

# Ecoalimentación 7

Alimentos Ecológicos para el Consumo Social en Andalucía NOV 11

CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA



comer natural...  
es divertido

Si deseas recibir esta publicación  
mediante correo electrónico,  
comunicalo en la siguiente dirección:  
[agriculturaecologica.agapa@juntadeandalucia.es](mailto:agriculturaecologica.agapa@juntadeandalucia.es)

Para consultas, marca el **955 921 319**  
o escribenos al correo electrónico:  
[agriculturaecologica.agapa@juntadeandalucia.es](mailto:agriculturaecologica.agapa@juntadeandalucia.es)

Para asesoría en nutrición, contacte con el  
Teléfono de Información Nutricional del Instituto  
Europeo de Alimentación Mediterránea (IEAMED),  
marcando el **900 878 525** o escribiendo a:  
[tini.agapa@juntadeandalucia.es](mailto:tini.agapa@juntadeandalucia.es)

Más información en:  
[www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca](http://www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca)

Edita:  
Consejería de Agricultura y Pesca

Colaboran:  
Consejería de Educación  
Consejería de Salud  
Consejería de Igualdad y Bienestar Social  
Consejería de Medio Ambiente

# ÍNDICE

**1** EL PORQUÉ DE LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS \_\_ 1  
¿Por qué agricultura y ganadería ecológicas?  
¿Qué podemos esperar de los alimentos ecológicos?

**2** ENTREVISTA \_\_ 5  
Centro de Educación Infantil y Primaria  
Manuel Canela, Sevilla

**3** ACTIVIDADES DE LOS CENTROS \_\_ 7  
"Conocer la agricultura y ganadería ecológica"  
en el Centro de Educación Infantil y Primaria  
Manuel Siurot, La Roda de Andalucía, Sevilla

**4** VITAMINAS, ¿PARA QUÉ OS QUIERO? \_\_ 9

**5** LA DIETA MEDITERRÁNEA \_\_ 11  
Un patrimonio cultural inmaterial de la humanidad  
en peligro de extinción

**6** CATERING Y PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN LOS  
COMEDORES ESCOLARES \_\_ 12

# 1 El porqué de los alimentos ecológicos

## ¿POR QUÉ AGRICULTURA Y GANADERÍA ECOLÓGICAS?

Dicho de manera sencilla, la agricultura ecológica es un método de producción agraria cuyo objetivo fundamental es la **obtención de alimentos de máxima calidad**, conjugando el respeto al medio ambiente con el uso racional de los recursos naturales (suelo, agua, aire y biodiversidad), no utilizando productos químicos de síntesis y estableciendo un compromiso con el desarrollo socioeconómico del medio rural.

Un sistema agrario más racional y sostenible, que hace compatible el desarrollo humano con los recursos naturales del planeta.



### Pero... ¿cómo?

- Mejores prácticas ambientales.
- Elevado nivel de biodiversidad.
- Preservación de recursos naturales.
- Normas exigentes sobre bienestar animal.

PARA

- Preferencias de consumidores por productos obtenidos a partir de sustancias y procesos naturales.

Así pues, los métodos de producción ecológicos desempeñan un papel social doble, aportando:

#### BIENES PÚBLICOS

- Protección del medio ambiente.
- Bienestar animal.
- Desarrollo rural.

#### PRODUCTOS ECOLÓGICOS

- Para un mercado específico que responde a la demanda de los consumidores.

Otros conceptos de especial significación y que hoy en día se encuentran muy presentes en el debate social son la **biodiversidad y el desarrollo sostenible**. Ambos conceptos, junto con el de salud, son piedra angular para enmarcar el papel que juega la Agricultura Ecológica en la sociedad actual.

La **diversidad** desde sus diferentes dimensiones (cultural, física y biológica) dota del equilibrio y la estabilidad necesaria a los sistemas ecológicos de producción, que por su parte se han convertido en una alternativa real como modelo de **desarrollo rural sostenible**.

En relación a la **salud** debemos destacar las bondades de los alimentos ecológicos no sólo de cara a las personas consumidoras, también los agricultores y las agricultoras desarrollan su trabajo diario sin la necesidad de tener que contar con el uso de productos químicos de síntesis (fertilizantes y fitosanitarios, también llamados agroquímicos), de carácter tóxico.

## Protección de la salud de consumidores y productores

MEDIO AMBIENTE

SALUD

DESARROLLO RURAL

### Alimentación Ecológica

Conservación de los recursos naturales (suelo, agua, energía, plantas, animales...).

Sistemas sostenibles de producción, que mejoren la calidad de vida de las poblaciones rurales.

BIODIVERSIDAD

DESARROLLO SOSTENIBLE

Hoy por hoy, es un hecho la gran sensibilidad que manifiesta la sociedad en su conjunto por las consecuencias que tiene la alimentación sobre nuestra salud. Queda claro que uno de los objetivos de la agricultura ecológica es la producción de alimentos sanos y nutritivos, estando suficientemente demostrada la relación directa existente entre la alimentación, la salud y la prevención de enfermedades.

Una adecuada y equilibrada alimentación es un factor clave para el correcto funcionamiento del organismo humano.

## ¿QUÉ PODEMOS ESPERAR DE LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS?

En los últimos años, han sido varias las investigaciones llevadas a cabo sobre análisis comparados de alimentos ecológicos y convencionales en cuanto a su calidad nutricional.

Entre ellos, los llevados a cabo por la doctora María Dolores Raigón, Ingeniera Agrónoma y profesora del área de Edafología y Química Agrícola de la Universidad Politécnica de Valencia, de amplia trayectoria en este tema, y autora del libro Alimentos Ecológicos, Calidad y Salud (editado por la Consejería de Agricultura y Pesca, JUNTA DE ANDALUCÍA), han puesto de manifiesto estas diferencias en la composición nutricional.

Estos estudios se han centrado en el análisis bromatológico de alimentos frescos (frutas y verduras), realizado según un diseño comparativo de los producidos con técnicas de producción ecológica y convencional. Con el mismo objetivo, también se ha estudiado la composición, vinculada a la calidad, de dos alimentos de origen animal (huevos y carne de conejo).

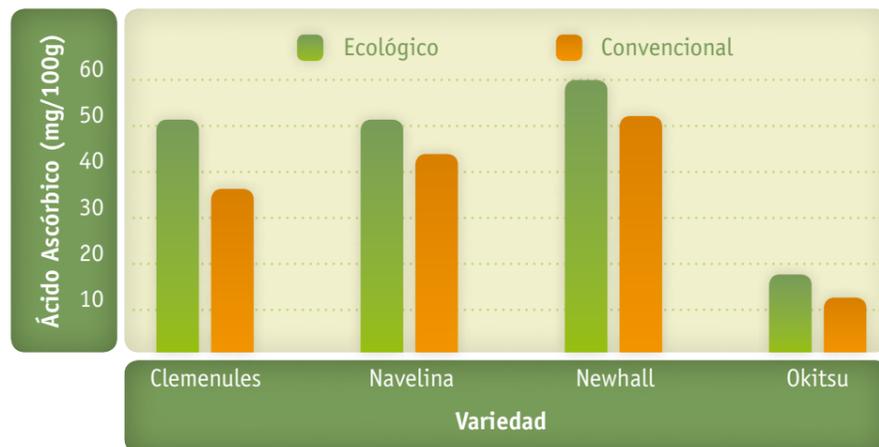
De ellos se ha podido concluir que los alimentos ecológicos presentan mayor concentración en proteínas (tanto en alimentos de origen animal como vegetal), mayor contenido vitamínico (en frutas y verduras), mayor contenido mineral (en frutas, verduras y alimentos en grano, como leguminosas y cereales) y mayor nivel de sustancias antioxidantes (en frutas, verduras y en aceite de oliva). Por otra parte, los alimentos ecológicos contienen mayor concentración en materia seca, es decir, tienen menos agua, que influye tanto en la mayor concentración nutricional (aumento relativo de minerales y vitaminas), como en las mejores aptitudes en post-cosecha (mejor conservación).

**Niveles de materia seca.** Contenido mineral medio (%) del zumo en las muestras de frutos cítricos en función del tipo de cultivo y variedad.



Por ejemplo, según estos estudios, **el zumo procedente de naranjas ecológicas tiene un 20% más de vitamina C.**

**Niveles de vitamina C.** Contenido en ácido ascórbico (vitamina C) (mg/100g) del zumo en las muestras de frutos cítricos en función del tipo de cultivo y variedad.



En resumen, ¿QUÉ PODEMOS ESPERAR DE LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS?

## Alimentación Ecológica

- ✓ Ausencia de agrotóxicos.
- ✓ Menor contenido de nitratos.
- ✓ Nula presencia de aditivos sintéticos en alimentos elaborados.
- ✓ Ausencia de transgénicos (OMGs).

- ✓ Mayor contenido en minerales.
- ✓ Mayor contenido en vitaminas.
- ✓ Mayor nivel de sustancias antioxidantes.
- ✓ Mejor sabor.
- ✓ Mayor concentración en materia seca.
- ✓ Mejor conservación al tener menor contenido en agua.
- ✓ Sistema normalizado de control y certificación.

## LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA Y LA EDUCACIÓN

Según la experiencia como docente de la experta **M<sup>a</sup> Dolores Raigón**, aunque en cada etapa del ser humano hay que incidir sobre los buenos hábitos alimentarios, la repercusión sobre la salud, la influencia de la producción sobre el medioambiente, etc., es en la infancia donde más se debe insistir en ello.

En ese momento la persona es susceptible de almacenar la buena información, para cuando la necesite en su período de adulto, teniendo en cuenta que los niños son los consumidores del futuro. En este sentido, es vital crear en la infancia bases de conocimiento sobre las prácticas respetuosas de producción de alimentos, y que el niño, en algún momento, pueda convivir con esas prácticas como plataforma de la sostenibilidad.

Por otra parte, con una correcta alimentación desde la infancia, se podrían subsanar muchas de las enfermedades del momento, como las alergias, la obesidad, los problemas cardiovasculares, etc.

### CONCLUSIÓN

La incorporación de alimentos ecológicos, dentro de un programa de fomento de la alimentación equilibrada y saludable, es una parte vital en la educación infantil.

## 2 Entrevista

### CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA MANUEL CANELA, SEVILLA

- **Director:** Juan Manuel Valero Sánchez
- **Número aproximado de comensales:** 166
- **Año de adhesión al Programa:** curso 2010-2011

**Consumo de productos ecológicos.** Datos trimestrales del comedor del CEIP Manuel Canela en su primer curso de participación en el programa 'Ecoalimentación'.



El CEIP Manuel Canela es un centro que se incorporó al proyecto el pasado curso escolar, cuyo esfuerzo le permitió conseguir a corto plazo una implantación del Programa muy efectiva.

Como puede observarse en la gráfica, tras la toma de contacto y adecuación del funcionamiento del Programa durante el primer trimestre, se produce un notable crecimiento del consumo de productos ecológicos que se mantiene durante el resto del curso, con niveles que superan incluso las expectativas para un centro en su primer año de participación.

La estrategia seguida en este colegio tras su adhesión, basada entre otros aspectos en el uso del EcoRecetario para mejorar las pautas de alimentación en el comedor, así como en la incorporación de productos ecológicos dentro de todos los grupos de alimentos, dejaron ver su gran implicación con el proyecto desde el principio.



Persona encargada del comedor: Carlos Cristóbal León Béjar (Secretario)

#### ¿Cómo conocieron la existencia del Programa y qué motivó al centro a incorporarse al mismo?

En junio de 2010, se nos citó a directores y directoras de centros con comedor escolar de gestión directa a unas jornadas en el CEIP Jorge Juan y Antonio de Ulloa de Sevilla. Allí se nos informó sobre el Programa y rápidamente, antes de que acabara el curso, ya lo expusimos ante el Consejo Escolar para su aprobación.

#### ¿Había tenido previamente el centro alguna relación con el sector de la producción ecológica?

No, aunque estuvimos a punto de emprender un proyecto de agricultura ecológica en el huerto escolar, pero aquello no cuajó debido a que la persona responsable obtuviera un cambio de centro inesperado.

#### En rasgos generales, ¿cuáles han sido los principales cambios en el sistema de alimentación tras el inicio del Programa?

La alimentación en el alumnado ha cambiado mucho; han tenido que acostumbrarse a la presencia de frutas y verduras en ambos platos y a diario. Hoy podemos decir que nuestros niños y niñas nos piden repetir pisto, lechuga, tomate aliñado...

#### ¿Cómo ha repercutido en los niños y niñas?

A corto plazo podemos asegurar que nuestro alumnado de comedor, que comprende comensales desde los tres a los doce años, come de todo, algo muy complicado de conseguir a estas edades. A largo plazo, seguro que nuestros niños y niñas serán los más altos/as, guapos/as y sanos/as de todo nuestro barrio y sus alrededores.

#### En su opinión, ¿cree que las familias valoran la alimentación que reciben sus hijos e hijas en el comedor escolar?

La valoración que recibe nuestro comedor siempre ha sido muy positiva por parte de todos los sectores de la Comunidad Educativa. La introducción de productos ecológicos ha dado el toque extra de calidad al servicio.

#### ¿Se muestran implicadas?

Sí, de hecho, nos consta que varias familias se han descargado el EcoRecetario de la página web de la Consejería de Agricultura y Pesca.

#### Sabemos que están utilizando el EcoRecetario para la planificación de los menús, ¿considera que es una herramienta adecuada para conseguir un óptimo funcionamiento del Programa?

En este apartado debemos clarificar que no utilizamos el EcoRecetario para planificar los menús, sino que el EcoRecetario es nuestro menú. Lo aplicamos en nuestro centro tal y como viene, sin cambiar nada, y creo que ese ha sido el éxito entre nuestro alumnado y las familias, aunque los comienzos fueron duros y tuvimos que pasar por muchos llantos y pataletas, así como por las bajas de varios usuarios del servicio.

#### Comentarios y sugerencias

La puesta en marcha del Programa fue complicada. El desconocimiento, cierta falta de asesoramiento en los inicios y, sobre todo, el cambio de proveedores, conllevaron una serie de dificultades en los primeros meses de funcionamiento.

Establecer una dinámica de trabajo que permitiera alcanzar un suministro adecuado supuso también un esfuerzo, ya que es necesario conseguir un equilibrio en los pedidos a realizar que posibilite la rentabilidad del productor.

Como sugerencia, consideramos que sería útil llevar a cabo una campaña de información sobre los contenidos del Programa dirigida a las familias de los centros de nueva incorporación.

# 3 Actividades de los centros

## "CONOCER LA AGRICULTURA Y GANADERÍA ECOLÓGICA" EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA MANUEL SIUROT, LA RODA DE ANDALUCÍA, SEVILLA

El AMPA "Platero" del CEIP Manuel Siurot de La Roda de Andalucía (Sevilla) organiza una serie de actividades con el objetivo de potenciar el consumo de productos ecológicos y de plantear alternativas y comportamientos ante el cambio climático

El pasado curso escolar 2010-2011, la Asociación de Madres y Padres del CEIP Manuel Siurot de la Roda de Andalucía llevó a cabo un proyecto de cuidado y mejora del Medio Ambiente, donde una de las propuestas formuladas fue "Conocer la Agricultura y Ganadería Ecológica".

Bajo este título, durante la semana del 23 al 27 de mayo, se organizaron en el propio centro una serie de actividades encaminadas a potenciar el consumo de productos ecológicos y a plantear alternativas y comportamientos ante el cambio climático:

- Exposición itinerante sobre agricultura y ganadería ecológica cedida por la Consejería de Agricultura y Pesca.
- Charla-coloquio para las madres y los padres del alumnado sobre alimentación ecológica.
- Sesión formativa dirigida a madres y padres, con el fin de darles a conocer los beneficios de esta modalidad de agricultura y ganadería como alternativa a las consecuencias negativas del cambio climático, potenciando el cultivo en el municipio y el consumo de productos ecológicos en los hogares.
- Degustación de productos ecológicos en una actividad denominada "Desayuno Ecológico: ven a disfrutarlo". Madres, padres y todo el alumnado, pudieron disfrutar de un desayuno compuesto por aceite de oliva virgen extra de la D.O. de Estepa (donado por Inmaculada Concepción, S.C.A.) y pan y zumos ecológicos (cedidos por la empresa Hortícola Sierra, S.L.).
- A nivel curricular, los alumnos y alumnas de segundo ciclo de primaria han desarrollado la actividad "Cómo organizar un desayuno ecológico", implicándose en el proceso completo de dicha tarea: elección de alimentos y análisis de las calorías y beneficios que aportan; confección del presupuesto y realización de pedidos; preparación del desayuno; elaboración de cartelería y decoración.

Como señala el propio centro, las actividades fueron valoradas muy positivamente, la participación fue numerosa y todos disfrutaron gratamente con la experiencia. Además, fueron muchos los que solicitaron información sobre la agricultura ecológica.

La comunidad educativa que integra el CEIP Manuel Siurot, procura aglutinar todas las actividades que suponen un beneficio para los niños y niñas del centro. De esta manera, cuando el propio colegio se implica en un proyecto, o bien es la Asociación de Madres y Padres o cualquier otra institución local o comarcal quien lo propone, intentan aunar esfuerzos para desarrollar las actividades de forma conjunta, obteniendo entre todos un buen producto final.

Prueba de ello ha sido esta iniciativa, donde junto al AMPA "Platero" y el propio centro, han colaborado muchas otras personas de diversos organismos y entidades:

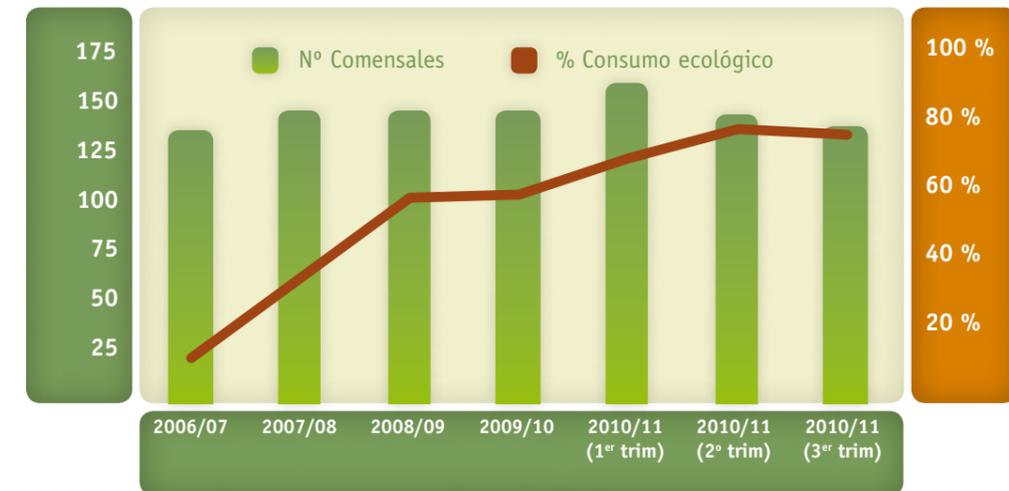
- Gema Valderrama Fernández. Técnica de medio ambiente de la Mancomunidad Comarca de Estepa.
- M<sup>a</sup> del Carmen Guerrero García. Pedagoga Mancomunidad Comarca de Estepa.
- Técnicos de la Consejería de Agricultura y Pesca.
- José Miguel Santaella. Representante de la empresa de productos ecológicos Hortícola Sierra, S.L.
- Manuel Ibáñez. Consorcio de Medio Ambiente Estepa-Sierra Sur.
- PIM (punto de igualdad municipal) del Ayuntamiento de La Roda de Andalucía.

Como se puede apreciar en este resumen, cada sector de la comunidad educativa participa aportando los recursos tanto humanos como materiales de los que dispone, procurando que una actividad tan básica e importante como es la consecución de una alimentación rica y saludable, se logre con la aportación e implicación de todos los agentes que facilitan el desarrollo integral de **los niños y niñas de hoy, que serán los hombres y mujeres de mañana.**



El CEIP Manuel Siurot, que participa en el programa 'Ecoalimentación' desde el curso escolar 2006-2007, alcanza actualmente un nivel de consumo de productos ecológicos que ronda el 70-80%.

Consumo de productos ecológicos. Datos del comedor del CEIP Manuel Siurot desde el inicio de su participación en el programa 'Ecoalimentación'.



Según declara el propio centro, el grado de satisfacción con el servicio de comedor es muy elevado, siendo alrededor de 200 usuarios y usuarias, casi el 50% del alumnado del centro, quienes disfrutaban del mismo.

Iniciativas como esta, ponen de manifiesto la preocupación que existe cada vez mayor por cambiar las cosas y conseguir un desarrollo sostenible desde el punto de vista de la **salud**, la **educación** y el **medio ambiente**.

# 4 Vitaminas, ¿para qué os quiero?

Las vitaminas tienen función reguladora y son indispensables para el buen funcionamiento del organismo. Sin embargo, **deben ser administradas a través de los alimentos**, puesto que en general nuestro cuerpo no las puede sintetizar.

Las 13 vitaminas aportadas por los alimentos se clasifican en **vitaminas hidrosolubles (Tabla 1)**, siendo fácilmente eliminables a través de la orina y no almacenándose en nuestro cuerpo en caso de exceso; y en **vitaminas liposolubles (Tabla 2)**, que se almacenan en nuestro organismo, pudiendo por exceso llegar a ser tóxicas. Por otra parte, la ingesta deficitaria de vitaminas es causa de enfermedades carenciales denominadas avitaminosis.

Puesto que durante la infancia existe una actividad metabólica incrementada debida al crecimiento y desarrollo corporales, es esencial satisfacer las necesidades vitamínicas a través de una **alimentación variada**.

Es importante destacar que muchas vitaminas son sensibles a la luz, a la temperatura y/o al contacto con el aire. Por ello, la forma en la cual se desarrollen los procesos de almacenamiento/conservación y manipulación de los alimentos es esencial para que su aporte sea el mayor posible a la hora de consumirlas.

**Tabla 1. Vitaminas hidrosolubles: funciones más relevantes en los/as niños/as en edades pre/escolar y sus fuentes alimentarias.**

VITAMINAS HIDROSOLUBLES	FUNCIONES	FUENTES ALIMENTARIAS
<b>B1 (Tiamina)</b>	Participa en el crecimiento y en el funcionamiento del sistema nervioso.	Carne de cerdo y derivados (lomo embuchado, jamón serrano, jamón cocido), legumbres, germen de trigo, cereales para el desayuno, pipas de girasol y frutos secos (avellana, nuez, pistacho, cacahuete y piñón), levaduras.
<b>B2 (Riboflavina)</b>	Interviene en el mantenimiento de la piel y en el funcionamiento de nuestro organismo.	Cereales para el desayuno, carne (ternera y pato), pescado azul (caballa, sardina y boquerón), leche en polvo, quesos (queso de cabra, Camembert, azules, Brie, Cheddar), levadura fresca, paté, germen de trigo, yema de huevo, almendra y maíz.
<b>B3 (Niacina)</b>	Participa en el metabolismo energético y en el funcionamiento de los sistemas nervioso y circulatorio; así como en la integridad de la piel y mucosas digestivas.	Pescado azul (atún, bonito, caballa, pez espada y salmón ahumado), carne, cereales para el desayuno, setas, pulpo, sepia, embutido (lomo embuchado, jamón serrano, jamón york).
<b>B5 (Ácido pantoténico)</b>	Participa en la síntesis de ácidos grasos.	Presente en gran cantidad de alimentos entre los que destacan la carne, los cereales y las legumbres.
<b>B6 (Piridoxina)</b>	Participa en la formación de los glóbulos rojos, hormonas y neurotransmisores. También en el mantenimiento de la piel.	Carnes, pescados, legumbres (lentejas y garbanzos), frutos secos, miel y plátanos.

<b>B7 (Biotina)</b>	Participa en el metabolismo energético y proteico.	Presente en gran cantidad de alimentos entre los que destacan por su riqueza, la yema del huevo, cereales y levadura Sintetizada, además, por las bacterias intestinales.
<b>B9 (Ácido fólico)</b>	Participa en el crecimiento corporal y en el desarrollo del sistema nervioso, así como en la formación de los glóbulos rojos.	Legumbres, verduras de hoja verde (espinacas, brécol, escarola, espárrago, endibia, col de Bruselas), cereales de desayuno, levadura de cerveza, germen de trigo, cacahuete, castaña y huevo.
<b>B12 (Cianocobalamina)</b>	Participa en la transmisión del impulso nervioso y en la síntesis de neurotransmisores; así como en el funcionamiento del sistema inmunológico.	Carnes, huevos, lácteos, atún, sardinas y almejas. No está presente en alimentos de origen vegetal.
<b>C (Ácido ascórbico)</b>	Participa en la síntesis de colágeno, en la absorción del hierro y tiene un claro papel antioxidante. Es fundamental para el mantenimiento de la piel y de los vasos sanguíneos e interviene en el desarrollo inmunológico.	Todas las frutas y verduras, aunque destacan por su mayor riqueza: los cítricos (naranja, mandarina, pomelo, limón), kiwi, fresa, fresón, mango, papaya, melón, pimiento rojo y verde, col de Bruselas, coliflor, brócoli, espinacas, tomate, patata y calabaza.

**Tabla 2. Vitaminas liposolubles: funciones más relevantes en los/as niños/as en edades pre/escolar y sus fuentes alimentarias.**

VITAMINAS LIPOSOLUBLES	FUNCIONES	FUENTES ALIMENTARIAS
<b>A (Retinol)</b>	Con función antioxidante natural, también interviene en el crecimiento corporal, en el mantenimiento de la piel, en la construcción del pelo, uñas, dientes y huesos; y en la visión.	Hígado, aceite de hígado de bacalao, anguila, zanahoria, espinacas, perejil, paté, margarina, mantequilla, albaricoque seco, yema de huevo, caviar, mango y quesos.
<b>D (Calciferol)</b>	Regula el metabolismo del calcio y del fósforo, a nivel del intestino, y mantiene el equilibrio del calcio entre la sangre y los huesos. Evita que se pierda calcio a través de la orina.	La luz solar activa su síntesis. En alimentos, se encuentra en el hígado, aceite de hígado de bacalao, níscolo, champiñón, huevo, cereales de desayuno, leche, mantequilla y nata.
<b>E (Tocoferol)</b>	Función antioxidante, reduce el envejecimiento celular.	Aceites vegetales (girasol, pepita de uva, maíz, cacahuete, soja y oliva virgen), frutos secos, germen de trigo, margarina, mayonesa elaborada con alguno de los aceites anteriores, crema de chocolate con avellanas y en hojas verdes de verduras.
<b>K (Fitomenadiona)</b>	Participa en la coagulación sanguínea y en el metabolismo óseo.	Leche y derivados lácteos, carne, huevos, hígado, cereales integrales, fruta, vegetales verdes (espinacas, col verde, brócoli, lechuga, perejil, espárragos, repollo), y aceites vegetales (soja, canola, oliva virgen).

# 5 La dieta mediterránea

## UN PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

En los últimos 50 años hemos visto en Andalucía, en España y en el resto de países mediterráneos como nuestra forma de alimentarnos se ha modificado de manera vertiginosa -comparándolo con otros períodos de la historia-, resultado lógico del actual período de globalización que vivimos. La consecuencia fundamental ha sido la entrada al mercado de gran cantidad de nuevos productos y formas de preparación, con el objetivo de adaptarse a la nueva sociedad con “menos tiempo para cocinar” y cada vez más consumista.

Entre tanto, y de forma paradójica, han surgido multitud de estudios a nivel mundial que verifican la importancia desde el punto de vista nutricional, y también cultural, de nuestra conocida Alimentación o Dieta Mediterránea. Nos situamos por tanto en un momento, en el que aunque todo indica que nuestra alimentación más tradicional es probablemente la mejor, somos nosotros mismos los que cada vez la tenemos más olvidada, alejándonos de las bases que la avalan. Esto afecta no solo a nuestra salud fisiológica, sino también a nuestra salud económica -siendo como es la industria agroalimentaria andaluza una de las principales fuentes de riqueza de nuestra región- y también a la salud de nuestros campos y nuestro medio ambiente, en el sentido de que ha sido ésta, la que durante milenios ha configurado el paisaje, desde el respeto a los espacios naturales y a la diversidad genética, mediante sistemas de agricultura, ganadería y pesca respetuosos con el medio ambiente.

Esta forma de vida, fruto de la interacción a lo largo de los siglos de las distintas culturas a su paso por el mediterráneo, incluye un patrimonio vivo que engloba las costumbres, tradiciones y hábitos de civilizaciones como el Antiguo Egipto, Grecia o Roma, e innumerables culturas que confluyeron a orillas del Mediterráneo. Miles de años de tradición y cultura, que se ven ahora en peligro de desaparecer para dejar paso a un nuevo modelo de alimentación que no entiende de salud, de cultura ni de sostenibilidad.

La conclusión lógica es la importancia de salvaguardar nuestro modelo de alimentación y de cuidarlo y protegerlo, igual que hacemos con otros patrimonios del ser humano más materiales pero no por ello más importantes.

Con esta idea, la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía puso en marcha el Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea (IEAMED) en el año 1999, con la intención de disponer de una herramienta en Andalucía que ayudara a velar por nuestro cada vez más maltrecho modelo de alimentación. Desde entonces y hasta la fecha el IEAMED ha luchado por difundir, estudiar y proteger la Alimentación Mediterránea a través de iniciativas relacionadas con cada uno de los apartados relacionados directamente con la alimentación: nutrición/salud, industria agroalimentaria, educación, comunicación/difusión, investigación y restauración. Un logro relevante que supone un primer paso hacia su objetivo principal, coordinado con otras instituciones tanto nacionales como del resto de la cuenca mediterránea, ha sido la inclusión de la Dieta Mediterránea en la lista representativa de la UNESCO del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Este hecho constituye un importante hito en la defensa de nuestra alimentación y por tanto también de nuestras producciones, que cuentan ahora además de con la calidad que ya atesoraban, con el respaldo internacional a nuestras costumbres, recetas y productos.

Aún así, esto debe suponer solo el principio, ya que independientemente de cuantos respaldos, estudios y avales a esta tarea se consigan, la realidad es que nuestra alimentación aún sigue en peligro, viéndose cada vez más relegada ante otros modelos cuyos efectos son cada vez más constatables. Es deber de todos, el poner en valor nuestro patrimonio y continuar luchando para preservarlo, y con él, todo lo que representa y conforma sin por ello renunciar a la necesaria y consecuente adaptación a nuestra época, pero eso sí, sin olvidar a la hora de construir nuestro modelo alimentario, las bases que lo han convertido en la envidia de otros países del mundo.

**Manuel Martínez Peinado**  
Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

# 6 Catering y productos ecológicos en los comedores escolares

## UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA Y EQUILIBRADA EN RELACIÓN CON SU REPERCUSIÓN DIRECTA SOBRE LA SALUD ES CADA VEZ MÁS PATENTE EN LA SOCIEDAD

La **población infantil**, más sensible por su fase de crecimiento y de formación, es objeto de la mayor parte de los esfuerzos de nuestra sociedad. En este sentido, el comedor escolar pretende ser no solamente el lugar donde se sirva el menú diario del alumnado, sino un aula más donde la educación alimentaria también esté presente.

Actualmente, es una realidad la tendencia de que los miles de menús diarios servidos en los comedores públicos de restauración colectiva están siendo gestionados por **empresas de catering**. Por ello, en su línea de promover a través de los centros escolares una adecuada educación y cultura alimentaria y dietas equilibradas basadas en productos de calidad, las administraciones educativa y agraria han venido trabajando de forma conjunta desde julio de 2010 para facilitar la incorporación de alimentos de producción ecológica en los centros escolares atendidos por estos operadores.

Tras la puesta en marcha de esta experiencia piloto durante el curso 2010-2011, las consejerías de **Agricultura y Pesca** y de **Educación** celebraron el pasado 3 de junio un encuentro con productores ecológicos andaluces y empresas de catering implicadas en los comedores escolares andaluces -37 en la actualidad-, para una primera valoración y la puesta en común de propuestas que contribuyan a incrementar la incorporación de **productos ecológicos en los menús de los colegios**.

Uno de los aspectos abordados a través de esta iniciativa, es el importante papel que el sector de la restauración colectiva institucional puede desempeñar como motor impulsor del mercado interno de los alimentos ecológicos, dado el enorme potencial de la población escolar andaluza como segmento de población consumidor de unos productos avalados por sus valores saludables y nutricionales. Esta iniciativa supone la oportunidad de que también consuman alimentos ecológicos los escolares cuyo comedor es servido por un operador de catering.

En la actualidad, son 1.170 los comedores escolares andaluces gestionados por el Ente Público Andaluz de Infraestructuras y Servicios Educativos (ISE), adscrito a la Consejería de Educación, que tienen como usuarios a un total de 190.000 niños y niñas, de los cuales **45.000 ya consumen productos ecológicos**.

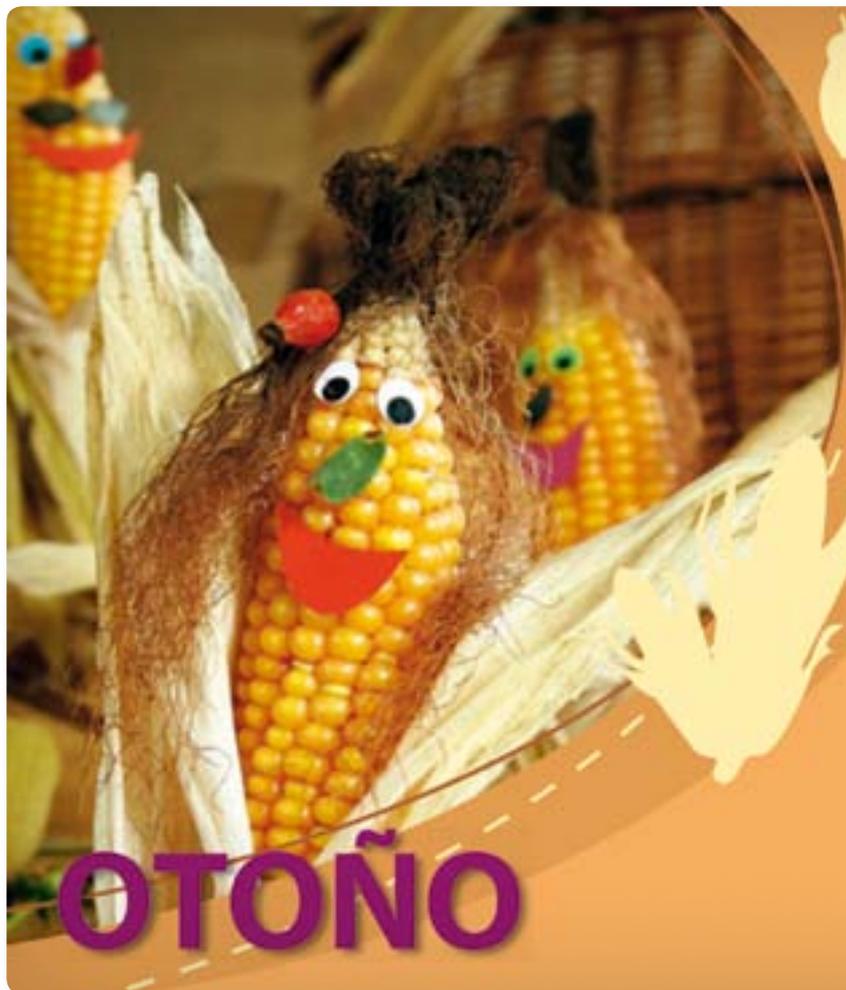
Asistentes al encuentro entre productores ecológicos y operadores de catering



# Pasatiempos ecológicos



PARA DISFRUTAR EN FAMILIA



## OTOÑO

### ¡Es la hora del espectáculo!

Protagonizado por marionetas de maíz.

El otoño es la temporada del maíz ecológico, un vegetal repleto de vitaminas y otras cosas buenas que te hacen estar fuerte.

Pero el maíz ecológico no es sólo bueno para comérselo ... puedes dar vida a este vegetal dorado convirtiéndolo en una marioneta de espectáculos.

Se necesitan:

- Una espiga de maíz ecológico con la hoja
- Un palo de madera
- Feltro, cartón coloreado
- Semillas grandes o nueces
- Pegamento

1. Seca el maíz en un lugar cálido durante unos días.
2. Cuando esté seco, pídele a un adulto que te ayude a atravesar con un palo de madera el fondo del maíz.
3. Deja las barbas del maíz sobre el lado puntiagudo y pela cuidadosamente las hojas, sin arrancarlas. Esto será el cuello de tu marioneta.
4. ¡Ahora es el turno de dejar volar la imaginación! Utiliza los cartones coloreados, el feltro, las semillas y las nueces con el pegamento para hacerle una cara a tu espiga de maíz.

¡Reúne a tus amigos con todas sus marionetas de maíz y organiza un espectáculo de marionetas para tu familia!

Propiedad de la Comisión Europea.  
[www.organic-farming.europa.eu](http://www.organic-farming.europa.eu)



Comisión Europea  
Agricultura y Desarrollo Rural

PARA MI NEVERA

## ALIMENTOS ECOLÓGICOS DE TEMPORADA

Invierno



Primavera



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA



Papel 100% reciclado post-consumo. Blanqueado sin cloro