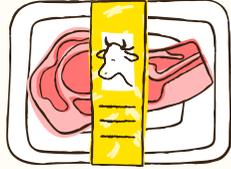


MITOS DE LA ALIMENTACIÓN



HAY QUE COMER CARNE TODOS LOS DÍAS

La carne nos aporta proteína, pero también otros alimentos como las legumbres. Además, las legumbres nos aportan fibra y otras vitaminas y minerales.

Es mejor comer menos carne y de más calidad proveniente de ganadería extensiva.

HAY QUE EVITAR LOS HIDRATOS DE CARBONO

Hay que cuidar la proporción de los platos, siendo recomendable que el alimento principal sea la verdura, pudiendo acompañarlo de hidratos (cereales).

Hay que reducir los hidratos que provienen de alimentos ultraprocesados: pan blanco, galletas, yogurt con azúcar...

LOS LÁCTEOS NO SON BUENOS

A veces la leche no gusta a niños y niñas.

Se pueden buscar alternativas en los lácteos fermentados, como yogurt o queso. Es recomendable que provengan con lácteos producidos y procesados de forma sostenible y respetuosa con el producto: sin aditivos, azúcares...

LOS PRODUCTOS ECO Y BIO SON MEJORES

El sello ecológico hace referencia a la forma de producción, pero en ocasiones son alimentos kilométricos (vienen de lejos).

Para asegurar la calidad de los alimentos, lo mejor es conocer cómo ha sido su producción, comprando de forma lo más directa al productor/a posible: grupos de consumo, obradores locales...



CONSUMO DE AZÚCAR

Estamos superando el límite diario de azúcar recomendado por la OMS: 25 gramos.

El azúcar oculto en los alimentos procesados es la principal causa, por lo que es recomendable reducir los alimentos de este tipo.



MÁS INFORMACIÓN EN ESTE VIDEO



ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE

noviembre y diciembre 2024



Otros espacios en los que puedes participar

CEA BOSQUE SUR

10 y 30 de noviembre 11h, 8 y 15 de diciembre 11h - Huerto participativo

CEA CASERIO DE HENARES

23 de Noviembre 10h30- Huerto familiar

21 de diciembre 10h30 - Taller de tela encerada para envolver el almuerzo

22 de diciembre 10h30 - Taller de galletas saludables y sostenibles

CEA EL ÁGUILA

7 de diciembre 11h - Visita a la Almazara de Villa del Prado

CEA EL CAMPILLO

16 de noviembre 11h - Huerto en otoño

+ info [AQUI](#)

MATERIAL ELABORADO POR:



f.a.p.a.
Francisco Giner de los Rios



@JusticiaAliment



@FAPA Giner Rios



@JusticiaAlimentaria



@fapa_giner_rios



@JusticiaAliment



@fapaginerrios

FINANCIADO POR:



Cooperación Española

ALMUERZOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES EN LOS RECREOS

¿Qué llevan los niños y niñas al recreo?

Normalmente alimentos ultraprocesados con azúcar, sal y grasas ocultas y mucho plástico.

¿Cómo podemos cambiarlo?

ALIMENTOS MÁS SALUDABLES

La FAPA Giner de los Rios y Justicia Alimentaria os proponemos alternativas para los almuerzos

MIRA AQUÍ EL RECETARIO



MENOS RESIDUOS

¿Cuántos residuos plásticos se producen en el recreo?
¿Cuánto desperdicio alimentario producimos?

Conoce recreos residuo
cero de Teachers for
future