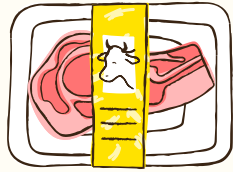


# MITOS DE LA ALIMENTACIÓN



## 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:



@JusticiaAliment

@FAPA Giner Rios

@JusticiaAlimentaria

@fapa giner rios

@JusticiaAliment

@fapaginerrios

FINANCIADO POR:



# 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