

*Menús Sostenibles,
Planeta Saludable*



*Pasos hacia
una alimentación
más sostenible
y saludable
en la primera
infancia*



GUÍA PARA FAMILIAS

Abril 2021

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

Texto: Virginia Caballero de León Gómez, dietista-nutricionista del equipo de **CERAI**.

Revisión de texto: **Punto&Coma**

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.



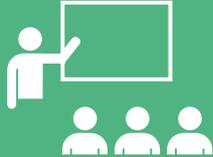
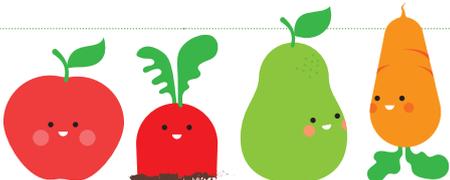
Presentación

El Centro de Estudios Rurales y de Agricultura Internacional (CERAI) y Garúa Intervención Educativa presentan esta guía elaborada de manera conjunta 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 en febrero de 2020 bajo la financiación del Ayuntamiento de Madrid.

Este proyecto propone realizar un acompañamiento a las 12 escuelas infantiles municipales inauguradas en 2019, que ayude a mejorar su modelo alimentario. Este trabajo ya se ha venido realizando en el resto de escuelas infantiles de la red municipal desde el curso 2017-2018 y ha permitido **incluir mejoras en los menús infantiles de almuerzos, desayunos y meriendas desde criterios nutricionales, de salud y de sostenibilidad**. Estas mejoras se han realizado 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 para el planeta tiene un impacto positivo que va mucho más allá de mejorar la salud de las niñas y los niños. Al favorecer la compra de alimentos de cercanía por parte de las escuelas y las familias, el sector agrario de la región se ve beneficiado. Y al acortar las distancias que recorren los alimentos y adquirir una parte de ellos de la producción ecológica, se contribuye a la mitigación del cambio climático.

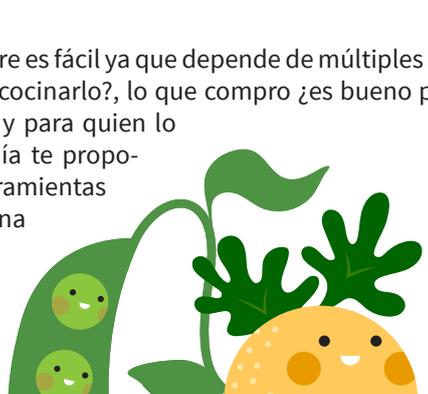
Elementos de los programas de acompañamiento al desarrollo del plan alimentario en las escuelas infantiles de la red

 <p>CONSTITUCIÓN DE UN GRUPO MOTOR DE ALIMENTACIÓN</p>	 <p>ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA TODA LA COMUNIDAD</p>	 <p>ACCIONES FORMATIVAS A EDUCADORAS Y COCINERAS</p>	 <p>ACCIONES DE EVALUACIÓN</p>
<p>Participación de todos los colectivos de la comunidad.</p>	<p>Fortalecer la educación alimentaria en el proyecto del centro.</p>	<p>Herramientas y recursos para elaborar menús más saludables y sostenibles.</p>	<p>Sesiones de trabajo con el grupo motor.</p>
<p>Apoyo técnico nutricional y socioambiental para la revisión de menús.</p>	<p>Mejorar la cultura alimentaria (salud, medio ambiente, sociedad) en la escuela y los hogares</p>	<p>Fortalecer la función mediadora de la plantilla entre los alimentos y los niños y niñas.</p>	<p>Formularios a toda la comunidad.</p>
<p>Clave para mantener en el tiempo un clima alimentario saludable, sostenible y educativo.</p>	<p>Mejorar la aceptación de las mejoras del Plan.</p>		

Introducción

Mejorar nuestra dieta no siempre es fácil ya que depende de múltiples factores: ¿sé lo que estoy comprando?, ¿sé cocinarlo?, lo que compro ¿es bueno para la salud de mi familia, para el planeta y para quien lo produce? Con esta sencilla guía te proponemos pequeños pasos y herramientas útiles para avanzar hacia una alimentación familiar más saludable y sostenible.

En cada paso se muestra un objetivo clave y una o varias herramientas para conseguirlo:



PASO 1
**Adaptamos
a la edad**

página 4



PASO 2
**Reducimos
azúcar**

página 6

PASO 3
**Minimizamos
alimentos
G.A.S.**

página 8

PASO 4
**Equilibramos
nuestra dieta**

página 10

PASO 5
**Cocinamos
más**

página 13

PASO 6
**Nos
planificamos**

página 15

PASO 7
**Hacemos
nuestra dieta
más sostenible**

página 16

:)
**¿Quieres
hacer más?**

página 19

PASO 1/

Adaptamos a la edad

La alimentación juega un papel fundamental en la primera infancia, tanto en la nutrición de los niños y las niñas como en la **adquisición de hábitos saludables**. Es en esta etapa cuando aprenden a aceptar sabores y texturas diferentes a los de la leche materna o de fórmula (dulces y líquidas).

Es importante ofrecer **alimentos sólidos (que no crudos) no más tarde de los diez meses de edad**, aunque no haya empezado la dentición. Con ello estaremos estimulando la masticación y ayudando a que se desarrollen los músculos de la boca. Músculos más desarrollados, mejor habla y mejor gestión del atragantamiento, mecanismo muy útil para evitar el ahogamiento.

Si retrasamos mucho la incorporación de alimentos en su dieta (más de un año), estaremos aumentando las posibilidades de que se desarrollen:



La alimentación infantil no tiene por qué ser especial

De hecho, es importante incorporar a las y los pequeños a una alimentación familiar sana y ofrecerles comida real² lo antes posible. Los nutrientes que necesitan están en los alimentos.

Aunque debemos ofrecer una alimentación lo más parecida posible a la familiar, hay ciertas adaptaciones que debemos hacer. La primera es adaptar la alimentación a la temporada, para que puedan conocer y probar la mayor variedad posible de frutas y verduras en su punto óptimo de maduración (que es cuando tienen más nutrientes). La segunda es adaptarla a la edad. Estas adaptaciones se muestran en las siguientes tablas.



¹ https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf

² Para más información consulta el libro *Come Comida Real*. **Carlos Ríos**, Ediciones Paidós

HERRAMIENTA

Accede aquí a los [calendarios de temporada](#)

Tabla alimentos adecuados y alimentos a evitar

	ALIMENTOS ADECUADOS	ALIMENTOS NO ADECUADOS
0-6 meses	Leche materna preferentemente o adaptada	Agua (se hidratan con la leche materna o de fórmula)
6-12 meses (8-9 meses empieza la masticación)	<p>Leche fuente principal: materna a demanda y adaptada unos 280 - 500 ml/día.</p> <p>Otros alimentos como complemento, priorizando los energéticos y los ricos en hierro:</p> <p>Hortalizas (incluidas verduras): Todas. Priorizar las de temporada.</p> <p>Cereales integrales: avena, trigo, espelta, cebada, centeno, arroz, maíz y pseudocereales: mijo, trigo sarraceno... Se pueden ofrecer en forma de harina (para papillas, purés y triturados), en forma de “croqueta” o “hamburguesa”, en forma de tortillas (arepas), como pan sin sal, pasta grande, en guiso...</p> <p>Tubérculos: patata, boniato...</p> <p>Frutas: Todas. Priorizar las de temporada. Se puede empezar por las menos alergénicas como plátano, pera, manzana, sandía y seguir con las más, como melocotón, mandarina, fresa, kiwi...</p> <p>Frutos secos y cacahuetes en polvo (para añadir a purés) o crema (para untar). Extremar las precauciones en caso de antecedentes familiares de alergias.</p> <p>Aceite de oliva virgen o virgen extra.</p> <p>Ofrecer Agua</p> <p>Alimentos proteicos* a elegir**:</p> <p>Legumbres: 20 g***</p> <p>Carne: 20-30 g (pref. blanca)</p> <p>Pescado: 30-40 g (pref. pequeño)</p> <p>Huevo S: 40-50 g</p>	<p>Espinacas y acelgas más de una vez al día: por su contenido en nitratos.</p> <p>Frutos secos enteros o en trozos, palomitas, uvas enteras, zanahoria y manzana enteras o en trozos grandes, salchichas en rodajas: por riesgo de aspiración.</p> <p>Azúcar, miel, mermeladas, otros edulcorantes naturales o artificiales: son azúcar.</p> <p>Verduras en vinagre y conserva, carnes saladas y embutidos, cubitos o polvos de caldo y sopas en polvo: por su alto contenido en sal.</p> <p>Aceitunas, pepinillos, palitos de cangrejo, varitas de pescado, nuggets, gulas: por su alto contenido en potenciador del sabor.</p> <p>Zumos y otras bebidas azucaradas: por su alto contenido en azúcar.</p> <p>Proteína en exceso: por el riesgo de saturar órganos como los riñones y descarcificar los huesos.</p> <p>Pez espada, emperador, cazón, tintorera y atún (incluido el bonito): por los metales pesados y otros contaminantes.</p> <p>Carne cazada con munición de plomo: por el elevado nivel de metales pesados.</p> <p>Comida insana: preparados de cacao o chocolates azucarados, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, nuggets, varitas de pescado, salchichas, embutidos,...</p> <p>Comida de bajo aporte nutricional: pan blanco, tortitas de arroz, sopas poco espesas, infusiones, ciertas especies de pescado como panga, tilapia, limanda, abadejo...</p>
12-36 meses	<p>Leche de vaca entera, yogur entero sin azucarar o edulcorar, y queso tierno.</p> <p>Alimentos proteicos**</p> <p>Legumbres: 30 g</p> <p>Carne: 50 - 60 g</p> <p>Pescado: 60 - 70 g</p> <p>Huevo M/L: 50-70 g</p>	Todos los anteriores cuanto más tarde y en menor cantidad, mejor.
>36 meses	Todos los alimentos priorizando los más saludables.	Todos los anteriores cuanto más tarde y en menor cantidad, mejor.

*Cantidad diaria recomendada. ** Si se quiere dar más de un alimento proteico de origen animal, dividir la cantidad a la mitad. *** Bien cocinadas para aumentar su digestibilidad. **Elaborado** a partir de “Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia”, ASPCAT, 2016.

PASO 2/

Reducimos azúcar

El consumo medio de azúcar en la población infantil es en España cuatro veces mayor al recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)³ y se concentra sobre todo en desayunos y meriendas⁴.

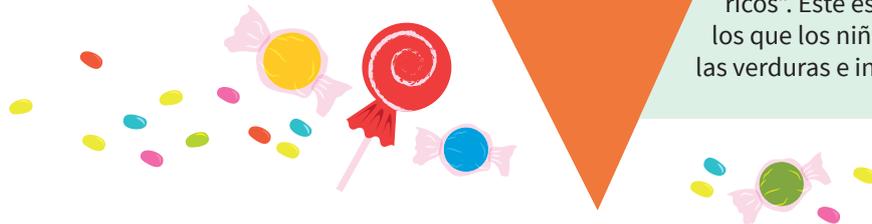
Tomar de manera habitual un exceso de azúcar se relaciona con tres grandes problemas:

Tiene un efecto adictivo que hace que nos resulte difícil dejar de consumirla. Cuanto menos desarrollado esté el cerebro, más difícil resultará controlarlo.



Está asociado al desarrollo de enfermedades como sobrepeso y obesidad, diabetes tipo II, problemas cardiovasculares, caries y problemas en la piel, entre otras.

Maleduca al paladar que se acostumbra al sabor dulce y nos hace rechazar otros sabores “menos ricos”. Este es uno de los motivos por los que los niños y las niñas rechazan las verduras e incluso las frutas.



HERRAMIENTA

El azucarómetro

Para reducir el consumo de azúcar, primero debemos saber cuánta tomamos. Para ello, contaremos los gramos de azúcares libres que ingerimos al día. Son aquellos añadidos (refinados o sin refinar) a los alimentos por los fabricantes (alimentos procesados), por quienes los cocinan o por las personas consumidoras (en forma de azúcar de mesa, miel o jarabes) y los que están en los zumos de fruta y concentrados de zumos de fruta⁵. Una vez que sepas cuánto azúcar tomáis tu familia y tú y de dónde proviene, será más fácil reducir su consumo.

Para calcularlo, mira la cantidad de azúcar que se muestra en la tabla de composición nutricional de los paquetes de alimentos y bebidas que consumís. Busca la columna que expresa los gramos de azúcar por cada 100 gramos y colócalos en la columna B de la siguiente tabla. Después calcula la cantidad de alimento que has tomado y haz una regla de tres o utiliza la cantidad por unidad si viene en el etiquetado, para calcular la cantidad de azúcar. Apunta esta cantidad en la columna C. Cuando hayas hecho esto para todos los productos, añade el azúcar de los zumos naturales, de la miel y el azúcar de mesa que hayas tomado. Por último, suma las cantidades de la columna C para obtener el total.

3 Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en Población Infantil y Adolescente (ENALIA)

4 Encuesta Nacional de Salud de España 2011/2012 (ENSE)

5 Más información en: https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf

COLUMNA A	COLUMNA B	COLUMNA C
Producto	Cantidad de azúcar por 100 g ó 100 ml (según la tabla de composición nutricional de la etiqueta)	Cantidad de azúcar consumido (regla de tres o cantidad por unidad, si viene en el etiquetado)
Galletas	20 g azúcar/100 g galletas	3 galletas de 20 g cada una: 12 g
Zumo	15 g azúcar /100 ml zumo	Envase de zumo de 200 ml: 30 g
Tomate frito*	14 g azúcar / 100 g tomate	3 cucharadas rasas 30 g: 4,2 g
Zumo de naranja natural	8 g de azúcar / 100 ml	Vaso de 200 ml: 16 g
Miel	1 cucharada de postre	3,3 g
Azúcar	1 cucharada de postre	4 g
Total de azúcares libres consumidos en el día por mamá		69,5 g



***Sí, los productos salados también pueden contener azúcar**

¿Qué marca tu azucarómetro?

Con la cantidad total obtenida del cálculo anterior, comprueba en la siguiente tabla cómo es vuestro consumo de azúcar en función de la edad:

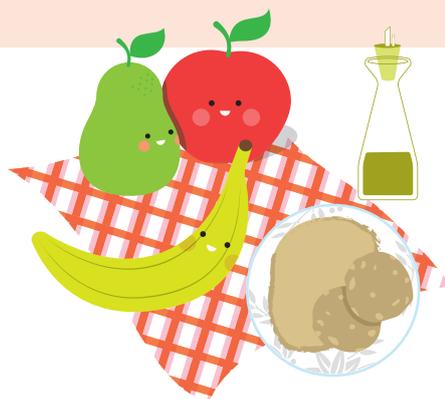
NIVEL	DE 0 A 1 AÑO*	DE 1 A 2 AÑOS**	DE 2 A 3 AÑOS	ADULTO
Adecuado	0 g	0 g	0 - 15 g	0 - 25 g
Alto	> 0 g	1 - 7 g	16 - 30 g	26 - 50 g
Muy alto /Excesivo	> 0 g	7 - 15 g	> 30 g	> 50 g

*No ofrecer azúcares libres antes del año⁶

**Antes del segundo año no es aconsejable ofrecer azúcares libres.⁷

Consejos:

- **Reduce su consumo poco a poco** para evitar el síndrome de abstinencia y que los niños y niñas rechacen alimentos.
- **Sustituye alimentos azucarados** por versiones sin azúcar y/o caseras.



- **Evita sustituir el azúcar por otro tipo de edulcorantes naturales o artificiales** – como la sacarina, la sucralosa, el aspartamo o el sorbitol– que siguen siendo dulces y en algunos casos pueden incidir negativamente en nuestra salud gastrointestinal.

Ejemplos: puedes sustituir las galletas industriales por **galletas caseras** o por **tostadas con aceite de oliva**, y el zumo o néctar por una **pieza de fruta**⁸. Igualmente, las versiones de cacao azucarado pueden ser sustituidas por **cacao desgrasado**.

6 *Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia* de la Generalitat de Catalunya.

7 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27550974/> y <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28922262/>

8 El azúcar de la fruta se absorbe de manera diferente. La fibra que contiene la retiene haciendo que se absorba de manera más lenta, dosificando la energía y saciándonos durante más tiempo. El azúcar en líquido (como el de los zumos) al no contener fibra se absorbe muy fácilmente, aportando una cantidad muy alta de energía y desregularizando el contenido de glucosa en sangre. La energía que no se utiliza en el momento de la absorción, se acumula como grasa. El consumo de azúcares refinados está por tanto asociado a sobrepeso y obesidad.

PASO 3/

Minimizamos alimentos G.A.S.

Una vez reducida la cantidad de azúcar que tomamos, pasamos a retirar de nuestra dieta familiar los “**alimentos G.A.S.**”, que son los que llenan, pero no nos alimentan adecuadamente. Este tipo de productos, también conocidos como **ultra-procesados**, aportan gran cantidad de **Grasas poco saludables, Azúcar y Sal**, y pocos o muy pocos nutrientes.

ALGUNOS EJEMPLOS DE “ALIMENTOS G.A.S.”



DULCES	SALADOS	CON GRASA POCO SALUDABLE
Galletas y bollos	Gusanitos, Aspitos y similares	Galletas y bollos
Leches de continuación y crecimiento	Patatas fritas y otros snacks salados	Leches de continuación y crecimiento
Zumos y batidos	Tortitas de arroz o maíz	Embutidos y salchichas
Cacaos solubles azucarados o edulcorados	Fiambres con bajo porcentaje de carne	Chocolates y chokolatinas
Algunas papillas solubles	Pan blanco, pan de molde	Nuggets, medallones, croquetas y varitas de pescado o carne
Postres lácteos azucarados o edulcorados	Palitos de surimi, gulas y productos similares	Pizzas y lasañas preparadas

Su consumo excesivo se relaciona con el desarrollo de múltiples enfermedades y una disminución en la esperanza de vida⁹. Suelen contener además gran cantidad de aditivos entre los que se encuentran los edulcorantes y los potenciadores del sabor. Ambas categorías hacen que sean más sabrosos, creando preferencia por estos sabores y rechazo por sabores reales que son considerados sosos o amargos. El consumo de este tipo de productos está muy extendido, ya que además de ser **muy apetecibles**¹⁰ son ampliamente publicitados por las empresas que los fabrican, que utilizan regalos y promociones, mensajes fraudulentos y eslóganes persuasivos, entre otras técnicas de marketing. Algo cada vez más habitual es utilizar personajes de dibujos de series y películas muy conocidas para atraer la atención de niños y niñas que ya desde los 2 años son capaces de reconocerlos. Esto en otros países está prohibido¹¹.

Nota: al reducir azúcar, seguramente ya has reducido el consumo de algunos de estos productos.

9 Estudio: *Ingesta de alimentos ultraprocesados y riesgo de enfermedad cardiovascular: estudio de cohorte prospectivo (NutriNet-Santé)*
Ultra-processed food consumption and risk of overweight and obesity: the University of Navarra Follow-Up (SUN) cohort study

10 **Documental** *Fed Up*

11 **Informe** *Mi primer veneno*, de Justicia Alimentaria

HERRAMIENTA

El semáforo nutricional

Para mejorar nuestras elecciones de compra, debemos saber qué cantidad de grasa, azúcar y sal tienen los productos que compramos. Para ello, vamos a utilizar la **tabla de composición nutricional** que encontramos en el envase de los mismos. Y nos fijaremos en la cantidad de **azúcar¹², sal y grasas saturadas** por cada 100 gramos. A diferencia de la sal y el azúcar, las grasas saturadas son necesarias para mantener una dieta adecuada, pero hay que controlar la cantidad que ingerimos, ya que el problema está en tomarlas en exceso. En función de la cantidad de estos tres componentes críticos, clasificaremos los productos según se indica en la tabla.

	PERSONAS ADULTAS			NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS		
	≤ 1 g	1-5 g	≥ 5 g	≤ 0,2 g	0,2 - 1,1 g	≥ 1,1 g
Grasas saturadas	≤ 1 g	1-5 g	≥ 5 g	≤ 0,2 g	0,2 - 1,1 g	≥ 1,1 g
Azúcar (2-3 años)	≤ 1,2 g	1,2 - 6,2 g	≥ 6,2 g	0 g	0,1 - 15 g	≥ 15 g
Sal	≤ 0,25 g	0,25 - 1,25 g	≥ 1,25 g	≤ 0,15 g	0,15 - 0,75 g	≥ 0,75 g

Usaremos la regla del semáforo:

Con estas guías, puedes rellenar la siguiente *ficha* para ver cómo de saludable es un producto en cuanto a su cantidad de “G.A.S.”.

	Cantidad por 100 g ó ml	Color
Grasas saturadas		
Azúcar		
Sal		



Recomendaciones:



NIÑOS Y NIÑAS EN ETAPA 0-3
Sólo productos con 3 luces verdes.

PERSONAS ADULTAS
Priorizar productos con: 3 puntos verdes, 2 verdes y un amarillo o 1 verde y 2 amarillos.

HERRAMIENTA

Guía rápida de etiquetado

Para complementar el semáforo, aquí tienes algunos consejos útiles sobre el etiquetado que te pueden ayudar a elegir mejor a la hora de hacer la compra:

Prioriza alimentos frescos o poco procesados.

Tienen más nutrientes y menos “G.A.S.”

Fíjate en la lista de ingredientes. Estos están ordenados de mayor a menor cantidad. El primero será por tanto el mayoritario en el producto.

Evita edulcorantes naturales o artificiales. El azúcar puede aparecer con multitud de nombres en la lista de ingredientes¹³

Evita potenciadores del sabor (guanilatos, iosinatos, glutamatos).

Estos últimos también aparecen como extracto de levadura).

Ten cuidado con los reclamos publicitarios, adjetivos “saludables” y avales de expertos. Los productos que los contienen suelen no ser saludables.



1 2 3 4 5

12 Este azúcar no incluye sólo el azúcar libre que medíamos con el azucarómetro sino el total del producto.

13 https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/anexo.3_56_nombres_del_azucar.pdf

PASO 4/

Equilibramos nuestra dieta

Un problema frecuente en nuestros platos es que los **nutrientes no están presentes en una cantidad adecuada** para que nuestra dieta se pueda considerar equilibrada. Hay veces que incorporamos algunos nutrientes en exceso¹⁴, y otros que faltan¹⁵.

Dos ejemplos habituales:

para niños y niñas de 6 meses a 3 años

EXCESO DE PROTEÍNAS

Se consume una cantidad mucho mayor de la necesaria a través de carne, embutidos, fiambres, pescado y lácteos, fundamentalmente.

Este exceso de proteínas puede tener diversas consecuencias:

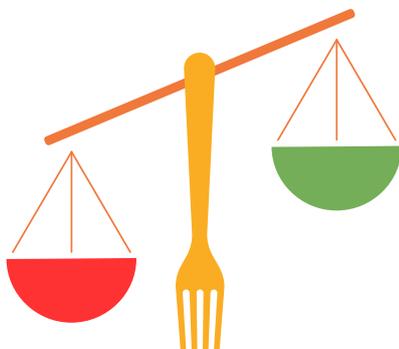
- ▶ **Sobrecarga de hígado y riñones**, ya que estos órganos no están completamente desarrollados todavía.
- ▶ **Sobrepeso y obesidad infantil**: los alimentos mencionados suelen contener más grasas. Además, el exceso de proteína se transforma en grasa para ser almacenado.
- ▶ **Dificultad para absorber el calcio**: no basta con ingerirlo, el cuerpo tiene que poder aprovecharlo.
- ▶ **Pérdida de calcio de los huesos**: el exceso de proteínas crea una situación de acidez en el cuerpo, que para contrarrestarla utiliza el fósforo de los huesos, que a su vez arrastra el calcio de los mismos.

FALTA DE FIBRAS

Debido en parte a la abundante oferta de “alimentos G.A.S.” y a su publicidad, la cantidad de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales que los niños y niñas consumen no es, en general, suficiente.

La falta de fibra, que estos alimentos les aportarían, se relaciona con:

- ▶ **Peor regulación del tránsito intestinal** o estreñimiento.
- ▶ **Menor equilibrio en los niveles de colesterol.**
- ▶ Posible desarrollo de **diabetes tipo II**.
- ▶ Posible desarrollo de **sobrepeso y obesidad**.

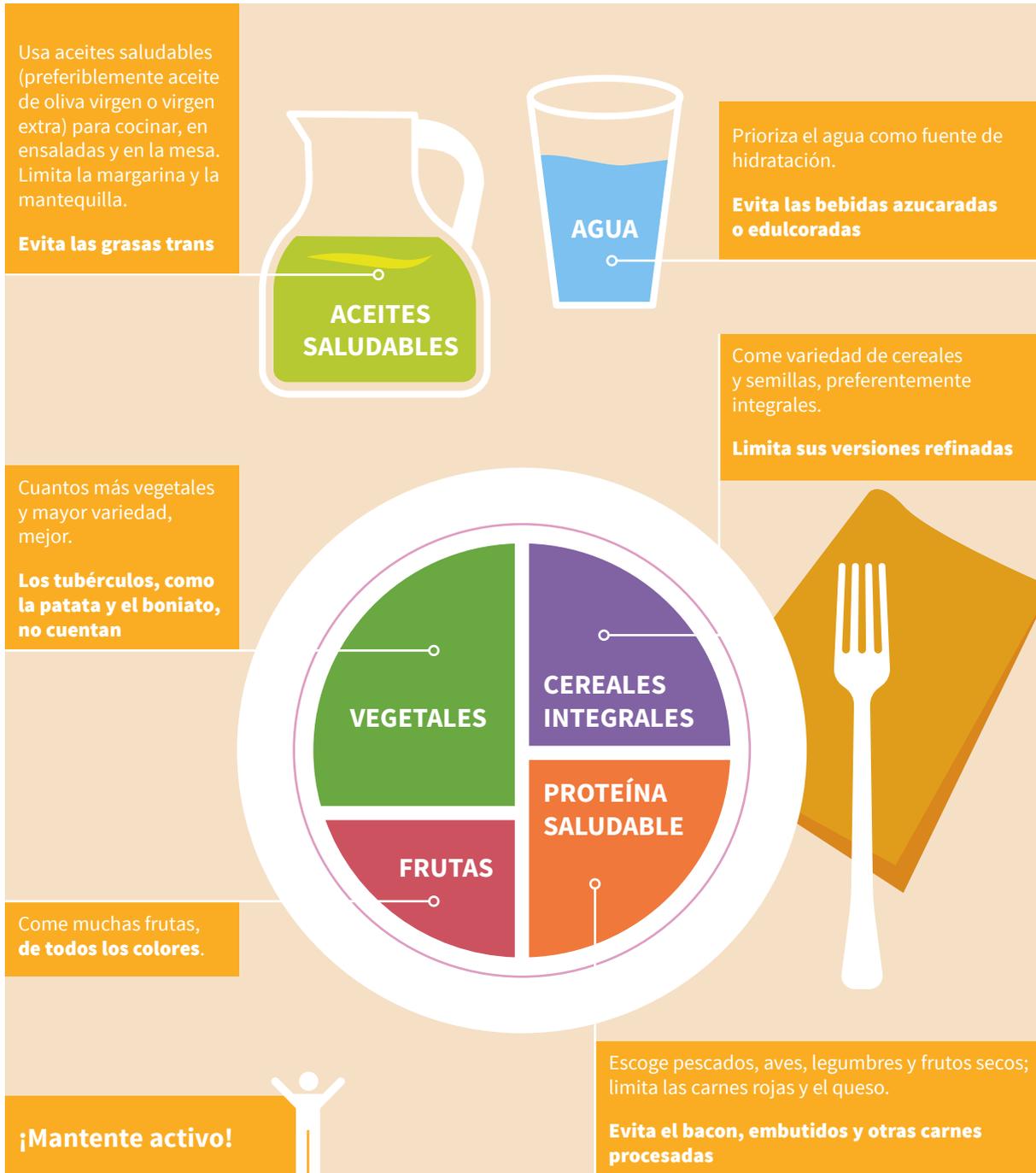


14 <https://www.analesdepediatria.org/es-analisis-cuantitativo-ingesta-nutrientes-ninos-articulo-S169540331400455X>

15 <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf> (pag 53)

HERRAMIENTA

El Plato de Harvard



Adaptación infográfica de El Plato para Comer Saludable.

La Universidad de Harvard ha creado una herramienta¹⁶ que se puede utilizar para cada comida o en el cómputo global del día. Como puedes ver, la mitad del plato debería estar compuesto por hortalizas y frutas y la otra mitad por alimentos proteicos y energéticos (granos integrales) a partes iguales.

El plato explica de una manera muy gráfica que la alimentación saludable no es una cuestión de cantidad, sino de proporciones. En el [paso 5](#) encontrarás ejemplos prácticos de cómo aplicar esta herramienta a tus platos.

16 [El Plato para Comer Saludable](#) (Spanish) | The Nutrition Source

HERRAMIENTA

Tabla de gramajes de alimentos proteicos¹⁷

Los niños y niñas españoles toman, de media, más proteína de la que necesitan. Para que te hagas una idea de cuánto alimento proteico deben tomar al día, puedes utilizar esta tabla de gramajes **en crudo**. Son cantidades orientativas de alimentos saludables, por lo que no sirven para comida procesada como salchichas, embutidos o palitos de pescado.

Esta tabla te puede ayudar a hacerte una idea, pero no hace falta seguirla a pies juntillas. Es orientativa. Prioriza la herramienta del plato para hacer tus preparaciones, y recuerda que la sensación de hambre prima sobre las cantidades.

Gramaje habitual y medidas recomendadas de carne, pescado y huevo

Alimento	Cantidades recomendadas de 6 a 12 meses*	Cantidades recomendadas de 12 meses a 3 años (aumentar progresivamente)*
 <p>1 trozo de carne de cerdo o ternera</p>	20-30 g (1/3 trozo de lomo)	40-50 g (1/2 trozo de lomo)
 <p>1 pechuga de pollo</p>	20-30 g (1/6 de pechuga de pollo)	40-50 g (1/3 de pechuga de pollo)
 <p>1 filete de merluza</p>	30-40 g (1/4 de filete de merluza)	60-70 g (1/2 filete de merluza)
 <p>1 rodaja de merluza</p>	30-40 g (1/2 rodaja de merluza)	60-70 g (1 rodaja pequeña o 1/2 grande)
 <p>1 huevo</p>	1 unidad pequeña (S)	1 unidad mediana (M) - grande (L)

* No es conveniente incluir la cantidad de carne (20-30 g / 40-50 g), pescado (30-40 g / 60-70 g) o huevo (S / M ó L) indicada en más de una comida al día. Si se quiere incluir carne, pescado o huevo en la comida y la cena, habría que fraccionar las cantidades.

¹⁷ https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/recomanacions_0_3/0_3_guia_recomanacions/guia_recomendaciones_alimentacion_primera_infancia.pdf

PASO 5/

Cocinamos más

Las largas jornadas laborales y el tiempo que dedicamos a desplazarnos al lugar de trabajo son dos de los factores que han contribuido a que dediquemos menos tiempo a las tareas domésticas y familiares. Además, desde que las mujeres salimos al mercado laboral, se sigue esperando que realicemos también estas tareas, ya que los hombres no han entrado al espacio doméstico en la misma medida. Estos factores, junto con otros, han disminuido el tiempo que dedicamos a cocinar y con ello hemos perdido costumbre y práctica. Alejarnos de la cocina hace que recurramos a productos procesados fáciles de preparar, pero con menos nutrientes que los frescos. Esta pérdida de calidad en lo que comemos afecta a nuestra salud y a la de nuestra familia.

HERRAMIENTA

Organizador de cenas

Muchos de nuestros niños y niñas de 3 meses a 3 años comen en la escuela. Partiendo de una estructura de menú semanal de comidas saludable y basado en el **Plato de Harvard**, aquí tienes una propuesta de cenas para complementarlas. En el [paso 6](#) podrás encontrar un video con un ejemplo práctico de planificación de cenas.



El menú de la escuela y organizador de cenas en base al plato para comer saludable

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
COMIDAS	Primer plato	verdura de temporada	verdura de temporada	verdura de temporada	verdura de temporada	
	Segundo plato	pasta integral (trigo, centeno, espelta, maíz...)	arroz	patata / boniato	otros cereales y semillas (avena, mijo, trigo sarraceno, quinoa...)	patata / boniato
CENAS	Primer plato	verdura de temporada	verdura de temporada	verdura de temporada	verdura de temporada	
	Segundo plato	huevo	ternera / cerdo	pollo / pavo	pescado	legumbre
	Plato único	verdura de temporada	verdura de temporada	verdura de temporada	verdura de temporada	verdura de temporada
	otros cereales y semillas (trigo, centeno, espelta, maíz...)	patata / boniato	pasta integral (trigo, centeno, espelta, maíz...)	patata / boniato	arroz	
	pollo / pavo, pescado o legumbre	pescado, legumbre o huevo*	pescado, legumbre o huevo	pollo / pavo, pescado o legumbre	pollo / pavo, pescado o huevo	

* legumbre y huevos: 3-4 veces por semana, pescado: 2-3 veces por semana, carne: 3-4 veces por semana, máximo 2 de ellas carne roja (ternera, cerdo u otras).

Nota

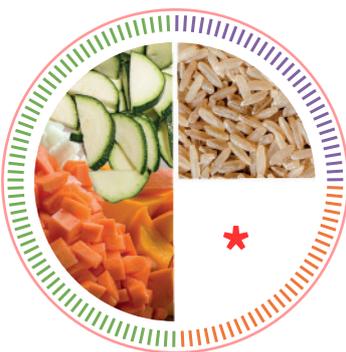
Si la escuela infantil de tu hijo o hija no sigue una estructura como esta, puedes proponer al consejo de alimentación de la misma que valoren ponerla en práctica (adaptándola después a menús vegetarianos, alergias e intolerancias y otras culturas). **Esta estructura es equilibrada, variada y nutritiva, además se le puede añadir temporalidad alterando un menú de verano/otoño con otro de invierno/primavera.**

HERRAMIENTA

Recetas fáciles para la cena¹⁸



VERANO / OTOÑO



CENA 1:
Arroz meloso con calabacín y calabaza¹⁹



CENA 2:
Hamburguesa de garbanzos con salsa de tomate casera y pan



CENA 3:
Pollo al curry con zanahorias y cuscús

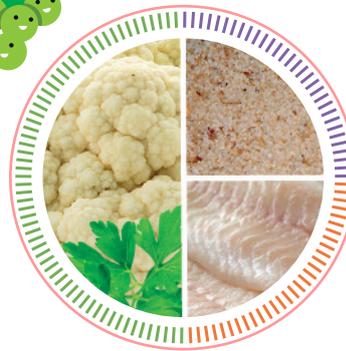
INVIERNO / PRIMAVERA



CENA 4:
Sopa de picadillo y mijo



CENA 5:
Lombarda con manzana y hamburguesa de ternera criada en extensivo²⁰ con pan



CENA 6:
Puding de merluza con bechamel de coliflor



Como postre prioriza la fruta antes que el yogur o la leche, para que el calcio de los lácteos no interfiera con la absorción del hierro de alimentos como carne, pollo, pescado o legumbres, y para no desequilibrar el plato saludable con un exceso de proteínas.



Nota

18 [Aquí](#) puedes acceder al **recetario** donde encontrarás estas y otras recetas incorporadas a los menús de las escuelas infantiles del Ayuntamiento de Madrid.

19 Cena ejemplo para un día en el que se haya consumido la cantidad de proteína recomendada en el resto de tomas.

20 Puedes encontrar más información sobre la **diferencia entre los modelos de producción de carne** [aquí](#)

PASO 6/

Nos planificamos

La falta de planificación hace que tendamos a comprar de más, empleemos más tiempo en hacer la compra, olvidemos cosas que necesitamos y terminemos tirando algunos de los alimentos porque se estropean antes de utilizarlos.

Vídeo
Planifícate para
comer mejor

HERRAMIENTA

El menú semanal

Nos ayuda a saber qué vamos a comer cada día de la semana y, por tanto, qué ingredientes (y en qué cantidades) vamos a necesitar para cocinar. **Compramos lo que necesitamos** para cada comida, teniendo en cuenta los comensales que habrá en cada una. **Ahorramos tiempo a la hora de comprar y disminuimos el desperdicio de comida.** Un truco útil ante la falta de tiempo es repetir dos veces un mismo plato a lo largo de la semana, para cocinar menos. Otro es congelar parte de lo que cocines, para sacar el táper más adelante. Y un tercero es dedicar un día a cocinar y dejar así listo el menú de toda la semana (algunas personas llaman a esto *batch cooking*). **Recuerda incluir el plato saludable** y complementar, en lo posible, las cenas con el menú de la escuela infantil.

Podemos realizarlo entre toda la familia (asignando tareas en función de la edad) y pedir opinión a los y las más pequeñas a la hora de elaborarlo para que su aceptación sea mayor.



HERRAMIENTA

La lista de la compra

Con el menú que hemos elaborado, confeccionamos nuestra lista de la compra. Vamos apuntando los ingredientes y cantidades que vamos a necesitar para cocinar cada plato teniendo en cuenta los comensales para cada uno.

Debemos contar con los alimentos que ya tenemos en casa y adaptar los platos si tenemos algún ingrediente que podamos intercambiar. Ejemplo: si el martes tenemos pensado comer revuelto de calabacín con patata y tenemos calabaza en casa, cambiamos una verdura por otra.



Esta actividad
también podemos
hacerla en familia:
pasamos tiempo
juntos y aprenden de
nosotras y nosotros.

PASO 7/

Hacemos nuestra dieta más sostenible

Como ya sabemos, sólo hay un planeta en el que vivir, la Tierra, y dependemos de ella más de lo que pensamos. Todos los recursos con los que contamos para alimentarnos, desde las semillas de las plantas hasta el petróleo para obtener combustible para las cosechadoras, tienen su origen en la naturaleza. Esta es una de las razones por las que es tan importante cuidarla y encontrar el equilibrio entre el uso de los recursos que necesitamos y la conservación de los ecosistemas que nos los proporcionan.

Queremos alimentos baratos, de calidad y siempre disponibles, pero esta combinación no es fácil de conseguir. Para que nos lleguen alimentos con estas tres características, con demasiada frecuencia se utilizan formas de producir que maltratan los ecosistemas hasta agotarlos. También son explotadas las personas que los producen, que trabajan en condiciones precarias por sueldos indignos que no les permiten hacer frente a la alimentación de sus propias familias.



Si has seguido todos los pasos anteriores, ya has contribuido a hacer tu dieta más sostenible. Mira cómo:

<p>ADAPTACIÓN DE LA DIETA</p>	<p>Comprando alimentos de cercanía y de temporada evitamos que se traigan de otras partes lejanas del mundo, emitiendo con su transporte gases de efecto invernadero que contribuyen al cambio climático. También evitamos alimentos cultivados en invernaderos cubiertos de plástico, que a menudo, cuando acaba la temporada, <i>se queman o se desechan de manera ilegal</i>. Ambos modelos suelen remunerar de manera injusta a agricultoras y agricultores que trabajan largas jornadas en condiciones precarias. Evitando los “alimentos especiales” como papillas preparadas, leches de continuación o crecimiento o “mis primeros”, evitamos envases innecesarios.</p>
<p>REDUCCIÓN DE AZÚCAR</p>	<p>El azúcar se produce en grandes extensiones de monocultivo que requieren de una gran cantidad de tierra y agua, así como del uso de pesticidas para proteger el cultivo que está más expuesto a plagas. Al reducir el consumo de azúcar evitamos esta contaminación y el agotamiento de los recursos. Además, se pone mucha tierra en pocas manos, generando un reparto de poder desequilibrado, a diferencia de lo que pasa en modelos de agricultura familiar o en manos de cooperativas. Evitando su consumo, contribuyes a la justicia social.</p>
<p>REDUCCIÓN DE “ALIMENTOS G.A.S.”</p>	<p>ESTÁ RELACIONADA CON DOS GRANDES TEMÁTICAS:</p> <p>GENERACIÓN DE RESIDUOS: Todos estos productos requieren de envases: latas, briks, cajas de cartón, botellas de vidrio y sobre todo plásticos. Reduciendo su consumo, contribuyes a minimizar los siguientes problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. La generación de grandes cantidades de residuos, cuya gestión cada vez es más complicada y se vincula con la proliferación de vertederos ilegales y la quema de estos residuos para obtener energía. Este último proceso, que se realiza en incineradoras, libera además sustancias tóxicas al aire. b. La propagación de <i>sustancias disruptoras endocrinas</i> y tintas con elementos nocivos para la salud, que muchos de estos envases contienen. c. La generación de microplásticos, derivados de la descomposición de los residuos plásticos que llegan al medio ambiente. Estos se acumulan en los ecosistemas y en los seres vivos como aves y peces, pasando a nuestro cuerpo a través de la <i>cadena alimentaria</i>. <p>DETERIORO DEL MEDIO AMBIENTE: Las grasas utilizadas en estos productos (vegetales refinadas), proceden generalmente de cultivos poco sostenibles. Es especialmente llamativo el caso del aceite de palma, que se vincula con la contaminación de aguas y tierras por el excesivo uso de fertilizantes y la deforestación de bosques tropicales. Esto pone en peligro a las especies que los habitan (generando pérdida de biodiversidad) e incrementa las emisiones de CO₂. Reduciendo el consumo de “alimentos G.A.S.” contribuyes a evitar <i>todos estos problemas</i>.</p>
<p>DIETA MÁS EQUILIBRADA</p>	<p>La producción intensiva de carne, lácteos y huevos genera gran cantidad de gases de efecto invernadero; requiere de un elevado uso de tierra, agua, piensos y antibióticos; y genera abundantes purines que acaban contaminando ríos, lagos y aguas subterráneas. <i>Reduciendo la cantidad de carne que comemos</i> (sobre todo la procesada) y adquiriendo carne fresca, leche y huevos producidos en modelos de tipo extensivo, reducimos la sobreexplotación de recursos y la contaminación.</p>
<p>DIETA PLANIFICADA</p>	<p>Si compramos sólo lo que vamos a comer, evitamos desperdiciar comida. Los alimentos desperdiciados a lo largo de toda la cadena alimentaria generan gases de efecto invernadero y utilizan recursos, agua y tierra para producir cultivos que nadie se come.</p>

HERRAMIENTA

Check list de la sostenibilidad

Comprueba cuánto de sostenible es tu alimentación a través de esta lista de verificación.

¿Crees que tu alimentación cuida la salud del planeta? ¿Es justa para quien la produce?		●	●	●
1	Evita alimentos sobreenvasados			
2	Evita el consumo excesivo de carne			
3	Evita alimentos o productos de países lejanos			
4	Reduce el desperdicio			
5	Remunera de manera justa a productores/as			
6	Evita el uso de pesticidas y fitoquímicos			
7	Es de temporada y proximidad			
8	Proviene de pequeñas explotaciones			
Total				

Resultado:

- Mayoría verde:** compra sostenible. ¡Enhorabuena!
- Mayoría amarillo:** Sigue implementando cambios. Vas por el buen camino.
- Mayoría rojo:** Repasa el *paso 7* de esta guía para ver cómo hacer tu dieta más sostenible.

HERRAMIENTA

Guía para evitar el desperdicio

Este es el decálogo de la campaña *Más alimento menos desperdicio*, puesta en marcha por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

10 GESTOS PARA REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- 1** Planifica tu menú semanal y evita la improvisación.
- 2** Compra de forma responsable. Llévate una lista y compra solo lo que necesites.
- 3** Almacena los alimentos correctamente y organiza tu nevera, sin romper la cadena de frío.
- 4** Congela los alimentos para conservarlos más tiempo.
- 5** Lee bien las etiquetas y diferencia la fecha de caducidad de la fecha de consumo preferente.
- 6** Consume la comida en orden de entrada: la más antigua primero.
- 7** No comas por los ojos. Ajusta las raciones e intenta cocinar lo necesario.
- 8** Aprovecha los alimentos sobrantes y reutiliza con creatividad.
- 9** A la hora de tirar, deposita en la basura solo lo imposible de aprovechar.
- 10** En el restaurante, pide solo lo que te vayas a comer y no dudes en pedir las sobras para llevar.

/

¿Quieres hacer más?

Adquiere alimentos ecológicos o agroecológicos

Los **alimentos ecológicos** se han obtenido mediante métodos agrícolas, pesqueros y ganaderos respetuosos con el medio ambiente, acordes a los ciclos naturales y en colaboración con los mismos, por lo que mantienen la fertilidad del suelo, cuidan el agua y protegen la biodiversidad. En su producción no se han utilizado pesticidas, herbicidas, hormonas de crecimiento ni antibióticos, y se certifican mediante la eurohoja que se incluye en el etiquetado.



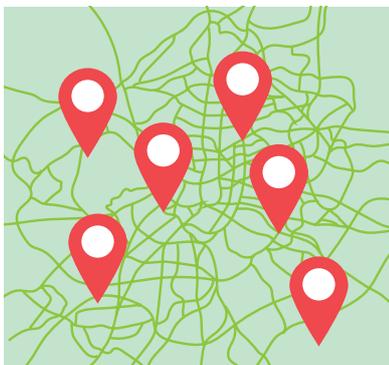
La regulación actual no incluye criterios sociales o laborales, de salud, transporte desde la zona de producción a la de comercialización o de inclusión de embalajes innecesarios, por lo que una tableta de chocolate con 70% de azúcar, producida en Costa de Marfil por agricultores mal remunerados y con cuatro tipos de embalaje distintos puede ser considerada ecológica.

Hay alimentos que, aparte de respetar los ciclos naturales del planeta, incluyen criterios como los descritos anteriormente. Son conocidos como **alimentos agroecológicos**. Actualmente no hay un sello que los diferencie, pero los podrás reconocer si cumplen uno a varios de los siguientes requisitos:



Únete a un grupo de consumo

¿Los productos que ofrecen las grandes superficies ya no satisfacen tus necesidades? Prueba a unirse a un grupo de consumo en tu barrio, en tu trabajo o en el centro educativo de tu hijo o hija. Hay diferentes modelos, pero la mayoría reparte alimentos agroecológicos frescos o poco procesados, comprados directamente a los productores y productoras de la zona que reciben un pago justo, y muchos de ellos se venden a granel o con retorno de envases. Es la manera más directa, económica y sostenible de consumir alimentos actualmente.



Aquí puedes acceder al mapa de Madrid Agroecológico, en el que podrás encontrar todas las alternativas de consumo agroecológicas de los distritos de Madrid:

<http://madridagroecologico.org/mapas/mapeogruposconsumo/>

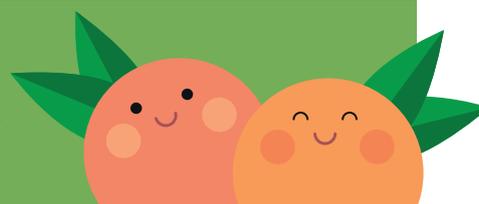
Además, se han puesto en marcha dos iniciativas de supermercado cooperativo en dos puntos diferentes de Madrid: **Supercoop** y **LaOsa**. Consulta su funcionamiento en sus respectivas páginas web:

<https://supercoop.es>

<https://laosa.coop>



Esperamos que esta guía te sirva de ayuda. Te recomendamos que realices los cambios paso a paso y al ritmo que sea más cómodo para ti y tu familia. Siéntete libre de cambiar el orden de los pasos o saltarte aquellos que ya no sean un problema para ti.



/

Anexos

DESCARGAR
Azucarómetro

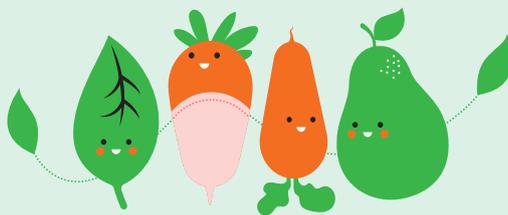
DESCARGAR
Semáforo

DESCARGAR
Menú semanal

DESCARGAR
Check list



Gracias



Gracias a todas las expertas
que han aportado su opinión
para mejorar esta guía.

cerai.org

alimentarelcambio.es