

# Menús Sostenibles, Planeta Saludable



Maleta pedagógica sobre alimentación saludable y sostenible  
para educación infantil de 0 a 3 años

Noviembre 2020.

Este trabajo ha sido publicado con el patrocinio del **Ayuntamiento de Madrid** en el marco del proyecto *Menús Saludables, Planeta Sostenible*, pero su contenido es íntegramente responsabilidad de **CERAI**.

Texto: Isabel Bascón Gómez, Virginia Caballero de León Gómez y Águeda Ferriz Prieto, de los equipos de **Garúa** y **CERAI**.

Coordinación: **Águeda Ferriz Prieto**

Diseño e ilustraciones: **Mariela Bontempi**

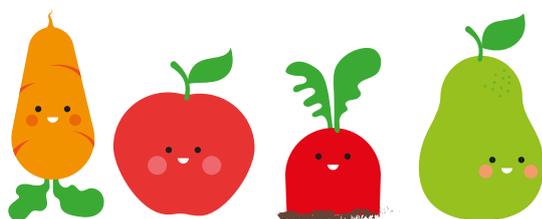


Esta publicación es una obra de **CERAI** bajo licencia **Creative Commons** Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional License.



# Contenidos

1. Introducción	4
2. Qué ofrece esta maleta pedagógica	5
3. Quiénes somos	6
4. Conceptos clave	7
5. Criterios para el acompañamiento de los momentos alimentarios	20
6. Recursos para el momento de la comida	24
7. Recursos para el aula	25
8. A modo de cierre	28





# 1. Introducción

El Centro de Estudios Rurales y de Agricultura Internacional (**CERAI**) y **Garúa** Intervención Educativa os presentamos la **Maleta Pedagógica Menús Sostenibles, Planeta Saludable** elaborada por ambas entidades en colaboración en el marco del proyecto “Menús Sostenibles, Planeta Saludable: transitar hacia una soberanía alimentaria en las escuelas infantiles madrileñas como camino hacia los ODS”, que arrancó el pasado mes de febrero de 2020, bajo la financiación del Ayuntamiento de Madrid. Este proyecto se propone realizar un acompañamiento a las 12 escuelas infantiles municipales inauguradas durante 2019, en el marco de las transiciones en alimentación que están realizando todas las escuelas infantiles de la red municipal de este Ayuntamiento desde el curso 17-18.

En esta labor, que está realizando toda la red, se están llevando a cabo mejoras en los menús infantiles, desayunos y meriendas, desde criterios nutricionales, de salud y de sostenibilidad, y en la línea de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que la ONU formuló en 2015. Esta apuesta del Ayuntamiento de Madrid por una alimentación más saludable para la infancia y el planeta tiene un impacto positivo que va mucho más allá de los beneficiarios directos, pues tiene implicaciones económicas sobre el sector agrario de nuestra comarca y país a través de la compra de productos de cercanía, un efecto de contagio a las familias, que están introduciendo cambios positivos en su manera de comprar y preparar los alimentos, y un impacto positivo sobre los ecosistemas y la mitigación del cambio climático, al acortar las distancias que recorren los alimentos y al adquirir una parte de ellos de producción ecológica.



## 2. Qué ofrece esta maleta pedagógica

Esta Maleta Pedagógica pretende ser un recurso para las educadoras y educadores que trabajan en las escuelas municipales 0-3, acompañando a la infancia en esos momentos alimentarios tan importantes para una relación sana con la comida y la generación de hábitos positivos tempranos.

### La Maleta ofrece:

**Algunas claves para comprender** en qué sentidos hemos de darle una vuelta a nuestra alimentación, **qué está fallando en este modelo agroalimentario** y cuál es el espíritu y las implicaciones de los cambios en la alimentación que se están introduciendo en las escuelas infantiles municipales madrileñas (y en otros territorios).

**Criterios** para **acompañar a la infancia en las diferentes comidas del día**, haciendo de esa experiencia un momento pedagógico más.

**Recursos** para trabajar la **alimentación saludable y sostenible** durante las comidas o a través de actividades para realizar en el aula.

# 3. Quiénes somos

## CERAI

El **Centro de Estudios Rurales y de Agricultura Internacional, CERAI**, es una asociación sin ánimo de lucro que trabaja para apoyar y promover sistemas alimentarios y medios rurales sostenibles con el objetivo de asegurar el derecho a la alimentación, la soberanía alimentaria, los derechos de las comunidades rurales y la conservación de los ecosistemas. Queremos un mundo rural vivo en el que se garantice el derecho de los pueblos a decidir sus propios sistemas alimentarios y productivos de manera justa y sostenible.

Desde nuestro origen en 1994 en Valencia (España), nuestro proyecto político se ha construido desde el paradigma de desarrollo rural sostenible, que persigue un desarrollo ecológicamente sano, económicamente viable, socialmente justo y culturalmente adaptado.

Consideramos necesario incidir en los elementos socio-económicos, organizativos y políticos que afectan gravemente la supervivencia de las pequeñas producciones agroecológicas de base campesina. Por ello apostamos por el fortalecimiento de la economía social y solidaria, y por una perspectiva ecofeminista, que cuestiona el paradigma capitalista y sitúa en el centro la vida.

En la actualidad trabajamos en 12 países ubicados en América Latina, Central y el Caribe, África Subsahariana y el Magreb, además de en el territorio español, donde trabajamos especialmente en la Comunidad Valenciana, Aragón y la Comunidad de Madrid.



## GARÚA

Somos una cooperativa de trabajo asociado e iniciativa social, sin ánimo de lucro, que nos dedicamos a la educación, la intervención, la formación y la investigación socioambiental. Trabajamos con infancia, adolescencia y personas adultas, en temáticas muy variadas que van desde la educación ambiental, la alimentación, la ecología social y el ecofeminismo hasta la educación emocional, la convivencia escolar y la crianza y cuidados en la primera infancia, pasando por la innovación educativa, formación de formadores/as, participación ciudadana, no violencia y transformación social. Todo ello enmarcado dentro de la economía social y solidaria.

Diseñamos y desarrollamos estrategias y proyectos de transición ecosocial para fundaciones, universidades o administraciones públicas; investigamos para comprender e intervenir sobre las nuevas dinámicas sociales; elaboramos y difundimos materiales didácticos, textos, audiovisuales y otras herramientas divulgativas que permitan avanzar hacia sociedades más sostenibles, igualitarias, solidarias y libres.

# 4. Conceptos clave



Imagen de Rainforest Foundation Norway

El modelo de alimentación actual está muy globalizado y dominado por la agroindustria<sup>1</sup>, que genera impactos negativos a nivel social, ambiental y de salud: duras condiciones laborales de las personas trabajadoras, contaminación de acuíferos y suelos, o introducción de disruptores hormonales<sup>2</sup> en la cadena alimentaria humana, por citar sólo algunos.

Mientras la agroindustria global es responsable de al menos de un 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero provocadas por los seres humanos<sup>3</sup>, en el mundo hay más de 820 millones de personas que sufren hambre<sup>4</sup>. Resulta paradójico que el hambre se concentre en las áreas rurales productoras de alimentos de los países en vías de desarrollo, donde vive el 70% de la población pobre. Las mujeres, que constituyen una mayoría importante de la mano de obra agrícola y producen la mayor parte de los alimentos consumidos localmente, son las más afectadas por el fenómeno.

La crisis alimentaria global no es fruto de escasez de alimentos sino de políticas que han favorecido desde hace años la producción de alimentos en monocultivos orientados a la exportación, sobre todo en los países del sur, en perjuicio del campesinado local y del mercado nacional, a la vez que aumenta la importación de alimentos cuyo precio no toda la población se puede permitir.

Contribuye a empeorar la situación la concentración de tierras en manos de grandes propietarios y el acaparamiento de tierras con fines agroindustriales. Son especialmente paradigmáticos los cultivos de palma, caña de azúcar y soja, que tan sólo en unos años destruyen de manera brutal la biodiversidad de la zona, aparte de otros fuertes impactos sociales y ambientales.

Mientras tanto, en los países enriquecidos los alimentos procesados baratos y de calidad cada vez más baja inundan nuestros mercados tras realizar viajes ultra oceánicos, disparando aquí las tasas de obesidad y diabetes.

## MÁS INFORMACIÓN:

**Informe** [“Viaje al centro de la alimentación que nos enferma”](#), sobre la mala alimentación, de VSF Justicia Alimentaria Global, 2016.

**Video** [Agricultura industrial vs Agroecología](#) de Amigos de la Tierra.

**Blog** [Carro de Combate:](#) investigaciones sobre sectores y productos (producciones globalizadas de algodón, azúcar, cacao, palma, carne, atún y muchas más).

**Informe** [“Mi primer veneno. La gran estafa de la alimentación infantil”](#) VSF Justicia Alimentaria Global, 2018.

## ¿Cuándo perdimos el norte? ¿Quizá cuando la comida se convirtió en mercancía?

Es imprescindible y urgente darle la vuelta a este modelo agroalimentario. Necesitamos un sistema que sea capaz de dar respuesta a dos grandes desafíos: alimentar adecuadamente a la totalidad de la población mundial, y hacerlo sin destruir el planeta.

1 La agroindustria alimentaria es la actividad económica que se dedica a la producción, transformación, envasado y comercialización de los productos de la agricultura, la ganadería, la pesca y la silvicultura.

2 Ver más adelante el apartado “¿Por qué alimentos ecológicos?”

3 Éstas alcanzan hasta un 44-57 según cálculos más específicos de la organización GRAIN.

4 FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2019. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma, FAO.

## ¿A qué llamamos alimentación saludable?

Una alimentación saludable se define como aquella que es suficiente, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal y al entorno, y sensorialmente satisfactoria. Los modelos alimentarios más saludables se caracterizan por un consumo mayoritario de alimentos de origen vegetal, acompañados de pequeñas raciones de pescado, carnes magras, huevos y lácteos, y, para beber, agua.

Es muy recomendable que los y las niñas puedan consumir productos frescos, locales y mínimamente procesados, como frutas frescas, verduras y hortalizas, pan y pasta preferentemente integrales, arroz, legumbres, frutos secos (hasta los 4-5 años en polvo o crema) y aceite de oliva, lo que supone la ingesta de hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas y minerales, sin una excesiva aportación de grasas de mala calidad<sup>5</sup>.

### MÁS INFORMACIÓN:

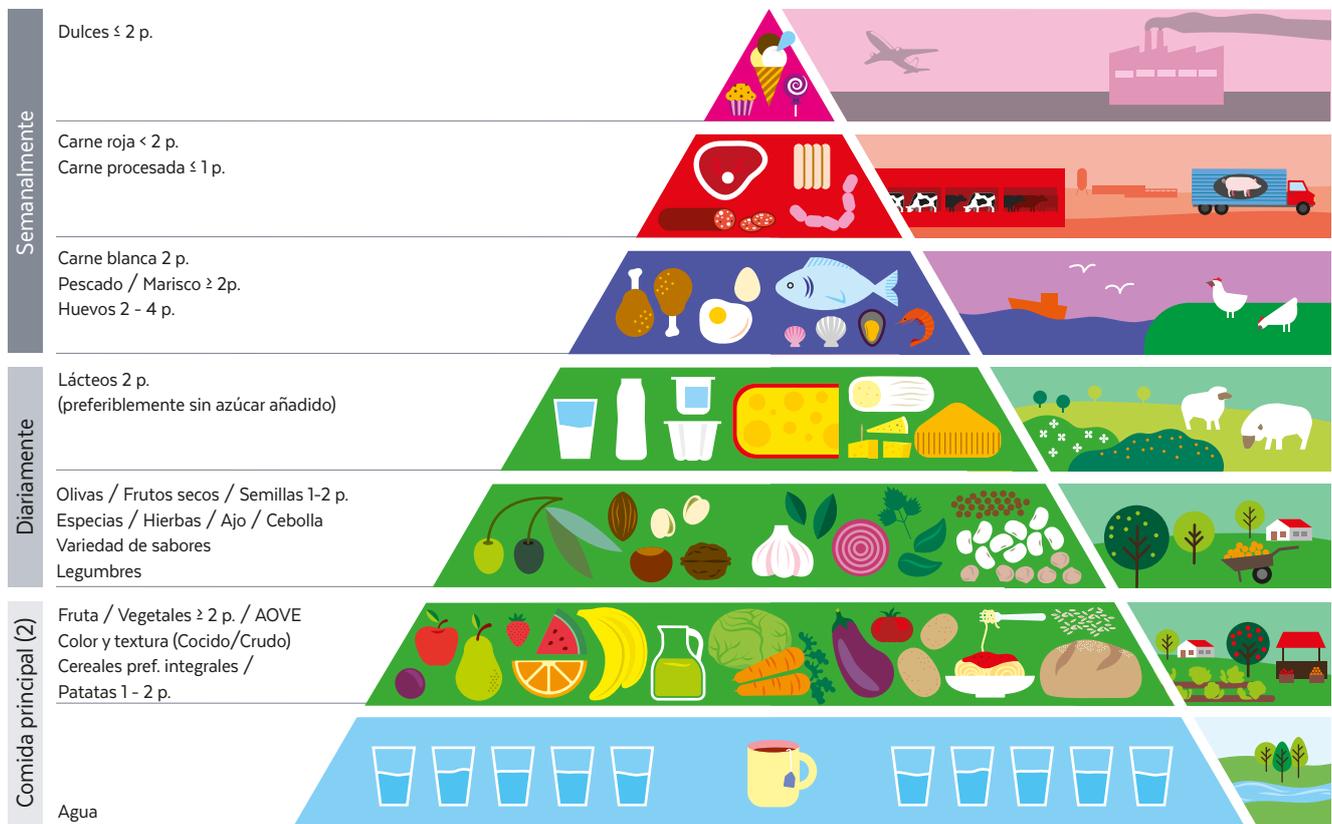
[“El plato para comer saludable”](#) de la Escuela de Salud Pública de Harvard.

[“Pequeños cambios para comer mejor”](#) Generalitat de Catalunya, 2018.

**Blog de Garúa** sobre alimentación saludable y sostenible: [alimentarelcambio.es](http://alimentarelcambio.es)

**Video** [Cómo enseñar a tus hijos a comer sano](#). Carlos Casabona, pediatra (5 min).

Así podemos verlo en esta pirámide de la alimentación saludable, que también nos muestra una vertiente sobre la sostenibilidad de los alimentos:



p = porción (el tamaño de las porciones basado en los hábitos locales y frugalidad).

Basado en la pirámide de la dieta mediterránea de la Fundación Internacional de la Dieta Mediterránea.



Actividad física regular



Sueño adecuado



Vida social

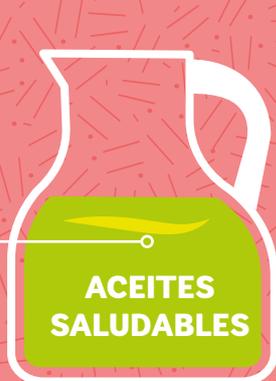
\* Biodiversidad y estacionalidad \* Productos tradicionales, locales y ecológicos \* Actividades culinarias \*

<sup>5</sup> “Acompañar las comidas de los niños”, Generalitat de Catalunya, 2015.

## El plato para comer saludable

Use aceites saludables (preferiblemente aceite de oliva virgen o virgen extra) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limite la margarina y la mantequilla.

**Evite las grasas trans**



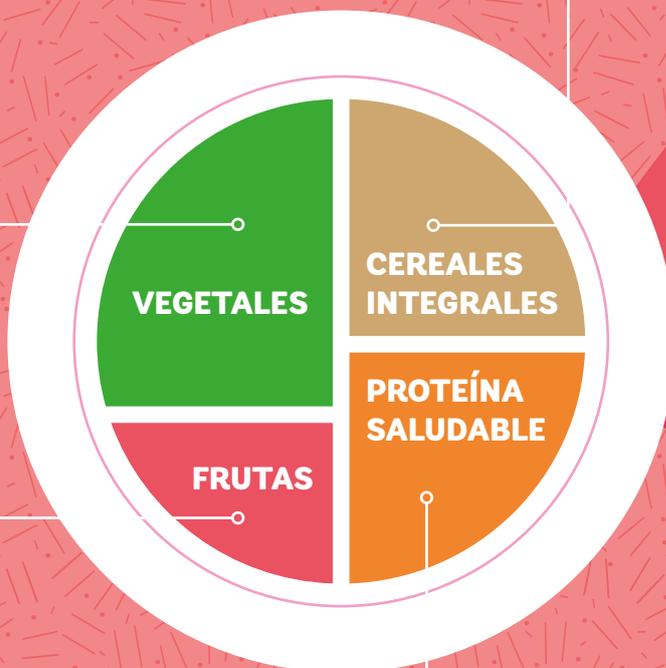
Tome agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el zumo (1 vaso pequeño al día).

**Evite las bebidas azucaradas**

Cuanto más vegetales y mayor variedad, mejor.

**Los tubérculos, como la patata y el boniato, no cuentan**

Coma muchas frutas, de todos los colores.



Coma variedad de cereales y semillas, preferentemente integrales.

**Limite sus versiones refinadas**

Escoja pescados, aves, legumbres y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso.

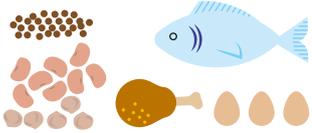
**Evite el bacon, embutidos y otras carnes procesadas**

**¡Manténgase activo!**



El Plato para Comer Saludable, creado por personas expertas en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, pone el foco en la calidad de la dieta, es decir, en buscar el equilibrio entre los nutrientes y en seleccionar los alimentos más saludables para obtener esos nutrientes.

## ¿Qué recomiendan los organismos expertos en alimentación infantil? <sup>6</sup>

1		<p><b>Priorizar los alimentos de origen vegetal</b> (hortalizas, verduras, legumbres, frutas, frutos secos...)</p>
2		<p>Tomar <b>dos o tres piezas de fruta y un par de raciones de verdura</b> al día</p>
3		<p>Tomar diversas veces al día <b>pan, pasta, arroz u otros cereales</b>, preferentemente <b>integrales</b>.</p>
4		<p>Sustituir la carne grasa y los derivados cárnicos (embutidos, fiambres, salchichas...) por <b>legumbres, pescado, huevos y carnes magras</b>.</p>
5		<p><b>Priorizar el aceite de oliva virgen o virgen extra</b> respecto a otros aceites vegetales, margarina, mantequilla o nata. En caso de dificultades económicas, se aconseja utilizar el aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar y utilizar otros aceites (de oliva o de girasol alto oleico) para frituras más excepcionales.</p>
6		<p>Tomar <b>poca sal</b> y alimentos salados, y escoger <b>sal yodada</b> (consumo máximo de 5 g/día para persona adulta).</p>
7		<p><b>Minimizar el consumo de azúcar, alimentos y bebidas azucaradas</b> como la mermelada, la miel, los zumos de frutas, etc. Máximos diarios según edad: 0-2 años: 0 g.; niños: 15 g/día; adultos: 25 g/día.</p>
8		<p><b>Evitar el consumo de alimentos superfluos y ultra-procesados especialmente:</b> cacao, chocolate, flanes, postres lácteos, galletas y resto de bollería.</p>

### MÁS INFORMACIÓN EN:

“Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años)”, Generalitat de Catalunya, abril de 2016. La Agencia de Salud Pública de Cataluña tiene otras publicaciones de gran interés. [PINCHA AQUÍ](#) para acceder a su web.

“Alimentación sana”, OMS, 2018

Plan alimentario de la Red Municipal de Escuelas Infantiles del Ayuntamiento de Madrid.

<sup>6</sup> Fuentes: “Alimentación sana”, OMS, 2018; “Ultra-processed foods, diet quality, and health using the nova classification system”, FAO, 2019; “Pequeños cambios para comer mejor”, Generalitat de Catalunya, 2018; “Acompañar las comidas de los niños”, Generalitat de Catalunya, 2015.

## ¿Por qué es tan importante educar el sentido del gusto?

El sentido del gusto se empieza a desarrollar en el útero a través del líquido amniótico. Las papilas de los niños y las niñas ya están desarrolladas al nacer y gracias a la lactancia y la incorporación posterior de alimentos, se van terminando de crear referencias hacia los diferentes sabores. Esta etapa 0-3 años es fundamental para que desarrollen un sentido del gusto equilibrado, ya que este es uno de los pilares sobre los que se estructura una **buena alimentación**.

El exceso de azúcar, sal y otros potenciadores del sabor desequilibran el sentido del gusto y crean predilección por lo dulce y lo sabroso y rechazo por los sabores reales.

La problemática asociada al exceso de sabor es amplia. Por un lado, es más fácil que rechacen alimentos sin estas sustancias por encontrarlos amargos o sosos. Por otro, están las múltiples enfermedades asociadas al consumo excesivo de sal y azúcar como caries, sobrepeso y obesidad, diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares y sobrecarga de algunos órganos como los riñones o el hígado, en el caso de la sal, entre otros.

Por tanto, es el momento ideal para construir una cultura de la alimentación saludable y sostenible, que será uno de los mejores legados que podamos dejarles. No ofrezcamos dulces porque no los necesitan, les hacen mal y estaremos creando un hábito muy poco saludable. Si los habituamos a alimentos muy grasos, dulces, salados o de sabor intenso (con aromas artificiales, edulcorantes o potenciadores del sabor) más adelante será muy difícil dar marcha atrás.



## EL MOMENTO ES AHORA.

## ¿Por qué apostar por los alimentos de proximidad?

Cuando consumimos alimentos kilométricos tenemos la seguridad de que han sido producidos dentro de la lógica del modelo de producción para la exportación, que es un modelo intensivo y de gran escala que nos envenena con pesticidas, explota a sus trabajadores-as (personas con muy pocas opciones de trabajar en otros sectores) y genera muchísimo cambio climático. Podemos pensar en las plantaciones de caña de azúcar en Brasil, donde los niveles de explotación de las personas son insufribles, o en la problemática denunciada por las mujeres jornaleras de la fresa en Huelva, explotadas y a menudo agredidas sexualmente, por poner sólo dos ejemplos. Con frecuencia las grandes empresas del agrobusiness<sup>7</sup> se instalan en países empobrecidos buscando mano de obra barata y legislaciones ambientales laxas.



Consumir productos de cercanía ahorra emisiones de CO<sub>2</sub>, ya que no hay que transportarlos desde países lejanos, y es una manera de no engordar este modelo global que es injusto e insano, aunque este criterio por sí solo no basta (podríamos estar apoyando con nuestro dinero a una empresa muy cercana pero que usa plaguicidas o que explota a trabajadores-as). El Estado español ofrece una enorme variedad de productos en cada temporada del año pues nuestras zonas de producción agraria son muy diversas, por tanto no necesitamos alimentos de importación.

### MÁS INFORMACIÓN EN:

**Artículo** (en inglés) [“Prenatal and postnatal flavor learning by human infants”](#), J.A. Mennella, C.P. Jagnow y G. K. Beauchamp .

### MÁS INFORMACIÓN EN:

**Informe** [Alimentos Kilométricos de Amigos de la Tierra](#)

**Blog** [Carro de Combate](#): investigaciones sobre producciones globalizadas (soja, palma, azúcar, cacao...), sus condiciones laborales, impactos ambientales y alternativas.

## ¿Por qué alimentos de temporada?

Cuando consumimos productos de temporada de producción nacional sabemos que no proceden de invernaderos, que han sido cultivados y cosechados en su momento óptimo de maduración, con todos sus nutrientes, propiedades y sabor, y a mejor precio (aunque en esto del precio intervienen también otros factores). Nuestra generación ha perdido la noción de “temporada”. Apenas seríamos capaces de identificar la temporada de algunas frutas, porque estamos acostumbradas a encontrar en nuestros mercados de todo durante todo el año. La producción bajo plástico ha hecho esto posible pero tiene un lado oscuro que se suele invisibilizar, y es que en los invernaderos (aunque no sólo allí) trabajan a menudo personas en situación de alta vulnerabilidad social en condiciones muy duras de explotación laboral. Capítulo aparte merece el asunto de la gestión -o más bien no gestión- de todos esos plásticos. Cuando consumimos verduras y hortalizas estacionales aumenta la variedad de nuestros alimentos, fomentamos la cultura alimentaria de nuestras regiones, introducimos nuevos productos naturales en nuestra cocina y descubrimos nuevas maneras de cocinarlos.



## ¿Es verdad que deberíamos consumir menos alimentos de origen animal?

El consumo excesivo de proteína animal en nuestra dieta está tan normalizado que no lo percibimos, y es responsable de importantes problemas de salud y grandes impactos medioambientales (por una parte los consumos de agua, suelo fértil y otros recursos para producir el alimento para el ganado, y por otra parte la contaminación por purines y excrementos, antibióticos y gases de efecto invernadero de la digestión de los animales). La carne roja ha sido clasificada como Grupo 2 por la OMS: “probablemente cancerígena para los seres humanos”. La carne procesada fue clasificada como Grupo 1: “cancerígena para los seres humanos”. Existe por tanto una asociación positiva entre el consumo de carne roja y el cáncer, pero la evidencia es limitada para diferentes tipos de tumores. En el caso de la carne procesada, la OMS es categórica: “provoca cáncer colorrectal” y podría estar asociada también con el desarrollo de cáncer de estómago<sup>8</sup>.

Es importante, en todas las edades, que seamos conscientes de cuánta proteína es conveniente comer, y buscarla en alimentos saludables (legumbres, pescados de pequeño tamaño, carnes frescas y sin aditivos, huevos ecológicos, lácteos sin azúcar...).

Pero ¿cuánta proteína debemos consumir? Según la Universidad de Harvard la cantidad de proteína en el plato no debe superar el 25% del mismo. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), muy en la línea de la OMS y la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), recomienda el consumo de carnes blancas sólo 2-3 veces por semana (unos 325 gramos por persona y semana) y el consumo muy ocasional de carnes rojas o procesadas (como mucho unos 125 g por persona a la semana)<sup>9</sup>.

Pero no se trata sólo de comer menos alimentos de origen animal, sino también de apostar por métodos de producción más razonables: la ganadería extensiva y la ganadería agroecológica son aliadas del medio ambiente y del mundo rural, previenen los incendios, fomentan el bienestar animal, no contribuyen a la deforestación, y fijan población en el territorio<sup>10</sup>. Adquirir carne de ganadería extensiva o agroecológica apoya estas otras maneras de producir alimentos dentro de los límites del planeta.

### MÁS INFORMACIÓN:



### CALENDARIO DE TEMPORADA

### MÁS INFORMACIÓN:

#### Blog [CircuitoProductivo.com](https://CircuitoProductivo.com)

Diferencias entre las ganaderías intensiva y extensiva.

**Artículo** sobre la ganadería extensiva y agroecológica: [Menos carne, mejor carne](#), Amigos de la Tierra, 2019.

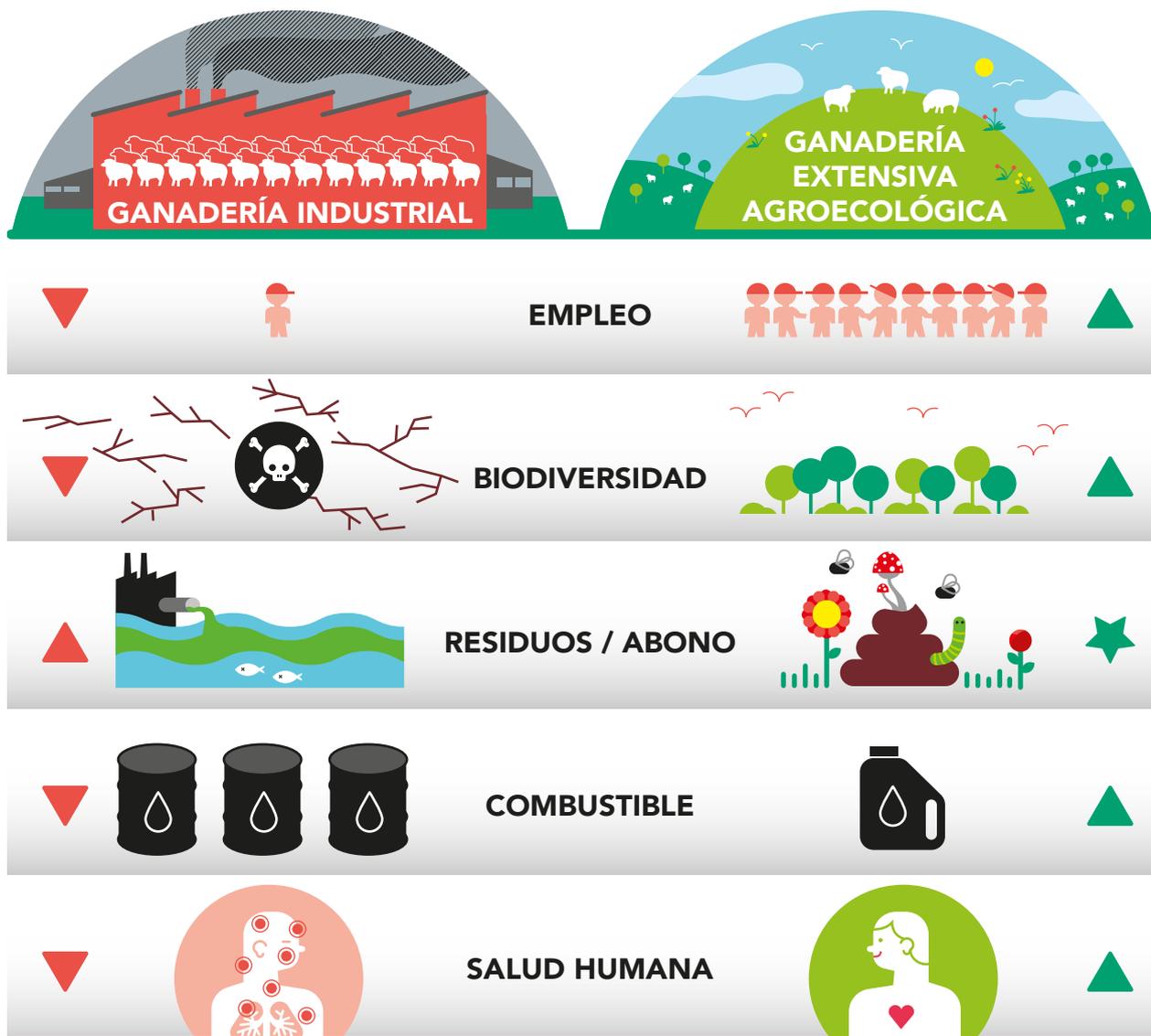
**Informe** “[Huella ecológica, económica, social y sanitaria de la ganadería en España](#)”, Garúa, Cyclos y Fundación Entretantos, 2018.

**Recetas:** “[30 platos diferentes para no echar de menos la carne](#)”, Greenpeace, 2018.

<sup>8</sup> “Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada”, OMS, 2015.

<sup>9</sup> Informe “Carne de cañón”, Justicia Alimentaria-VSF, marzo 2019.

<sup>10</sup> Campaña “#MenosCarneMejorCarne”, Amigos de la Tierra, 2020.



## ¿Por qué alimentos ecológicos?

Los alimentos producidos bajo la modalidad de agricultura o ganadería ecológicas son alimentos libres de multitud de tóxicos. Los plaguicidas utilizados en la agricultura convencional son sustancias, en su gran mayoría, perjudiciales para nuestro organismo (desde neurotóxicos a cancerígenos, pasando por disruptores hormonales o endocrinos<sup>11</sup>), máxime en las más tiernas etapas del desarrollo. La ganadería ecológica se alimenta de pastos, forraje y piensos ecológicos certificados, de manera que no bioacumula en sus organismos los residuos de plaguicidas que contienen los piensos industriales.

La progresiva introducción de alimentos ecológicos en la dieta de los niños y niñas significa una mejora en la calidad de su alimentación y un factor de prevención en salud. Además, apostar por un modelo de producción de alimentos que no contamina nuestros suelos, aire y agua es apostar por habitar un entorno más saludable y biodiverso, más capaz por tanto de ofrecernos lo que necesitamos para vivir: agua, oxígeno, alimentos, refugio, energía, medicinas... a nuestra generación y a las que están por venir. Y es que una población saludable sólo es posible en un entorno saludable.

A *grosso modo*, dentro del enorme abanico de posibilidades agrícolas, es posible distinguir 3 grandes modalidades en la agricultura. Algunas de sus características son:

<sup>11</sup> El término contaminante hormonal o disruptor endocrino define un conjunto diverso y heterogéneo de compuestos químicos capaces de alterar la síntesis, liberación, transporte, metabolismo, enlace, acción o eliminación de las hormonas naturales en el organismo, y por tanto, capaces de alterar los niveles y equilibrios naturales de hormonas en el cuerpo humano (y en el de otras especies animales).



AGRICULTURA AGROECOLÓGICA	AGRICULTURA DE PEQUEÑA ESCALA	AGRICULTURA INDUSTRIAL
Combinación de métodos tradicionales e innovación, respetuosos con el suelo y el entorno. Policultivos.	Coexistencia de diferentes métodos, uso o no de agrotóxicos y fertilizantes industriales. Policultivos.	Técnicas modernas, plaguicidas y fertilizantes industriales. Monocultivos. Altas tasas de producción y desperdicio
Fomento del uso de semillas locales y de la biodiversidad de los alimentos	Uso de semillas locales e híbridas	Uso de semillas híbridas comerciales, destrucción de la biodiversidad de los alimentos.
Mecanización media-baja, alta necesidad de mano de obra	Mecanización media-baja, alta necesidad de mano de obra	Alta mecanización, muy baja necesidad de mano de obra
Bajo consumo energético	Bajo consumo energético	Altamente dependiente del petróleo
Integrada con el sistema ganadero local	Integrada o no con la ganadería local	Desconectada de la ganadería local
Mayoritariamente orientada al abastecimiento local y nacional	Orientada al abastecimiento local y nacional	Orientada al mercado nacional y a la exportación
Minifundio o propiedad colectiva de la tierra	Minifundio o propiedad colectiva de la tierra	Acaparamiento de tierras en pocas manos

**MÁS INFORMACIÓN:**

**Documental** *Ganadería Ecológica*, Sociedad Española de Agricultura Ecológica, 2009.

**Informe** *“Alimentos, planeta, salud. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles”*, Comisión EAT-Lancet, 2019.

**Sobre** agricultura y cambio climático: *“Agroecología para enfriar el planeta”*, Ecologistas en Acción, 2019.

**SOBRE DISRUPTORES HORMONALES:**

**Cuadernillo** *“Sustancias que alteran el sistema hormonal”*, Ecologistas en Acción, 2014.

**Web:** [libresdecontaminanteshormonales.org](http://libresdecontaminanteshormonales.org) de Ecologistas en Acción y EDC-Free Europe

## ¿Qué es la ecodependencia?

A menudo se nos olvida que somos **ecodependientes**, pues todo lo que hace posible nuestras vidas procede de los ecosistemas en los que nuestros pueblos y ciudades han sido construidos, y de otros ecosistemas más lejanos. La producción de alimentos depende de la fertilidad del suelo (un ecosistema en sí mismo), de las poblaciones de insectos polinizadores y de la diversidad de las semillas, por mencionar sólo algunos; el oxígeno que respiramos es generado por los bosques y océanos; el agua potable es un recurso renovable que los ecosistemas nos ofrecen gracias al ciclo del agua, y los múltiples equilibrios naturales se mantienen gracias a la biodiversidad y a la estabilidad del clima, entre otros factores. Cualquier bien que el ser humano pueda crear, lo hace a partir de materiales que proceden del medio (minerales, arcilla, madera, agua, petróleo, plantas...), devolviendo a éste unos residuos que podrá asimilar siempre que sean biodegradables (ciclo de la materia orgánica) o inertes. El futuro de la Humanidad está ligado a la deriva del planeta que habitamos.

### MÁS INFORMACIÓN:

**Yayo Herrero** en El bosque habitado: ["Clase magistral con Yayo Herrero - Ecodependencia-14/05/2017"](#)

**María Novo:** ["Tenemos que ser conscientes de nuestra ecodependencia para sobrevivir como especie"](#), eldiario.es, 2017





#### MÁS INFORMACIÓN:

Mensa Cívica: <http://mensacivica.com/iv-campana-de-legumbres-de-calidad-del-pais/>

#SustainableFoodUOC: semana por el derecho a la alimentación ([ver infografías](#))

## ¿Por qué se recomiendan tanto las legumbres?

Las legumbres son uno de los legados más importantes de la dieta mediterránea, pues han sido la fuente principal de proteína en la misma. Lamentablemente su consumo ha disminuido mucho en las últimas décadas, quizá asociadas a años de posguerra y penurias económicas, pero la realidad es que son unos alimentos muy interesantes desde los puntos de vista de la salud, nutricional y ambiental:

- **Contienen una elevada cantidad de proteínas**, siendo alternativa a los productos de origen animal (huevos, pescado, carne...). Conviene combinarlas (diariamente) con cereales, para así completar el contenido de aminoácidos en la variedad y proporción que nuestro organismo necesita, por ejemplo lentejas con arroz, garbanzos con cuscús, pan con *hummus*, etc.
- **Apenas contienen grasas** (1-2%), y además son del tipo cardiosaludable (insaturadas), al contrario de lo que sucede con los productos animales. Aportan una cantidad moderada de hidratos de carbono de absorción lenta, lo que conlleva un **índice glucémico bajo**<sup>12</sup>.
- **Aportan minerales, fibra y vitaminas** a nuestro organismo, y además **no tienen gluten**.
- **Son más baratas** que la carne y muy versátiles a la hora de cocinar.
- **Cumplen una importante función en los suelos en los que son cultivadas**: fijan el nitrógeno gaseoso del aire, ayudando a reequilibrar el ciclo del nitrógeno en la tierra, que viene siendo alterado de manera grave con el uso de fertilizantes nitrogenados habituales en la agricultura intensiva. Así, se reduce la emisión de gases de efecto invernadero y la contaminación de las aguas por exceso de nitratos. Además mejoran la microbiota y estructura del suelo, haciéndolo más fértil
- Además de su contribución a la lucha contra el cambio climático, las legumbres **no requieren de grandes cantidades de agua en su cultivo, ni de energía en los procesos de producción, transporte y almacenamiento. Por todo eso son tan sostenibles.**

<sup>12</sup> Con la salvedad de unos pocos, la mayor parte de los alimentos contienen carbohidratos en diferentes proporciones. Pero desde el punto de vista nutricional es importante no sólo esta cantidad de carbohidratos, sino también lo rápido que se digieren y se absorben. La transformación de esos carbohidratos en glucosa en sangre puede ser más rápida (produciendo un "pico de azúcar" en sangre más acusado) o menos rápida. El índice glucémico (o glicémico) de un alimento proporciona un índice numérico basado en medidas de la concentración de glucosa en sangre después de su ingestión.

# LEGUMBRES

versus

# CARNE

El cultivo intercalado de legumbres aumenta la biodiversidad vegetal y favorece la subsistencia de animales e insectos.



**Biodiversidad**

La producción de piensos para la producción intensiva de carne causa una pérdida de la biodiversidad vegetal.

✗

Hay accesibilidad a proteínas y minerales para gran parte de la población rural del mundo.

ALTA

**Accesibilidad**

BAJA

La FAO calcula que el **14,5%** del total anual de emisiones de CO<sub>2</sub> corresponde a la producción ganadera

Poca contribución a la emisión de gases con efecto invernadero

BAJA

**Efecto en el cambio climático**

Aumento de los gases con efecto invernadero.

**Clima**

ALTA

Dióxido de carbono equivalente por un kilo de producto: **0,9**



Huella del carbono\*



Cordero: **39,2** Ternera: **27**  
Cerdo: **12,1** Pollo: **6,9**



**Necesidad de agua para producir**

**Agua**

1 kg



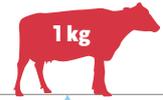
4.325 l

1 kg



5.520 l

1 kg



13.300 l



**Coste**

ALTO

Coste alto y variable según el tipo de carne y la calidad.

BUENA



**Relación calidad / precio**

**Calidad / Precio**



MALA

ALTA

**Tiempo de conservación sin que se modifique su valor nutricional.**

**Conservación**

BAJA

Bajo contenido en grasa y no tienen colesterol. Ayudan a disminuir el riesgo cardiovascular. Alto contenido en fibra: disminuyen el riesgo de cáncer.



**Salud**



Contiene grasa y colesterol. Aumento del riesgo cardiovascular. No contiene fibra: incremento del riesgo de cáncer (carnes rojas y procesadas).

\* La huella de carbono es el indicador de las emisiones de gases con efecto invernadero (GEH) asociadas al ciclo de vida de un producto, servicio u organización. Se cuantifica en emisiones de CO<sub>2</sub> equivalentes que son liberadas a la atmósfera. Basada en material de Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC #SustainableFoodUOC.



## ¿Debería ser la dieta mediterránea nuestra referencia?

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas<sup>13</sup>. La UNESCO la reconoció como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2013.

Las primeras referencias científicas a una dieta mediterránea son del año 1948, cuando el epidemiólogo Leland G. Allbaugh estudió el modo de vida de los habitantes de la isla de Creta y, entre otros aspectos, comparó su alimentación con la de Grecia y EE. UU. Poco después, el fisiólogo estadounidense Ancel Keys dirigió un estudio sobre las enfermedades coronarias, el colesterol de la sangre y el estilo de vida de siete países (Países Bajos, Finlandia, EE. UU., Japón, Yugoslavia, Italia y Grecia) consolidando la idea de dieta mediterránea. Keys y sus colaboradores apreciaron que la incidencia de las enfermedades coronarias era menor en las zonas rurales del sur de Europa y en Japón. Sospecharon que había un factor protector en el estilo de vida, que etiquetaron como “estilo mediterráneo” (Mediterranean way), y al que describieron como “muy activo físicamente (por la escasa mecanización del agro), frugal, y con una ingestión predominante de productos vegetales y reducida en productos de origen animal”. El mayor consumo de productos ricos en ácidos grasos monoinsaturados (“grasas buenas”) presentes en el aceite de oliva, el pescado, en especial pescado azul, también tiene su papel en los beneficios de la dieta mediterránea.

Esta dieta está asociada a un menor índice de obesidad abdominal (la grasa que acumulamos en el abdomen, y que está relacionada con riesgo de diabetes tipo II, hipertensión, infarto y accidente cerebrovascular). También mejora el desarrollo embrionario y fetal, y disminuye los problemas disovulatorios y de infertilidad<sup>14</sup>.

### MÁS INFORMACIÓN EN:

**Fundación Dieta Mediterránea:**

<https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>

<sup>13</sup> Fundación Dieta Mediterránea

<sup>14</sup> Informe “Viaje al centro de la alimentación que nos enferma”, VSF Justicia Alimentaria Global, 2016.

## ¿Qué es la soberanía alimentaria ?

El concepto de soberanía alimentaria se refiere al derecho de las sociedades a definir sus propias políticas y prioridades agrícolas, pastoriles, laborales, de pesca, alimentarias y agrarias que sean social, económica, ecológica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias particulares<sup>15</sup>. Esta demanda es muy importante en un contexto global en el que el modelo agroalimentario está fallando en garantizar a todas las poblaciones el acceso a alimentos seguros, nutritivos y culturalmente adecuados, así como la capacidad de mantenerse a sí mismas. En muchos lugares del mundo hay personas que sufren desnutrición, mientras que en otras partes del planeta las personas enferman por obesidad debido a una mala alimentación. Necesitamos un modelo agroalimentario orientado por tanto a la satisfacción de las necesidades de las poblaciones y no al negocio<sup>16</sup>, y en el que éstas puedan decidir sobre cómo producir y hacer accesibles los alimentos, cuáles son sus prioridades, cómo gestionar sus recursos naturales, etc.



## ¿Qué es la interdependencia?

Desde el nacimiento hasta la muerte las personas dependemos materialmente del tiempo que otras personas nos dedican. El ser humano es un ser social y vulnerable, muy especialmente en determinadas etapas de la vida (como la infancia y la vejez) o en situaciones de enfermedad o dependencia, y los cuidados (familiares pero también sociales) son imprescindibles para todas las personas, y son realizados por otras personas. A esto se refiere el concepto de interdependencia: todas las personas necesitamos de los cuidados de otras.

Pero más allá del ámbito privado/familiar, necesitamos también mecanismos de cuidados a mayor escala, poner la vida en el centro de las políticas y estrategias sociales y económicas, enfocarnos como sociedad en garantizar una vida digna a todas las personas, dentro de los límites del planeta. La lógica del cuidado es un eje central que ha de vertebrar la organización de nuestras sociedades y su relación con el medio, y esta idea se expresa muy resumidamente en el tándem ECODEPENDENCIA-INTERDEPENDENCIA.

### MÁS INFORMACIÓN:

[“Yo Consumo con consciencia, siembro esperanza”](#), la maleta pedagógica CERAI, 2015.

**Blog** de Gustavo Duch [PALABRE-ANDO](#)

**Artículos** de [Esther Vivas](#).

<sup>15</sup> Nyéléni, Selingue, Malí. 2007

<sup>16</sup> La maleta pedagógica [“Yo consumo con consciencia, siembro esperanza”](#), CERAI, 2015.

### MÁS INFORMACIÓN:

**Artículo** [“La pandemia evidencia y potencia la crisis de los cuidados”](#), Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO), 2020.

**Artículo** [“Miradas ecofeministas para transitar a un mundo justo y sostenible”](#), Yayo Herrero, 2013.

**Nueve biografías** inspiradoras sobre mujeres que han contribuido y contribuyen a un mundo más justo y sostenible, del proyecto [Una llavor a l'escola](#), CERAI, 2019-21.

**Libro** “La vida en el centro. Voces y relatos ecofeministas” (2ª edición), Yayo Herrero, Marta Pascual y María González Reyes (textos); Emma Gascó (ilustraciones). Libros en acción, 2020.



## 5. Criterios para el acompañamiento de los momentos alimentarios

### Qué significa comer para una niña o niño en la etapa 0-3 años<sup>17</sup>

Comer es mucho más que nutrirse, que incorporar las sustancias que necesita el organismo para vivir y desarrollarse, pues la niña y el niño pequeños se nutren también de amor, bienestar, calma, aprendizajes, cultura.

La percepción que las niñas y niños durante el momento de la comida es global e integra diferentes aspectos:

#### **La calidad de la relación con la persona adulta que le acompaña:**

En estos primeros momentos de la vida la comida es uno de los espacios privilegiados de interacción entre los niños y niñas y sus adultos de referencia. Las actitudes y conductas del adulto que acompaña serán determinantes en el tipo de relación que la criatura establezca con la comida en el futuro.

Un trato de calidad se basa en la escucha y el respeto sincero y honesto por las manifestaciones de los niños y niñas, lo cual contribuirá a que progresivamente vayan siendo capaces de reconocer y expresar sus sensaciones, autorregular su necesidad y a vivir la comida como una experiencia en la que toma parte activa.

<sup>17</sup> Texto resumen de escrito original de Pilar García Sanz y Consuelo Fernández Guadián, profesionales de la educación infantil y asesoras de la Red Municipal de Escuelas Infantiles durante los 3 cursos 2016-19.

Al igual que las personas adultas, no todas las niñas y niños necesitan comer la misma cantidad de alimento y tienen gustos y ritmos particulares. Es importante respetar su sensación de apetito. Lo contrario, además de la pérdida del gusto por comer, puede suponer la aparición de serios trastornos alimentarios a corto o largo plazo.

Se precisa que la adulta que acompaña se cuestione y trate de eliminar de su repertorio de acciones las rutinas y automatismos que pueden derivar de la atención a un grupo de niños. Ha de disponerse a vivir cada situación de comida como un encuentro único y personal.

Es muy importante también cuestionarse, como educadoras-es, cuál es nuestra mirada sobre la comida del niño o niña, pues está cargada de nuestra propia mochila personal de gustos, experiencias, expectativas... Y también está cargada con la gran responsabilidad que sentimos, como garantes de la supervivencia del niño, de que se alimente, tendiendo con frecuencia a hacer que coma la cantidad y variedad de alimento que consideramos conveniente para sentir cumplida nuestra función cuidadora de un modo competente.

### **Las sensaciones y percepciones procedentes de su cuerpo y de los alimentos que ingiere:**

En este periodo de la primera infancia, descubrir y disfrutar con gran variedad de sensaciones procedentes de los alimentos es un estímulo fundamental para el desarrollo neurológico.

Además las niñas y niños necesitan tomar conciencia de sus sensaciones internas para poder desarrollar la capacidad de autorregulación. Las sensaciones de hambre, sed o saciedad sólo son percibidas por la persona que las vive, y esto es válido también para las niñas y niños. Sólo si el adulto que interactúa en el momento de la comida tiene en cuenta sus señales y da una respuesta coherente a las mismas, la niña y el niño desarrollarán su capacidad de autorregulación.

A veces, es difícil para el adulto confiar en que la niña o niño sabe lo que necesita comer, sobre todo cuando come menos de lo que consideramos adecuado. Es necesario saber que los niños y niñas sanos que viven en un ambiente con una oferta alimentaria suficiente y variada, van a ser capaces de comer en cada momento lo que necesitan para crecer. Comer no puede convertirse para la niña o niño en una obligación o un esfuerzo que ha de realizar para aplacar la inquietud o satisfacer el deseo de la adulta.

Un encuentro tranquilo y sin prisas en el momento de la comida es indispensable para que el niño o niña pueda tomar parte activa. Así como la postura que adopta o en la que el adulto le coloca, ya que la misma puede ser fuente de bienestar o malestar. El menaje y mobiliario han de ser seguros y adecuados en su tamaño.

### **La ingesta de un alimento saludable, rico y compuesto por los nutrientes que su organismo necesita:**

La persona adulta, como figura referencial, es la mediadora entre el alimento y la criatura, por lo que su desempeño es fundamental (aunque no definitivo) en la relación entre ellos.

Es muy importante que la persona acompañante conozca los tipos de alimentos que favorecen una dieta saludable en estas edades, y favorezca la incorporación progresiva y respetuosa de alimentos nuevos y diversos, en el marco de una alimentación variada y sana.

### **La integración sucesiva y paulatina de costumbres, normas y hábitos propios de la cultura en que está inmerso:**

Comer es también un acto social. Las niñas y niños, en sus tres primeros años de vida, inician de forma progresiva y desde el primer momento la incorporación de las normas culturales de su entorno: comer de manera autónoma, correcta y limpia. Los hábitos se construyen desde el primer momento. No se confundirá el momento de la comida con un juego o actividad de exploración.

# CONSEJOS PRÁCTICOS DURANTE LAS COMIDAS<sup>18</sup>

**Escuchar al niño o niña sobre la cantidad de comida que pide que le sirvan.** Es preferible servir poca cantidad de comida y dar la opción de repetir (esta también es una buena estrategia para reducir el despilfarro de los alimentos). Muchos estudios señalan que los adultos inducen a menudo a las niñas y niños a comer más de lo que marcan las “señales de autorregulación innatas”, es decir, más de lo que indica su mecanismo de hambre-saciedad. No es adecuado, desde el punto de vista nutricional, forzarles a comer por encima de su sensación de hambre.

**Permitir que repitan del primer plato y de las frutas frescas,** y limitar a una determinada cantidad el segundo plato (especialmente en el caso de las carnes).

**Asegurar que el agua sea de fácil acceso y que no se limite el consumo.** Es conveniente que el pan acompañe sistemáticamente las comidas y se evite utilizarlo como elemento de recompensa o imposición.

**Es habitual que en una oferta alimentaria variada haya alimentos que despierten rechazo.** Además hay que tener en cuenta que van dándose cambios en sus gustos y percepciones sensoriales a lo largo de su proceso evolutivo, así que lo que el curso pasado les gustaba quizá hoy lo rechacen. Si bien es conveniente que el niño o niña lo pruebe todo, hay que evitar coaccionar o forzarlo. Múltiples estudios indican que insistirles u obligarlos (de maneras más o menos directas) para que coman un determinado alimento es contraproducente. La recomendación es **OFRECER**.

**Si un niño no desea comer de forma habitual uno o más alimentos,** se informará a la familia a fin de que, teniendo en cuenta su opinión, se pueda actuar de manera coordinada.

<sup>18</sup> Elaborado a partir de [“Acompañar las comidas de los niños”](#), Generalitat de Catalunya, diciembre de 2015.



**Facilitar un tiempo adecuado para comer con tranquilidad**, que no sea inferior a 30 minutos ni supere el tiempo razonable para disfrutar de la comida.

**Prever un intervalo de tiempo lo bastante amplio** entre la comida de media mañana y la comida (como mínimo un par de horas).

El momento de la comida es un espacio idóneo para, valorando la edad y capacidad de los niños y niñas, **darles pequeñas responsabilidades en la medida de sus posibilidades**, como ayudar a poner la mesa o servirse algún plato.

**Mostrar una actitud respetuosa y amorosa** hacia las criaturas y entre las personas adultas es trascendental para hacer del momento de la comida un momento relajado y agradable, a la vez que facilita la ingesta y la aceptación de los alimentos.

**Evitar la imposición de restricciones u obligaciones** a las niñas o niños con sobrepeso. La prevalencia de exceso de peso y obesidad en la infancia en nuestro entorno se sitúa en el 40,9%<sup>19</sup>. La recomendación es que sean ellos y ellas mismos los que decidan cuánto y qué comen (siempre que se encuentren en un contexto en el que los alimentos que estén a su disposición sean saludables) y se exhorta a las personas a su cargo a que eviten la imposición de restricciones u obligaciones.

**Los niños y las niñas DEBEN conocer a la cocinera o cocinero**, sea porque la visitan en la cocina, sea porque ella o él les presenta el menú de cada día, sea porque le prestan ayuda a preparar la fruta de media mañana o de la merienda, o de la manera que la escuela proponga.

<sup>19</sup> Dato para el municipio de Madrid según el "Estudio de la situación nutricional de la población infantil en la Ciudad de Madrid", Ayto. de Madrid, 2018. A nivel de la C.M. el dato baja a 29,7% (Boletín Epidemiológico de la CM, n.º 9, vol. 23, septiembre 2017).

# 6. Recursos para el momento de la comida

Durante las comidas es conveniente que no propongamos actividades que puedan “despistar” a los niños y niñas del momento alimentario, pero sí que puede ser interesante tener algunos recursos que nos ayuden a presentar nuevos alimentos, a relacionar algunos con los personajes que se trabajan en el aula o a conectar aprendizajes en aula con la experiencia que supone comer.

## Algunas ideas son:



**Algunos días, mientras esperan a que llegue la comida, presentarles un alimento** (incluido en el menú de ese día) en crudo, enteros, con cáscara, abrirlos para verlos por dentro, identificar las semillas...



También es interesante que las niñas y niños, al terminar de comer, **recojan su plato y su vaso** y lo pongan en el carro (si el menaje es de material irrompible).



**Aludir a los personajes que hacen de hilo conductor** (Marisa la agricultora, la abeja y los conejos panaderos) cuando eso pueda facilitarnos dar alguna explicación sobre la comida del día, apoyándonos en las ilustraciones de esos personajes, que podrían estar decorando el aula o comedor.



**Usar igualmente las ilustraciones de los oficios y tareas** vinculados a la transformación de algunos alimentos (pan, queso, aceite de oliva...) si se encuentran a la vista.



**Organizar las fiestas y cumpleaños** en torno a los y las peques, no en torno a la comida poco saludable. Aparte de dar más protagonismo a la diversión, los juegos, la música, el compartir... ofrecer alimentos sanos y buscar versiones más saludables de aquellas recetas que tenemos más asociadas a los momentos especiales, como son los dulces (bizcochos saludables, rosquillas sin azúcar, sorbetes/helados de fruta...)

# 7. Recursos para el aula

(0-1, 1-2 y 2-3 años)

Partiendo de la idea de que un aprendizaje debe nacer de las demandas y necesidades de las niñas y niños y ser significativo y aplicable en su contexto, las actividades que propone esta guía se elaboran también desde los principios del desarrollo evolutivo, teniendo en cuenta todas las áreas del desarrollo en esta etapa (0-3), intercalando unas con otras para obtener aprendizajes globales.



## Áreas de desarrollo:

- **Desarrollo cognitivo** (pensamiento y aprendizaje)
- **Desarrollo del habla y el lenguaje** (a través de diferentes formas de expresión)
- **Desarrollo social y emocional**
- **Desarrollo físico y motor**

Además, hemos querido mantener una mirada desde el respeto, la libertad y diversidad en procesos de aprendizaje y desarrollo infantil que se den en el aula.

Esta propuesta de actividades se presenta con una organización y temporalización pensando en su aplicación durante un curso completo, ofreciendo diferentes tipos de actividades que se irán transformando a medida que vayan aplicándose, tomando mayor complejidad y dando lugar a diferentes aprendizajes.



## Se pueden encontrar actividades de:

- **Acercamiento/presentación de contenidos a conocer** (personajes, caja mensajera, visitas...)
- **Experimentación/manipulación de los contenidos que están conociendo** (hierbas aromáticas, presentación de alimentos, calendario, tabla de gustos, canciones...)
- **Aplicación/expresión de los contenidos que vayan incorporando en su aprendizaje** (se busca, calendario, recetas...)



Aún así la propuesta tiene un carácter flexible, abierto y adaptable a la realidad y necesidades de cada escuela y aula según el criterio de las educadoras que la utilicen, siendo totalmente posible utilizar actividades de forma independiente y adaptarlas al grupo.

**Cada actividad tiene una ficha asociada**, estructurada en varios apartados (materiales, desarrollo de la actividad, temporalización, contenidos, variantes y actividades relacionadas) en la que el desarrollo de la actividad está pensado para peques de 2-3 años. En el apartado “Variantes” se proponen posibles adaptaciones para peques de menor edad (0-1 y 1-2). Por supuesto, la persona educadora será la que finalmente aplique el criterio de uso de este material ya que cuenta con la mejor información de los niños y niñas y el contexto que les rodea.



## Propuesta de actividades

Cada trimestre cuenta con un personaje o personajes que serán el hilo conductor, y en torno a los cuales gira la temática (hortícola en el 1º, el papel de las abejas en el 2º y la elaboración de alimentos básicos como el pan o el queso en el 3º). En todos los trimestres hay actividades de acercamiento, experimentación y aplicación, y acaban con la elaboración de una receta sencilla.

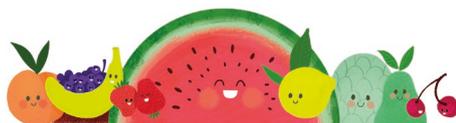
### PRIMER TRIMESTRE:



**MARISA Y SU HUERTO** (hilo conductor del trimestre): cuento sobre la diferencia en uso de plaguicidas entre huerto ecológico y huerto convencional. **Ficha 01**



**CAJA MENSAJERA:** actividad de presentación de alimentos de temporada, personajes o actividades. **Ficha 02**



**CALENDARIO DE TEMPORADA:** presentación de frutas, hortalizas y verduras en relación a su temporada. **Ficha 03**



**CULTIVAMOS COMO MARISA:** siembra de las semillas en el aula y contenidos en torno a ello. **Ficha 04**



**GERMINADOS:** elaboración en el aula, observación y degustación. **Ficha 05**



**SABEN Y HUELEN:** experimentación sensorial con plantas aromáticas y los cuidados que requieren. **Ficha 06**



**HACEMOS BROCHETA DE FRUTAS:** elaboración en aula a partir de receta con pictogramas. **Ficha 07**

### SEGUNDO TRIMESTRE:



**CAJA MENSAJERA** se le da continuidad. **Ficha 02**



**CALENDARIO** se le da continuidad. **Ficha 03**



**LA ABEJA POLÍN** (hilo conductor del trimestre): cuento sobre la vida de las abejas y su importancia en los ecosistemas. **Ficha 08**



**CUADRO DE GUSTOS:** elaboración (a lo largo del trimestre) de un panel de los alimentos que gustan a cada niño-a. **Ficha 09**



**VOLAR Y ZUMBAR:** actividad de movimiento relacionada con las abejas. **Ficha 10**



**SE BUSCA:** esta actividad consiste en encontrar un elemento (fruta u otro) a través del sentido del tacto, dentro de una caja opaca en la que se encuentran otros objetos. **Ficha 11**



**HACEMOS HUMMUS:** elaboración en aula a partir de receta con pictogramas. **Ficha 12**

## TERCER TRIMESTRE:



**CAJA MENSAJERA** se le da continuidad. **Ficha 02**



**CALENDARIO** se le da continuidad. **Ficha 03**



**CUADRO DE GUSTOS** se le da continuidad. **Ficha 09**



**LOS CONEJOS PANADEROS** (hilo conductor del trimestre): Canción acompañada de gestos. **Ficha 13**



**¿QUIEN LO HACE?** presentación de oficios relacionados con la transformación de alimentos, así como el proceso de cada alimento: pan, queso, miel, aceite de oliva y conservas. **Ficha 14**



**HACEMOS GAZPACHO:** elaboración en aula a partir de receta con pictogramas. **Ficha 15**



### TODAS LAS ACTIVIDADES DESCARGABLES

Las fichas de las 15 actividades, así como un anexo con propuestas complementarias, se encuentran en un único documento, descargable.

En dicho documento se encuentran los enlaces a los materiales que se ofrecen para cada actividad.

**Descargar actividades**

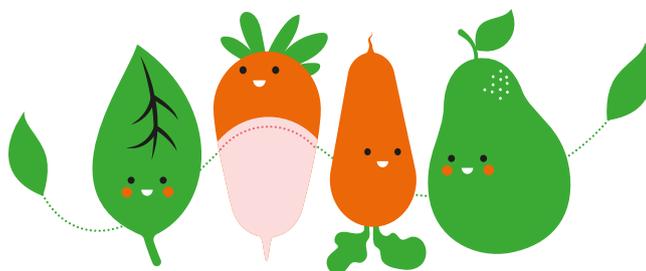
## 8. A modo de cierre

Qué duda cabe que todo el personal educativo en todas las etapas de la escolarización tiene en sus manos la posibilidad de favorecer cambios sociales positivos. Qué duda cabe que son urgentes e imprescindibles profundos cambios en nuestro sistema agroalimentario. El papel de los equipos educativos en la etapa 0-3 es además especialmente potente pues tienen un contacto constante y fluido con las familias de la escuela, lo que les permite favorecer cierto “contagio” hacia las mismas de esta cultura alimentaria más saludable y sostenible. Esto facilita una labor divulgativa hacia la sociedad en general, y significa poder dejar un legado de salud a los más pequeños que, en no demasiado tiempo, se convertirán en adultos.

No tenemos una varita mágica pero sí un rol que desarrollar para hacer nuestra aportación a la construcción de una sociedad más justa y sana, y dejar a las siguientes generaciones un planeta capaz de alimentarnos y responder a las necesidades de todos los seres vivos que lo habitan y habitarán.



# Gracias



Queremos agradecer a las compañeras de CERAI Sarai Fariñas y Mayte Fornes sus aportaciones a este trabajo, así como a Pablo Buchó (PequeRitmo) su colaboración artística. También a Pilar García Sanz y Consuelo Fernández Guadián, por sus reflexiones en torno a la alimentación en la primera infancia.

Y agradecer por adelantado a las educadoras y educadores que pongan en marcha estas propuestas y nos hagan llegar sus opiniones para mejorarlas y completarlas.

Esta Maleta Pedagógica pretende ser un recurso para las educadoras y educadores que trabajan en las escuelas municipales 0-3 años, acompañando a la infancia en esos momentos alimentarios tan importantes para una relación sana con la comida y la generación de hábitos positivos tempranos.

**La Maleta ofrece:**

- **Algunas claves para comprender** en qué sentidos hemos de darle una vuelta a nuestra alimentación, qué está fallando en este modelo agroalimentario y cuál es el espíritu y las implicaciones de los cambios en la alimentación que se están introduciendo en las escuelas infantiles municipales madrileñas (y en otros territorios).
- **Criterios para acompañar a la infancia** en las diferentes comidas del día, haciendo de esa experiencia un momento pedagógico más.
- **Recursos para trabajar** la alimentación saludable y sostenible durante las comidas o a través de actividades para realizar en el aula.