Celebrando de forma más saludable y sostenible

Las fiestas pueden ser un momento ideal para recuperar recetas tradicionales, productos locales y de temporada, y el placer de compartir la mesa.

Algunos consejos para celebraciones en el cole y en casa

Picoteo sencillo y casero. Sustituid algunos aperitivos ultraprocesados por hummus con crudités, palomitas caseras, frutos secos naturales o tostadas con patés vegetales caseros.

Acordaos de preguntar siempre por necesidades alimentarias especiales

Dulces con menos azúcar añadido. Probad a preparar bizcochos, galletas o tartas de cumple reduciendo el azúcar añadido. Podéis aprovechar el dulzor natural del plátano maduro, los dátiles o la compota de manzana, y potenciar el sabor con canela, vainilla o fruta fresca.





Brindad con bebidas saludables. Evitad los refrescos y bebidas azucaradas, y sustituirlos por otras opciones muy sabrosas como agua saborizada casera (con rodajas de naranja, limón o lima), zumos de fruta naturales, batidos de leche y fruta, leche merengada (cocida con canela y limón), o sorbetes helados de frutas.

Celebraciones con menos carne. No hace falta que la carne, especialmente embutidos y otras carnes procesadas, sea la protagonista de las comidas especiales. Apuesta por platos vegetales con **legumbres o verduras de temporada**, en este caso, lombarda, espinacas, zanahorias o setas.



Fiestas sin desperdicio

- Planificad y calculad cantidades según el número de personas.
- Conservad bien las sobras.
- Aprovechad las sobras para nuevas recetas.
- Cuando os juntéis con otras personas, llevad recipientes reutilizados para repartir lo que sobre.

Y recordad...

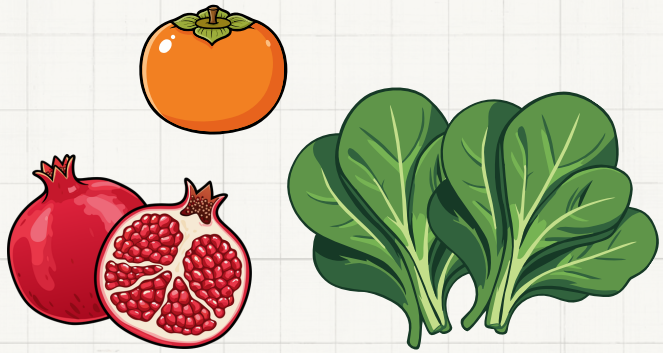
Más allá de cuidar qué y cómo comemos, también podemos contribuir a unas fiestas más sostenibles evitando productos desechables, decorando con lo que ofrece la naturaleza (hojas, ramas, piñas, frutas...) y envolviendo regalos reutilizando y con creatividad.





ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE

NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2026



¿Os animais a participar en alguna de estas actividaes?

CEA Arboreto Luis Ceballos
2 nov: visita guiada "Frutos del bosque"
8 nov: taller porta-bocadillos
29 nov y 6 dic: El Arboreto y sus hongos

CEA Bosque Sur
2 nov: huerto participativo "Fiesta de la Calabaza"
29 nov: taller "Macetohuerto"
5 dic: frutos y semillas del bosque
6 dic: huerto siembra de trigo
19 dic: taller "Ecogalletas de Navidad"
20 dic: huerto "Verduras de invierno"

CEA El Retiro
8 nov y 6 y 20 dic: taller de huerto familiar

CEA Princesa Leonor
14 nov y 28 dic: senda de las ovejas

CEA Caserío El Águila
6 dic: huerto "Sembrar para crecer"

CEA Polvoranca
8 dic: gymkhana en el huerto

CEA Caserío de Henares
19 dic: taller "Alimentación saludable"

Visita los catálogos de actividades en Madrid y Comunidad de Madrid para más información.

MARTERIAL ELABORADO POR:

JUSTICIA ALIMENTARIA
@JusticiaAliment
@JusticiaAlimentaria
@JusticiaAliment

f.a.p.a. Francisco Giner de los Ríos
@FAPA_Giner_Rios
@fapa_giner_rios
@fapaginerrios

Novedades en el comedor para este curso

Con la entrada en vigor en abril del nuevo **Real Decreto 315/2025**, los comedores escolares buscan avanzar hacia una alimentación más saludable, sostenible y equilibrada.

Los menús se renuevan: menos carne y más proteína vegetal

La nueva legislación sobre comedores escolares establece un máximo de 3 raciones de carne a la semana, limita la carne roja a una y la procesada (embutidos, fiambres, salchichas...) a dos al mes, e incorpora entre 1 y 5 segundos platos semanales basados en proteína vegetal.



Pero... ¿qué es la proteína vegetal?
Es la que obtenemos de alimentos de origen vegetal, como las legumbres (lentejas, garbanzos y alubias), la soja y sus derivados (tofu y tempeh), los frutos secos y algunas semillas.



¿Por qué es bueno reducir el consumo de proteína animal y aumentar el de proteína vetegal?
Numerosos estudios científicos relacionan el consumo de demasiada carne roja y procesada con riesgos para la salud (problemas cardiovasculares, cáncer, diabetes...).

Además contribuye al **cuidado del planeta** al reducir emisiones contaminantes y el uso intensivo de recursos que requiere la producción de carne.





Algunas equivalencias aproximadas:

- 100 g de pollo = 250 g de lentejas (aprox. 23 g de proteína)
- 100 g de ternera = 180-200 g de tofu (aprox. 22 g de proteína)
- 2 huevos = 150 g de garbanzos (aprox. 13 g de proteína)

¿Y cuánta proteína necesitamos realmente?
La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece como referencia entre 0,83 y 1,31 gr. por kilo de peso al día para niños/as y adolescentes (dependiendo de la edad) y 0,83 gr. para personas adultas.