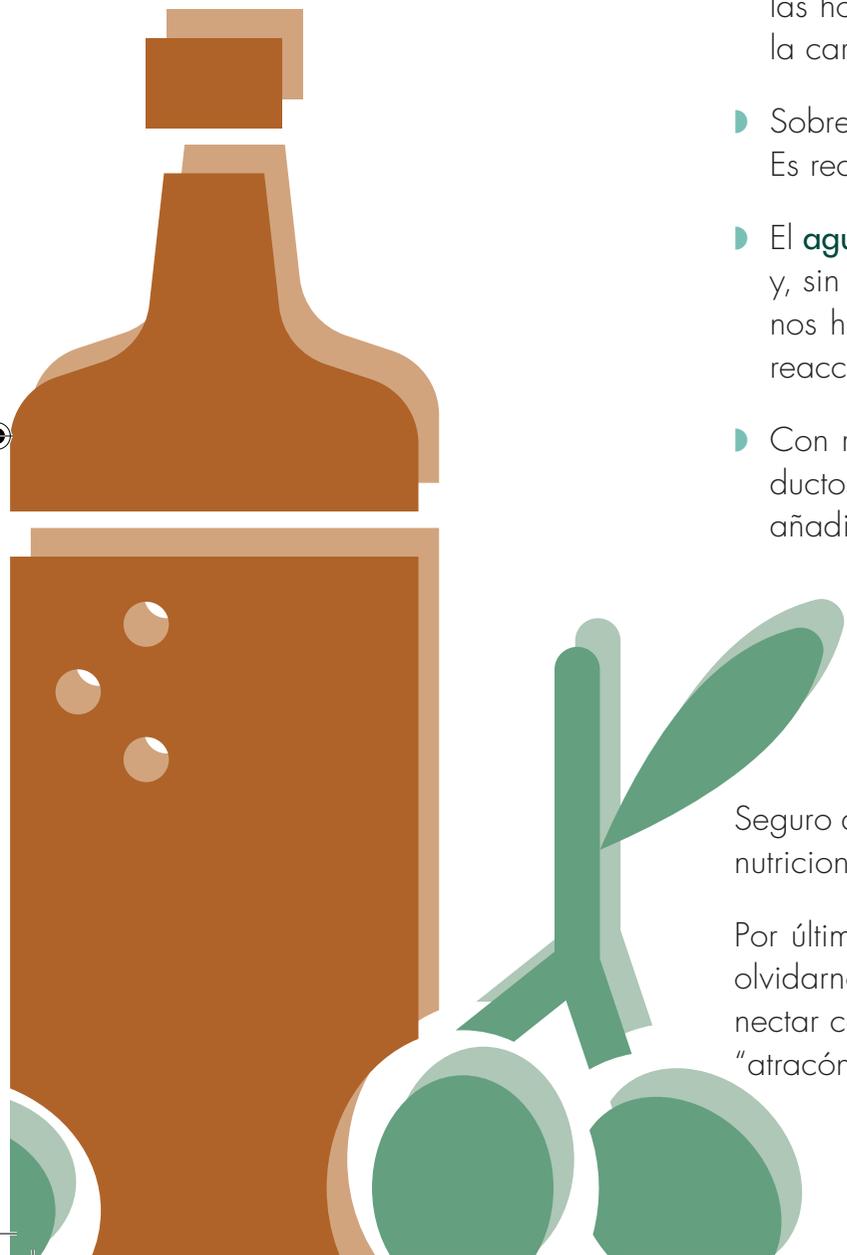
Aumentar en nuestra dieta la diversidad de hortalizas y frutas: cuanto más variedad de colores y partes de la planta mejor



- Elegir una **dieta variada y equilibrada** basada en la “rueda de los alimentos”, que tiene en cuenta las proporciones de tipos de alimentos más aceptadas por la ciencia, así como los tamaños de raciones adecuadas para los platos.



- Aumentar en nuestra dieta la **diversidad de hortalizas** y frutas: cuanto más variedad de colores y partes de la planta, mejor. Las frutas y hortalizas deberían ser el 50% de la ración diaria. Nos aportan principalmente glúcidos, vitaminas, minerales, fibra y sustancias bioactivas.
- Los **cereales** (arroz, maíz, trigo, avena...) deben ocupar el 25% de nuestra ración; son ricos en hidratos de carbono y nos aportan energía. También tienen minerales y algunas vitaminas, pero es mejor consumirlos integrales. Aquí incluiríamos los tubérculos (patata y boniato), que aunque son hortalizas, por su alto contenido de hidratos de carbono se incluyen en este grupo.
- El 25% restante estaría dividido en varios grupos con alto porcentaje de proteínas, además de grasas:
 - De origen animal: **lácteos, huevos, pescados y carnes** (ternera, pollo, cerdo...). Este último grupo, sobre todo las carnes rojas, debe ser consumido con moderación ya que tiene muchas grasas saturadas que se acumulan en las arterias. Además, la producción de carne presenta una alta huella ambiental. Por lo que es recomendable 2-3 raciones de carne/semana.
 - De origen vegetal: **legumbres y frutos secos**.



Es importante diversificar la fuente de proteína necesaria para el organismo y reducir las cantidades de carne. Las legumbres, además de tener una baja huella ambiental y tener un precio asequible a cualquier bolsillo, aportan vitaminas, minerales, fibra y proteínas.

- ▶ Incorporar poco a poco alimentos con **certificación ecológica**. Algunos estudios confirman que las hortalizas y frutas ecológicas contienen más antioxidantes y micronutrientes, y que la leche y la carne ecológica presentan niveles más altos de ácidos grasos omega-3.
- ▶ Sobre el aceite lo recomendable es el uso de **aceite de oliva virgen extra**, si es ecológico mejor. Es recomendable reducir la ingesta de fritos, así como usar el aceite preferentemente en frío.
- ▶ El **agua** es un nutriente esencial para llevar a cabo muchas funciones vitales de nuestro organismo y, sin embargo, no se le da la importancia que tiene. Realiza muchas funciones, desde mantenernos hidratados, regular la temperatura corporal, transportar los nutrientes hasta intervenir en las reacciones bioquímicas.
- ▶ Con respecto al **azúcar** y la **sal**, lo mejor es consumir bajas cantidades. Se trata de evitar productos elaborados de forma industrial con alto contenido en azúcar, sal, además de otros aditivos añadidos (conservantes, colorantes, edulcorantes, saborizantes).

Seguro que os sorprende cuántos alimentos de origen vegetal hemos visto que son necesarios a nivel nutricional en nuestra dieta.

Por último, recalcar que la alimentación es muy importante para nuestra salud, pero no debemos olvidarnos de mantener otros hábitos saludables como son el ejercicio físico, los paseos para conectar con la naturaleza y el cuidado de los afectos: ¡Al final, un buen abrazo sienta mejor que un "atacón" de comida!

Del campo a la mesa

¿Qué alimentos se producen en nuestro territorio? ¿Qué experiencias agropecuarias existen en nuestra región?

Desde el campo y el mundo rural se alimenta a toda la población que vive en pueblos y en ciudades. Por tanto, se hace imprescindible **dar mayor protagonismo al mundo rural** para cambiar el modelo alimentario que comentábamos anteriormente.

Gran parte de la **economía local de Castilla-La Mancha** se debe al sector agrícola y ganadero. Para mantener este mundo rural vivo es imprescindible vincular el asentamiento de la población en los pueblos con la producción sostenible de alimentos, adaptada a la crisis ambiental, y unos precios justos para los productores locales.

Desde el campo y el mundo rural se alimenta a toda la población que vive en pueblos y en ciudades

Por otro lado, resaltar la importancia de **conciliar los saberes tradicionales** sobre agricultura, ganadería y producción artesanal de alimentos **con las actuales iniciativas y experiencias agroecológicas**, con la finalidad de impulsar el desarrollo rural y **proteger y recuperar la biodiversidad y los paisajes de nuestro territorio**.

Por su localización la comunidad de Castilla-La Mancha se incluye dentro de lo que se denomina la "España seca", ya que las precipitaciones no son muy abundantes. Aunque en las **diferentes comarcas naturales** existen características biogeográficas en su relieve, hidrografía, altitud, sustrato y suelos, clima (precipitaciones y temperaturas), que marcan peculiaridades entre las **sierras** (Morena, San Vicente, Alcaraz, Segura, Serranía de Cuenca, Montes de Toledo); las **zonas de llanura o esteparias** (La Mancha, La Campiña, La Sagra); los **pie de montes**, zonas accidentadas, agrestes, rañas o zonas boscosas (La Campana de Oropesa, Mesa de Ocaña, Campo de Calatrava, Campo de Montiel,



Tradicionalmente en las provincias de Castilla-La Mancha se han producido una gran variedad de productos hortícolas y ganaderos



Campos de Hellín, La Manchuela, Paramera de Molina de Aragón, La Alcarria, La Jara); o los **valles y vegas** de los ríos (Tajo, Tiétar, Alcudia, Alberche), que hacen que tradicionalmente las actividades agropecuarias sean diferentes.



Mapa de las comarcas de Castilla-La Mancha.

Tradicionalmente en las provincias de Castilla-La Mancha se han producido una gran variedad de productos hortícolas (vid, ajo, cebolla, melón, sandía, espárrago, pimiento, tomate, berenjena, brócoli, patata, lechuga y muchos más) y ganaderos (ovino, bovino y caprino, cerdos, aves).

Sin embargo, los principales alimentos con calidad diferenciada en nuestra Comunidad son:

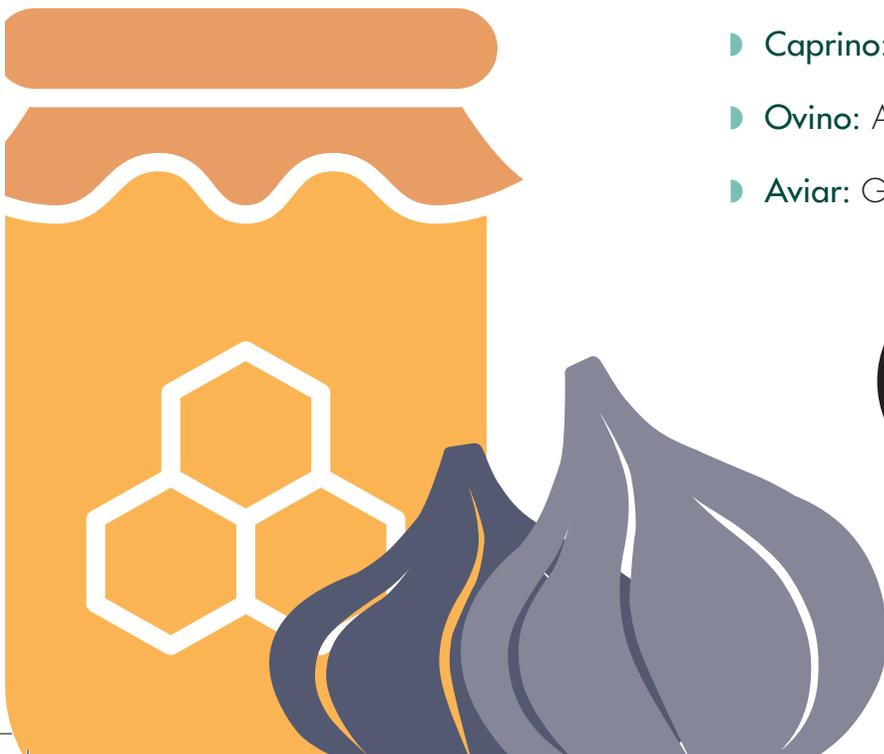
- Los **vinos** con **Denominación de Origen Protegida** (DOP): La Mancha, Manchuela, Méntrida, Ribera del Júcar, Uclés, Valdepeñas, y diversos Vinos de Pago y con **Indicación Geográfica Protegida** (IGP): Vino de la Tierra de Castilla.
- Los **aceites** con **DOP**: Campo de Calatrava, Campo de Montiel, La Alcarria y Montes de Toledo.



- ▶ **Otros productos con DOP:** Azafrán de La Mancha, Miel de la Alcarria y Queso Manchego.
- ▶ **Otros productos con IGP:** Ajo Morado de Las Pedroñeras, Berenjena de Almagro, Melón de La Mancha, Cebolla de La Mancha (en tramitación), Cordero Manchego, Pan de Cruz y Mazapán de Toledo.
- ▶ **Marcas colectivas:** aceites Campo de Hellín, Sierra de Alcaraz, Valle de Alcudia; cordero de La Alcarria, marca colectiva Cueva.
- ▶ Figuras de calidad **compartidas con otras comunidades autónomas:** Arroz de Calasparra, IGP Carne de Ávila, IGP Cordero Segureño, DOP Cerdo de Guijuelo, ETG (Especialidad Tradicional Garantizada) Jamón Serrano y DOP Jumilla.

De igual modo, los sellos de **100% raza autóctona** son otro distintivo de calidad para la ganadería, criada en régimen extensivo. En Castilla-La Mancha se dan:

- ▶ **Bovino:** Avileña-Negra Ibérica, Berrenda en Negro y Berrenda en Colorado, Cárdena Andaluza, Retinta.
- ▶ **Caprino:** Blanca Celtibérica, Florida, Malagueña, Murciano-Granadina.
- ▶ **Ovino:** Alcarreña, Manchega, Merina, Colmenareña, Segureña, Talaverana.
- ▶ **Aviar:** Gallina Castellana Negra.

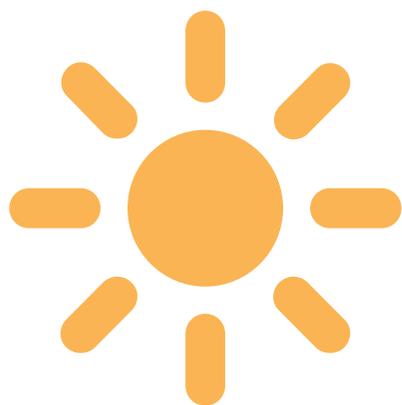


El control de los productos de [Agricultura Ecológica en Castilla-La Mancha](#) es realizado por distintas [entidades que realizan la certificación](#).

Desde aquí animamos a consumir estos alimentos ecológicos y de calidad diferenciada de nuestro territorio, eligiendo **platos tradicionales** combinados con **nuevas propuestas culinarias** e ingredientes.



© Rubén Calvo en Pixabay



*Cambiando algunos
hábitos alimenticios
mejorará tu salud
y bienestar...*



Tu alimentación está en tu mano

Todas estas **ideas clave** que hemos ido viendo sobre **alimentación sostenible y saludable** nos dan muchas pistas para incorporar en nuestra vida una alimentación que cuide de las personas y del planeta. A partir de diversos interrogantes se nos han abierto **posibilidades para decidir como personas consumidoras** qué pasos podemos ir dando para cambiar nuestra alimentación.

Pero, ¿qué pasaría si **cambiamos nuestros hábitos de consumo alimentario** para ser más sostenibles y saludables? Te animamos a pensar que todas las personas somos parte de la solución y que **tu consumo de alimentos puede cambiar el mundo**. Es cierto que el acelerado ritmo de vida y la creencia de que no tenemos tiempo para cocinar, en muchas ocasiones, o el desconocimiento de opciones más respetuosas con el medio ambiente y con nuestro organismo, en otras, hacen que descuidemos nuestra alimentación.

Pero **nuestra alimentación está en nuestras manos** y solo necesitamos concienciarnos de que para **cuidar nuestra alimentación, a la vez que cuidamos el planeta** necesitamos un estilo de vida más reflexivo, consciente y pausado para conectar **con los alimentos que consumimos**.

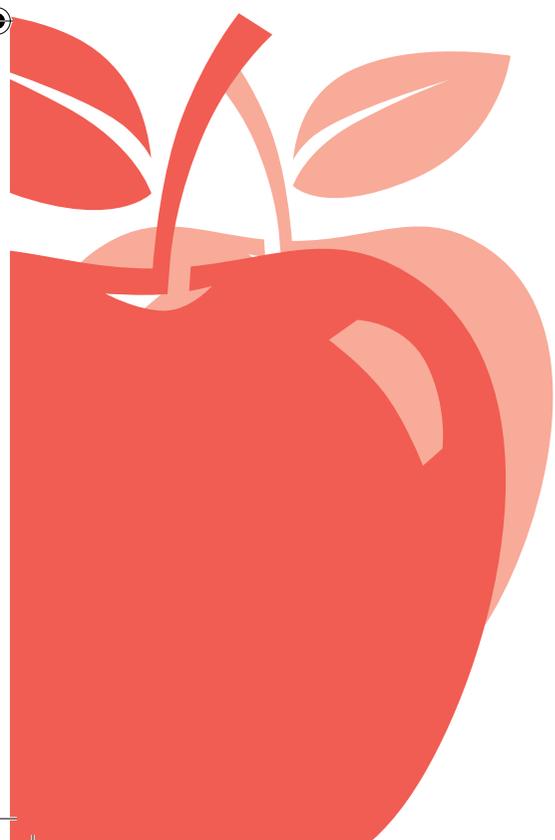
Cambiando algunos **hábitos alimenticios** mejorará tu salud y bienestar, pero tus acciones diarias en materia de alimentación sostenible y saludable también pueden ser el espejo para **sensibilizar a quienes te rodean**. En este sentido, **educar a la infancia y la juventud** en materia de alimentación cobra especial interés.

Aquí te proponemos diversas **actividades e iniciativas** para concienciar a las personas de nuestro entorno y **pasar a la acción** para que nuestra dieta sea más sostenible y saludable:

- ▶ Eligiendo una **alimentación responsable y consciente**.
- ▶ Planificando y decidiendo **qué alimentos comprar, cocinar y comer**.
- ▶ Optando por **alimentos de baja huella**.

Así que, tal y como dice el refrán **El buen alimento, cría entendimiento**, esperamos que estas propuestas os acerquen a una alimentación consciente, saludable y sostenible.

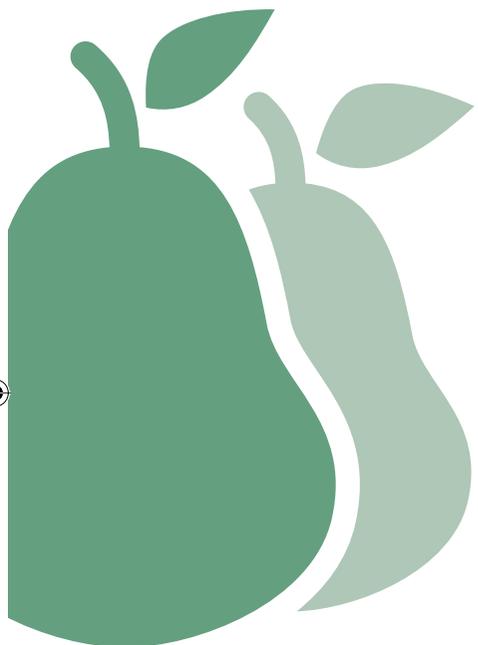
*Consume alimentos
de forma responsable
y saludable, y comparte
lo bien que te sientes*



Sé el ECO-eco-eco de la alimentación sostenible y saludable

Crea tendencia siendo ejemplo con tus acciones cotidianas sobre alimentación. Sé el ECO-eco-eco de hábitos de alimentación sostenible y saludable en tu entorno cercano; cualquier gesto en tus rutinas alimenticias pueden trascender en tus relaciones sociales. Una conversación con las compañeras de tu universidad, instituto o trabajo, un debate con tus amigos... van a invitar a los demás a cuestionarse cómo cambiar sus **hábitos de compra y consumo de comida**:

- ▶ Lleva una tartera con tus platos cocinados y cuéntales cómo planificas tus menús semanales para evitar el desperdicio. ¡En mi cocina, desperdicio cero!
- ▶ Lleva siempre tu botella reutilizable de agua. ¡Si es de vidrio, mejor!
- ▶ Únete a un grupo de consumo y comunica cómo te facilita el elegir productos de cercanía, de temporada y ecológicos.
- ▶ Acércate a comprar a mercados locales o de productores e invita a que te acompañen. ¡No olvides llevar tu carro de la compra o tus bolsas de tela!
- ▶ Di no a los envases y objetos de usar y tirar (bandejas de plástico, envoltorios innecesarios, pajitas...). Compra a granel o con poco envasado y embalaje de plásticos.
- ▶ Consume alimentos de forma responsable y saludable, y comparte lo bien que te sientes.
- ▶ Consigue y comparte un buen recetario de cocina, completo y bien explicado.
- ▶ Participa en un huerto urbano, cría gallinas, cuece tu pan o prepara tu yogur. ¡Te conectará con los alimentos y transmitirás la felicidad y satisfacción que produce!



Una vuelta por la cocina

Os proponemos dar una vuelta por vuestras cocinas y mirad qué alimentos tenéis en vuestros hogares. Seríais capaz de identificar: ¿Cuántos de los alimentos que llegan a nuestro hogar son frescos, poco elaborados o artesanales, y muy procesados? ¿De dónde proceden? ¿Cuáles son sus ingredientes? ¿Tienen alguna etiqueta o marca de calidad? Seguro que os sorprende y da lugar a conversaciones interesantes con las amistades y la familia sobre **cómo nos alimentamos**.

¿Cuántos de los alimentos que llegan a nuestro hogar son frescos, poco elaborados o artesanales, y muy procesados?

La huella ambiental de los alimentos

Elegid dos o tres alimentos diferentes e investigar sobre su **huella ambiental**. Como se ha comentado, es un cálculo complejo, pero seguro que si esta investigación la hacéis en grupo seréis capaces de averiguar muchas cosas interesantes sobre todo el proceso para que un alimento llegue a vuestra mesa. Podéis consultar internet, existen diversas aplicaciones para calcular bien la huella ambiental de algunos alimentos o bien la huella de carbono y la huella hídrica. ¿Cuántas ideas habéis descubierto? Haced una lista y debatir en grupo para construir un mapa o representación gráfica del impacto ambiental para que los alimentos lleguen a nuestra mesa.

*¿Cuántas ideas habéis descubierto?
Haced una lista y debatir en grupo...*

Algunas fuentes:

Huella ambiental

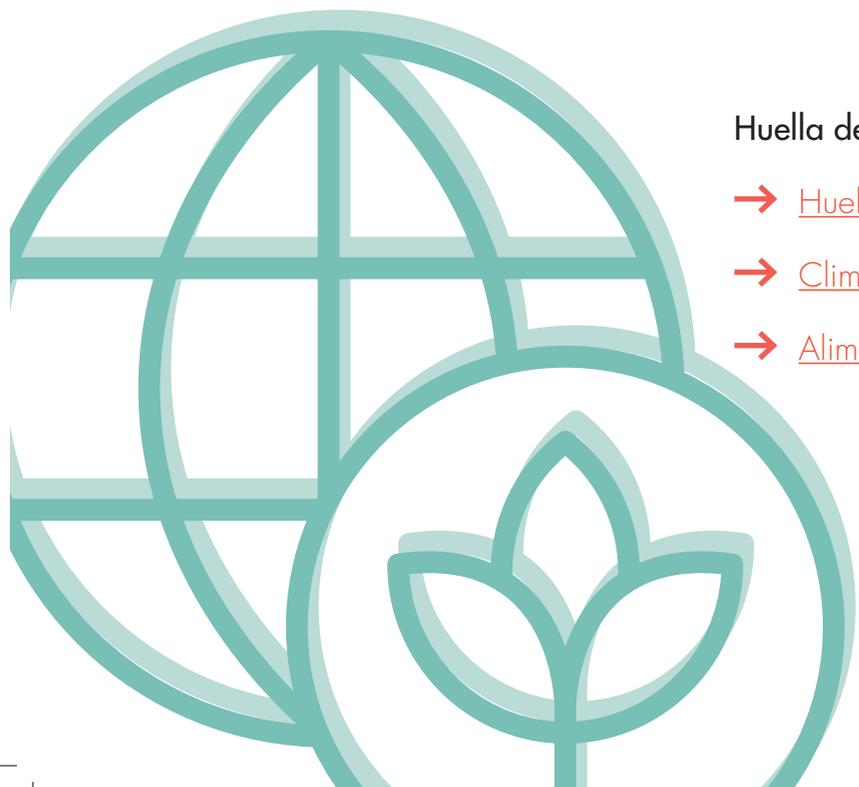
- [App ComidApueba](#). Fundación Vida Sostenible. Aplicación que permite saber la huella de carbono, hídrica y de uso de recursos de un alimento concreto o de los diferentes ingredientes de un plato.
- [El valor dels aliments](#). Fundació ENT

Huella hídrica

- [Water Footprint Network](#). Red de organizaciones y profesionales
- [Food's Big Water Footprint](#). Calculadora de huella hídrica, GRACE Communications Foundation (GRACE)

Huella de carbono

- [Huella de Carbono de los Alimentos](#). Green Eatz
- [Climate change food calculator: What's your diet's carbon footprint?](#) BBC News
- [Alimentos kilométricos](#). Amigos de la Tierra





ODSando con los alimentos

La siguiente actividad está indicada para jóvenes a partir de 12 años (ESO, Bachillerato, Grados Medios y Superiores...) en espacios educativos, pero puede ser adaptada a otras edades o ámbitos.

¿Sabéis qué son los [Objetivos de Desarrollo Sostenible \(ODS\)](#) de la Agenda 2030? Pues aunque te parezca extraño, también están **relacionados con la alimentación**; la vuestra y la del resto de las personas que habitamos el planeta Tierra. Os proponemos hacer un debate en pequeños grupos, anotando tres ideas de cada uno de los siguientes ODS que estén vinculadas a la alimentación de las personas y de los animales domésticos: ODS 2 "Hambre cero", ODS 3 "Salud y bienestar", ODS 12 "Producción y consumo responsables" y ODS 13 "Acción por el clima". Aunque seguro que si os paráis a pensar en los restantes ODS también encontraréis relaciones con los alimentos, cómo se producen, quiénes lo hacen, cómo se distribuyen, etc.

A continuación, juntaros el grupo completo y compartid las ideas para llegar a conclusiones conjuntas. ¿Las ideas que han salido están formuladas como problemática ecosocial? Si es así, la propuesta es dar otra vuelta de debate para buscar opciones que impliquen justicia social y sostenibilidad alimentaria.

Lo que saben los mayores

Si queremos saber sobre el campo, las huertas, las granjas, etc. no hay nada como **la sabiduría de nuestros mayores**. Qué mejor manera de hacerlo que entrevistar o charlar con ganaderos, hortelanas, agricultores, panaderas, apicultoras, etc. que conozcáis –vecinas y vecinos del pueblo, familiares... ¿Qué se cultiva en la zona? ¿Qué ocurre cuando hay sequía? ¿Cómo alimentan al ganado? ¿Qué tareas diarias hay para su cuidado? Si tienes la posibilidad de hacer una visita a una finca agrícola o ganadera, no dudes en organizarla.

Acercarse al mundo rural y ver que este nutre a todos los hogares es una actividad muy pedagógica. ¡Cuántas curiosidades se descubren sobre los alimentos! Todos los días en nuestro plato y a veces tan desconocidos...

Acercarse al mundo rural y ver que este nutre a todos los hogares es una actividad muy pedagógica.

Cocinar con cabeza

Antes de cocinar hay que pararse a pensar qué menú semanal vamos a preparar y **planificar qué alimentos comprar**. Os damos algunos consejos antes de hacer la compra:

- ▶ Haced una lista de la compra, así evitaremos el desperdicio de alimentos.
- ▶ Pensad en calidad, no en cantidad; elegid variedad de alimentos, sobre todo frescos o poco elaborados y si puede ser locales, de temporada y ecológicos, mejor.
- ▶ Intentad comprar a granel o con pocos embalajes. Evita los plásticos.

Y ahora... ¡A cocinar con cabeza! Por cierto, no os perdáis la **colección de infografías** que acompañan a este material, con consejos consejos muy prácticos sobre alimentación sostenible y saludable!

Día de mercado

Llega el momento de hacer la compra y queréis comprar alimentos sostenibles, quesos artesanales, carnes de pastoreo, hortalizas y frutas ecológicas... pero no sabes dónde hacerlo. A veces lo encuentras a la vuelta de la esquina y otras veces hay que investigar un poco.

La mejor opción es empezar buscando cerca de donde vivís. Los **mercados locales** con alimentos de temporada o artesanales son una buena alternativa para empezar. Otra opción es preguntar a las amigas, vecinos, compañeras, etc. sobre **grupos de consumo** de tu entorno cercano y unirse a uno: los pedidos pueden ser más económicos y además es una forma de socializar. Otra idea para vuestra investigación es dar paseos por el barrio y alrededores para descubrir tiendas ecológicas o de venta directa de productores. No olvidéis ver si en vuestra zona existen mercados o ferias de productores en ecológico.

*A través de los juegos,
las experiencias
vivenciales y los
talleres infantiles,
cualquier aprendizaje
se hace más atractivo...*

Picnic de temporada

Con motivo de cualquier evento, fiesta o reunión es un momento ideal para preparar un picnic de temporada. Propón a todas las personas que elijan o inventen una **receta con alimentos propios de la zona** o habla con tus mayores para rescatar una receta típica de tu localidad o región. Averigüad qué alimentos de cercanía y de temporada hay en los mercados. ¡En el picnic de temporada, todas las recetas serán exquisitas!

Diver-alimentación

La infancia es una etapa idónea para educar en hábitos de alimentación saludables y sostenible, pero si es de forma amena y divertida, mejor aún. A través de los juegos, las experiencias vivenciales y los **talleres infantiles**, cualquier aprendizaje durante esta etapa se hace más atractivo..., aunque realmente esta recomendación sirve para cualquier edad, ¿verdad?



Algunas propuestas como cocinar recetas sencillas, visitar el mercado y elegir diversos tipos de alimentos con texturas, colores, formas diversas, preparar platos con decoraciones creativas según la estación, tipo de celebración... son algunas de las ideas para organizar una actividad de aula, una fiesta de cumpleaños o cualquier evento familiar, del AMPA, etc. Solo se trata de adaptar juegos y talleres a las distintas edades y espacios.

Y para “abrir boca”, empieza con los talleres que acompañan a esta Guía divulgativa: **Cómete los colores** y **Súbete al tren de la sostenibilidad**.

No me gustaría...

Independientemente de los aspectos comentados en la sección anterior sobre la importancia de reducir el consumo de carne en nuestra dieta y elegir que sea de calidad, plantearnos cuáles son las necesidades de los animales de granjas y explotaciones ganaderas es un buen ejercicio sobre ética animal.

Con este **juego** para jóvenes y adultos proponemos una mirada fraternal a los animales que comemos o utilizamos para producir alimentos; una reflexión y un dilema sobre las necesidades mínimas que necesitaríamos si fuésemos animales de granja o de fincas ganaderas. Si es bueno para ti, lo será para ellos.

El grupo se situará en círculo y la persona que dirija o inicie el juego preguntará a quien está a su lado: "Si fueras..." y se elegirá un animal. Esta responderá: "No me gustaría..." y dirá una necesidad que es importante para vivir de forma digna (pasear a diario, tener una buena alimentación...).

Y así se continuará la ronda del círculo, eligiendo entre diferentes especies de animales domésticos que se utilizan como alimentos (vaca, cerdo, pollo, oveja...) o para producirlos (caballo, gallina ponedora, cabra, abeja...), aunque se podrán repetir según el número de personas que jueguen. Se intentará, igualmente, no repetir las ideas sobre lo que "no me gustaría"; seguro que saldrán algunas en tono de broma (prescindir del móvil, etc.), pero la idea es valorar cómo dar una buena atención a los animales, teniendo en cuenta su bienestar.

Con este juego para jóvenes y adultos proponemos una mirada fraternal a los animales que comemos o utilizamos para producir alimentos



¡La alimentación escolar saludable y sostenible es posible!

Escuchando a los alimentos

Habréis visto que nos encanta la alimentación consciente, y una forma entretenida de conseguirlo es mirar a los alimentos y escuchar qué nos cuentan. Sí, habéis oído bien: sus formas, texturas, olores, colores, temperatura, cicatrices o manchas, nos pueden contar muchas historias de cómo han crecido o cómo han sido elaborados. Elegid un alimento, dejad volar la imaginación y despertad vuestra creatividad construyendo un **poema** haiku (3 versos de 5-7-5 sílabas), una estrofa de versos con rima o un **refrán** inventado a partir de lo que sientas al mirar, tocar u oler un pepino, una aceituna o cualquier otra fruta u hortaliza.

Aquí te dejamos un haiku, a modo de ejemplo, para estimular el apetito:

*Semilla y sol
tierra, agua y tesón
hoy como una col.*

Ecocomedores

Si eres un centro educativo, te presentamos una propuesta muy interesante: ¡organizar un **ecocomedor**! Es un proyecto complejo y desafiante, ya que implica a toda la comunidad educativa, pero muy satisfactorio por los resultados que se obtienen al mejorar la alimentación del alumnado de escuelas infantiles y centros de primaria y secundaria llevando a la mesa alimentos producidos localmente, con mayor valor nutricional y ecológicos. Empezad consiguiendo información y apoyos de entidades expertas, centros educativos con experiencia, etc.

Mientras se pone en marcha el **ecocomedor** se pueden ir dando los primeros pasos: una alimentación basada en la dieta mediterránea, eliminar los alimentos ultraprocesados y precocinados del menú, preparar platos donde se favorezca el consumo de alimentos de origen vegetal (hortalizas, frutas, legumbres, cereales y frutos secos)... ¡La alimentación escolar saludable y sostenible es posible!



Planta un huerto en tu vida

Producir algunos alimentos para autoconsumo en un pequeño huerto en la terraza, jardín, escuela, huerto urbano o comunitario de tu localidad, etc. nos conecta con los alimentos. Es una experiencia que te permitirá crear vínculos con los alimentos, el campo y los ritmos de la naturaleza. ¡Y por supuesto, es importante que sea un **huerto ecológico!**

Existen muchos materiales divulgativos, webs y programas que te ayudarán a poner en marcha el huerto: conocer qué hortalizas son más apropiadas para cultivar en tu región y sus épocas de cultivo, las necesidades de las plantas y cómo cubrirlas utilizando técnicas de cultivo ecológico, cómo tratar las plagas sin productos químicos, etc.

Existen muchos materiales divulgativos, webs y programas que te ayudarán a poner en marcha el huerto

Atrévete con el compostaje

Los restos vegetales y otros restos de comida se pueden reciclar. Con los restos de la comida se puede **hacer compost** para alimentar a las plantas; se descomponen y forman un abono para nutrir suelos y plantas. Así completamos el ciclo de los alimentos y de la materia orgánica.

Te aconsejamos al principio buscar experiencias de compostaje doméstico y comunitario cercanas a donde vivas, pero si prefieres empezar con compostaje doméstico por tu cuenta, es una actividad muy interesante, enriquecedora y sencilla. Para empezar necesitarás una compostadora y un manual sencillo que te guíe en los primeros pasos. La asociación Amigos de la Tierra, entre otras, tiene un [manual básico para hacer compost](#). ¡Ánimo y buen compost!



Bienvenida biodiversidad

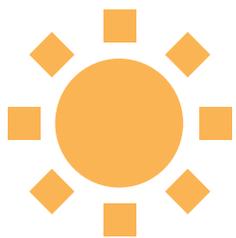
A todas las personas nos gusta comer variedad y diversidad de alimentos provenientes de las huertas y las fincas... Y lo maravilloso es que el cultivo o crianza de alimentos pueden convivir en armonía con la biodiversidad de los campos y paisajes.

Bienvenida biodiversidad es una actividad que abre las puertas a los campos vivos donde flores, polinizadores, aves, pastos... se relacionan con las plantas que se cultivan y los animales que se crían. Nuestra propuesta es crear un **mosaico de vida**, con aquellas hortalizas, cereales, árboles frutales o animales de granjas que pastan o se cultivan en los campos de la comarca agrícola más cercana a tu territorio, junto con las flores, insectos, etc. que conviven en la naturaleza.

Lo maravilloso es que el cultivo o crianza de alimentos pueden convivir en armonía con la biodiversidad de los campos y paisajes

Como idea para crear el mosaico puedes utilizar fotografías o dibujos personales, combinados con otros materiales: papeles de colores, lana, restos vegetales, ramas, etc. recogidas durante los paseos. Libera tu creatividad, crea texturas y da color y diversidad a tu proyecto creativo. Dispuestos sobre un tablero, cartón pluma, lienzo o similar puede conseguir una obra original y bonita y creativa. ¡No olvides darle un título a tu mosaico!

Si sois una escuela, colectivo, etc. podéis organizar una exposición y hacer una inauguración con un aperitivo de productos locales, de cercanía, de temporada, artesanales, de pastoreo, ecológicos para difundir los valores y beneficios de la alimentación sostenible y saludable.





Alimentación sostenible y saludable



cuidando a las personas y el planeta

