Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

SERIE "APRENDER Y ACTUAR" DE LA YUNGA

NUTRICIÓN

INSIGNIA DE LAS NACIONES UNIDAS

# Insignia de la Nutrición

ALIANZA MUNDIAL DE LA JUVENTUD

YUNGA

Y LAS NACIONES UNIDAS

CDB :: FAO :: AMGS :: OMS :: OMMS

**Este folleto ha sido concebido como una guía para maestros, profesores y dirigentes juveniles. Estas personas son responsables del desarrollo de programas y actividades adecuados para su grupo y deben proporcionar la supervisión necesaria para garantizar que todos los participantes estén sanos y salvos.**

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista o políticas de la FAO.

ISBN 978-92-5-130421-1

© FAO, 2018

La FAO fomenta el uso, la reproducción y la difusión del material contenido en este producto informativo. Salvo que se indique lo contrario, se podrá copiar, imprimir y descargar el material con fines de estudio privado, investigación y docencia, o para su uso en productos o servicios no comerciales, siempre que se reconozca de forma adecuada a la FAO como la fuente y titular de los derechos de autor y que ello no implique en modo alguno que la FAO aprueba los puntos de vista, productos o servicios de los usuarios.

Todas las solicitudes relativas a la traducción y los derechos de adaptación así como a la reventa y otros derechos de uso comercial deberán dirigirse a www.fao.org/contact-us/licence-request o a copyright@fao.org.

Los productos de información de la FAO están disponibles en el sitio web de la Organización (www.fao.org/publications) y pueden adquirirse mediante solicitud por correo electrónico a publications-sales@fao.org.

Organización Mundial de la Salud

Este documento se ha elaborado con la ayuda de la OMS. Las denominaciones empleadas y la forma en la que aparecen presentados los datos de esta publicación no implican opinión alguna por parte de la Organización Mundial de la Salud.

Sida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
**Federal Office for Agriculture FOAG**

Este documento ha sido financiado por la Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo (Sida) y por el Ministerio de Agricultura Suizo a través del Programa de Sistemas Alimentarios Sostenibles, en la FAO. Estas entidades no comparten las opiniones expresadas en este material. La responsabilidad de su contenido descansa por completo en sus autores.

ZERO HUNGER CHALLENGE

Este producto apoya el Reto del Hambre Cero: www.un.org/en/zerohunger

UNITED NATIONS DECADE OF ACTION ON NUTRITION 2016-2025

Este producto está inspirado en la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN2), copatrocinada por la FAO y la OMS en 2014 y apoya el Decenio de Acción sobre la Nutrición de las Naciones Unidas.

UNESCO Global Action Programme on Education for Sustainable Development

Este producto contribuye al Programa de Acción Mundial de Educación para el Desarrollo Sostenible de la UNESCO.

GOALS

Las Insignias de la YUNGA han sido desarrolladas para apoyar el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Esta insignia apoya el logro de los ODS 2, 3 y 12.

ALIANZA MUNDIAL DE LA JUVENTUD Y LAS NACIONES UNIDAS (YUNGA)

# Insignia de la Nutrición

Desarrollada en colaboración con

Convention on Biological Diversity

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Organización Mundial de la Salud

SCOUTS

La Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS) y la Organización Mundial del Movimiento Scout (OMMS) recomiendan esta insignia educativa para su uso por guías y scouts de todo el mundo, adaptándola a sus necesidades y requerimientos locales como sea necesario.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA | 2018

# ÍNDICE

## CURRÍCULO DE LA INSIGNIA DE LA NUTRICIÓN



## RECURSOS E INFORMACIÓN ADICIONAL ..... 205

# BIENVENIDOS

**“La comida es fundamental para la salud y para la vida, y por ello se considera un derecho humano básico.”**

La comida hace que la gente se reúna, y funciona como base para que compartamos y nos divirtamos. Los seres humanos siempre han preparado comidas y platos especiales en las celebraciones y en los eventos importantes, desde bodas a bautizos, hasta la coronación de un nuevo rey o reina. Sin embargo, la comida tiene un papel aún más importante en nuestras vidas que ser tan solo algo fundamental en nuestras celebraciones. Cada ser humano, animal o planta en la Tierra necesita alimentos para vivir, crecer y reproducirse. De hecho, la comida es tan importante para la salud y la vida que se considera un derecho humano básico. Cada uno de nosotros debería poder tener acceso a los alimentos que necesitamos para estar sanos.

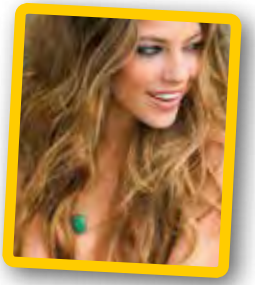
Comer los alimentos adecuados, en las cantidades correctas, es fundamental para nuestra salud. En esta Insignia, aprenderás qué nutrientes, vitaminas y minerales te aportan los diferentes alimentos. También aprenderás cómo seguir una dieta sana y cómo desarrollar unos buenos hábitos alimenticios. Aprenderás la importancia de la seguridad en la comida, y los pasos que hay que seguir para comprar y almacenar comida de manera segura. Este folleto también explica los impactos que las comidas que escoges tienen en el mundo, y cómo puedes comprar y cocinar de manera más respetuosa con el medio ambiente. Por último, la Insignia te da ideas para entrar en acción y asegurar que tú y los tuyos puedan llevar vidas sanas y respetuosas con el medio ambiente.

Abre este folleto y EXPLORA, APRENDE y DESCUBRE, y mientras te diviertes, puede que se te ocurran algunas maneras ingeniosas de correr la voz sobre la buena alimentación. Esperamos que te sientas inspirado para entrar en acción y hagas lo que puedas para llevar una dieta sana y nutritiva.

## LAS ACTIVIDADES DE LA ALIANZA MUNDIAL DE LA JUVENTUD Y LAS NACIONES UNIDAS SON APOYADAS POR LOS SIGUIENTES EMBAJADORES:

Anggun

Carl Lewis



Debi Nova

Lea Salonga

Fanny Lu

Nadeah

Percance

Noa (Achinoam Nini)

Valentina Vezzali

YUNGA EMBAJADORES

# ¡MANTÉNGANSE SANOS Y SALVOS!

## QUERIDO DIRIGENTE, MAESTRO O PROFESOR:

**Las insignias de la YUNGA están diseñadas para apoyarle en el emprendimiento de actividades educativas. Sin embargo, como estará implementando estas actividades en contextos y ambientes diferentes, depende de usted garantizar que las actividades que elija sean apropiadas y seguras. Este documento contiene algunas actividades propuestas para ayudar a su grupo a aprender sobre la nutrición. Sin embargo, no sienta que está limitado a este contenido; ¿por qué no ve si se le ocurren más cosas para hacer con sus grupos?**

**Las actividades prácticas, como las que se encuentran en la segunda mitad de este folleto, son una manera fantástica para aprender sobre los alimentos que dan lugar a una buena nutrición y a una dieta equilibrada. No obstante, es importante tomar precauciones para que nadie salga herido. Planee cuidadosamente y asegúrese de que tiene el apoyo suficiente para que los participantes se mantengan a salvo, en especial cuando utilicen utensilios afilados o con los fogones.**
**A la derecha le sugerimos algunas precauciones para tener en cuenta, pero necesita llevar a cabo una evaluación completa antes de comenzar las actividades. También puede hacer que los jóvenes con los que trabaja se involucren, y ver si se les ocurre otras cuestiones de seguridad que deban considerar.**

## ALGUNAS PRECAUCIONES GENERALES QUE SE DEBEN CONSIDERAR INCLUYEN:

### CUIDA DE TI MISMO

* Lávate las manos antes y después de cada actividad.
* No pruebes cosas que parezcan inofensivas hasta estar seguro de que no son venenosas.
* Sé especialmente cuidadoso cuando utilices el horno, el hornillo de gas o el fuego. Asegúrate siempre de que hay un adulto cerca. Evita utilizar carbón y queroseno como combustible, ya que emiten sustancias químicas peligrosas que son malas para ti y para el medio ambiente.
* Ten cuidado cuando utilices objetos afilados como navajas, cuchillos, tijeras y otros utensilios de cocina. Un adulto debería supervisar en todo momento a los niños pequeños.
* Ten cuidado también cuando utilices aparatos eléctricos. Asegúrate de que tus manos, la superficie en la que estás trabajando y el aparato están secos antes de encenderlo.
* Elige, prepara, almacena y cocina la comida con cuidado, y no comas comida que esté caducada.
* No bebas ni cocines nada con agua de fuentes naturales a menos que estés seguro de que es puedes beberla.
* En algunas actividades, tienes la opción de subir fotos y vídeos a Internet o a páginas como YouTube. Asegúrate siempre de tener la autorización de todos los que aparecen en las fotos y vídeos, y/o de sus padres, antes de publicar algo en línea.

### CUIDA LA NATURALEZA

* Recicla o reutiliza los materiales utilizados en las actividades en la mayor medida posible.
* Minimiza el rastro que dejes en la naturaleza: intenta comprar en tiendas locales, compra alimentos de temporada y utiliza como abono los restos de comida, las pieles de frutas y verduras, etc.
* No dejes basura en la naturaleza: recoge toda la basura y llévatela a casa para desecharla correctamente.
* Es mejor dejar la naturaleza tal y como la encontraste. Nunca cojas especies protegidas. Pide permiso antes de recoger plantas o flores. Llévate solo lo que necesites de verdad y asegúrate de dejar al menos un tercio de cualquier cosa que encuentres en plena naturaleza.

# OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE

**La Alianza Mundial de la Juventud y las Naciones Unidas (YUNGA) apoya activamente el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) por medio del desarrollo de iniciativas, actividades y recursos como las Insignias de las Naciones Unidas y al promover y alentar a los jóvenes a ser ciudadanos activos en sus comunidades. Se están desarrollando insignias adicionales para continuar apoyando a los ODS.**

**Esta Insignia de la Nutrición apoya específicamente los objetivos número 2 (hambre cero), 3 (buena salud y bienestar) y 12 (consumo y producción responsables).**


PONER FIN AL HAMBRE, LOGRAR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y LA MEJORA DE LA NUTRICIÓN Y PROMOVER LA AGRICULTURA SOSTENIBLE


GARANTIZAR UNA VIDA SANA Y PROMOVER EL BIENESTAR PARA TODOS EN TODAS LAS EDADES


GARANTIZAR MODALIDADES DE CONSUMO Y PRODUCCIÓN SOSTENIBLES

Los ODS sucedieron a los Objetivos de Desarrollo del Milenio en el año 2015 y son un grupo de metas por las que los gobiernos, las organizaciones de la sociedad civil, las agencias de las Naciones Unidas y otros trabajan para alcanzarlas en el 2030 con el fin de asegurar un futuro más sostenible para todos.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

17 OBJETIVOS PARA TRANSFORMAR NUESTRO MUNDO

**Averigua más sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible en:**
**www.fao.org/yunga/global-citizens/sdgs/es**
**y**
**https://sustainabledevelopment.un.org/topics/sustainabledevelopmentgoals**

# SON 17 ODS:

**1 – CERO POBREZA**
Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo

**2 – CERO HAMBRE**
Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible

**3 – BUENA SALUD Y BIENESTAR**
Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

**4 – EDUCACIÓN DE CALIDAD**
Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

**5 – IGUALDAD DE GÉNERO**
Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas

**6 – AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO**
Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos

**7 – ENERGÍA LIMPIA Y ASEQUIBLE**
Garantizar el acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna para todos

**8 – TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO**
Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos

**9 – INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA**
Construir infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación

**10 – REDUCIR DESIGUALDADES**
Reducir la desigualdad en y entre los países

**11 – CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES**
Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles

**12 – CONSUMO Y PRODUCCIÓN RESPONSABLES**
Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles

**13 – ACCIÓN POR EL CLIMA**
Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos

**14 – LA VIDA BAJO EL AGUA**
Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible

**15 – LA VIDA EN LA TIERRA**
Promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y frenar la pérdida de la diversidad biológica

**16 – PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES FUERTES**
Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles

**17 – ALIANZAS POR LOS OBJETIVOS**
Fortalecer los medios de ejecución y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible

## OBJETIVO NÚMERO 2: CERO HAMBRE

### ¿Cuál es el objetivo?

Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.

### ¿Por qué?

El hambre extrema y la malnutrición continúan siendo un obstáculo para el desarrollo sostenible, y crean una trampa de la que es muy difícil escapar. El hambre y la malnutrición dan como resultado menos personas productivas, que son más propensas a enfermedades, y por tanto incapaces de ganar más y mejorar su estilo de vida. Casi 800 millones de personas pasan hambre en todo el mundo, la mayoría en países en desarrollo.

En 2015,
**5,9 millones de niños**

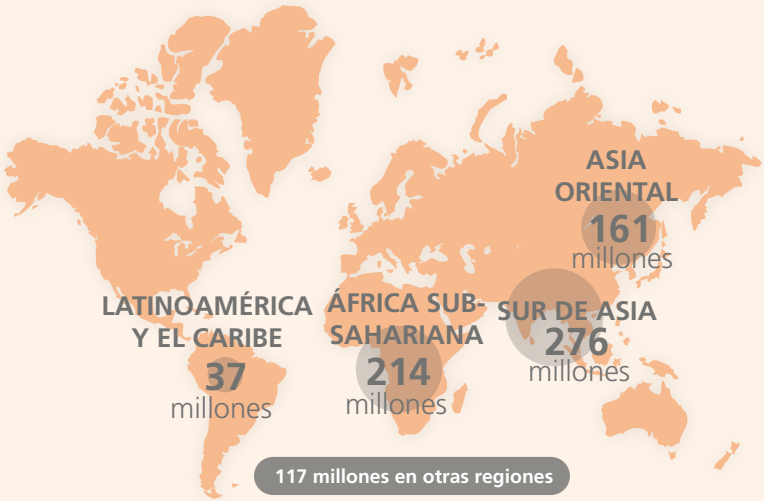
**murieron** antes de los 5 años
**el 50%** debido a la **desnutrición**

(*Fuente*: UNICEF, 2015)

## Algunos de los propósitos del Objetivo 2

- Para el año 2030, acabar con el hambre y asegurar el acceso a todas las personas, en particular los pobres y las personas en situaciones de vulnerabilidad, incluidos los bebés, a una alimentación sana, nutritiva y suficiente durante todo el año.
- Para el año 2030, poner fin a todas las formas de malnutrición, e incluso, lograr, para el año 2025, las metas aprobadas a nivel internacional sobre el retraso en el crecimiento y la emaciación de los niños menores de 5 años, y abordar las necesidades nutricionales de las adolescentes, las mujeres embarazadas y lactantes, y las personas de avanzada edad.
- Para el año 2030, duplicar la productividad agrícola y los ingresos de los productores de alimentos en pequeña escala, en particular las mujeres, los pueblos indígenas, los agricultores familiares, los pastores y los pescadores, entre otras cosas a través de un acceso seguro e igualitario a las tierras, a otros recursos de producción e insumos, a los conocimientos, los servicios financieros, a los mercados y las oportunidades para la generación de valor añadido y a tener acceso a empleos no agrícolas.

La mayoría de las personas que sufren malnutrición en el mundo e encuentran en el sur de Asia, seguida por el África subsahariana, Asia oriental, Latinoamérica y el Caribe.



## OBJETIVO NÚMERO 3: BUENA SALUD Y BIENESTAR

### ¿Cuál es el objetivo?

Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

### ¿Por qué?

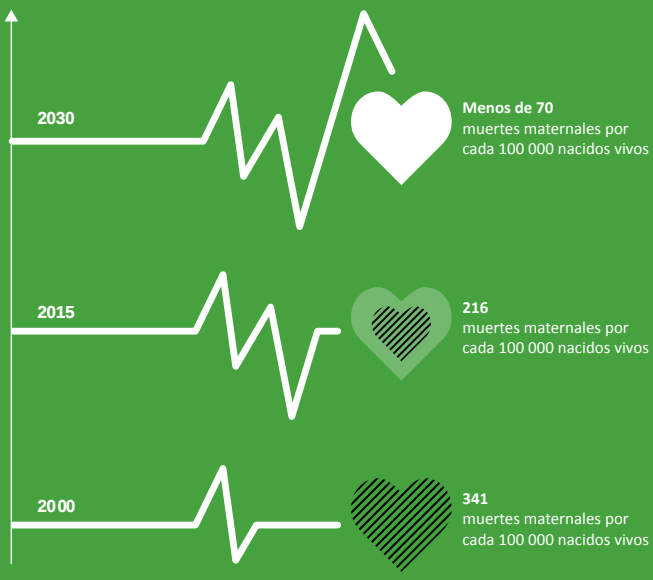
Asegurar una vida sana y fomentar el bienestar es esencial para un desarrollo sostenible. Se están realizando avances importantes para aumentar la esperanza de vida y para reducir algunos de los patógenos asociados a la mortalidad infantil y maternal. Se ha hecho un gran avance en el aumento del acceso a agua limpia y a saneamiento, reduciendo de esta manera la malaria, la tuberculosis, la polio y evitando que se extienda el VIH/sida. No obstante, hacen falta muchos más esfuerzos para erradicar una gran variedad de enfermedades y hacer frente a varios problemas de salud muy complejos.

### Algunos de los propósitos del Objetivo 3

- Para el año 2030, reducir la tasa de mortalidad materna en todo el mundo, a menos de 70 de cada 100 000 nacidos vivos.
- Para el año 2030, acabar con las muertes de recién nacidos y de niños menores de 5 años que se pueden evitar, logrando que todos los países intenten reducir la mortalidad neonatal como mínimo a menos de 12 de cada 1 000 nacidos vivos, y la mortalidad de niños menores de 5 años como mínimo a menos de 25 de cada 1 000 nacidos vivos.
- Para el año 2030, poner fin a las epidemias de sida, tuberculosis, malaria y de enfermedades tropicales desatendidas, y combatir la hepatitis, las enfermedades transmitidas por el agua y demás enfermedades contagiosas.
- Para el año 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura a causa de enfermedades no contagiosas mediante su prevención y tratamiento, y fomentar la salud mental y el bienestar.

# EL MUNDO EN 2030

Las madres están más sanas que nunca.
Se ha erradicado la mortalidad infantil por causas que se pueden prevenir.




OBJETIVO **3**
**BUENA SALUD Y BIENESTAR**

#GLOBAL GOALS
Sustainable Development Goals

## OBJETIVO NÚMERO 12: CONSUMO Y PRODUCCIÓN RESPONSABLES

### ¿Cuál es el objetivo?

Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.

### ¿Por qué?

Se prevé que más gente en todo el mundo sea de clase media en los próximos veinte años. Esto ayudará a la prosperidad personal, pero aumentará la demanda de recursos naturales, que ya están empezando a escasear. Si no hacemos nada para cambiar nuestros modelos de consumo y de producción, causaremos un daño irreversible al medio ambiente.

**Aproximadamente 1/3 de la comida producida para consumo humano se pierde o se desperdicia, y esto son 1.300 millones de toneladas al año**

(*Fuente*: UNCTAD)

### Algunos de los propósitos del Objetivo 12

- Para 2030, lograremos una gestión sostenible y el uso eficiente de los recursos naturales.
- Para 2030, reducir a la mitad el desperdicio mundial de alimentos per cápita en la venta al por menor y a nivel de los consumidores y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y distribución, incluidas las pérdidas posteriores a las cosechas.
- Para 2030, velar por que las personas de todo el mundo tengan información y conocimientos pertinentes para el desarrollo sostenible y estilos de vida en armonía con la naturaleza.

## OBJETIVOS de Desarrollo Sostenible

¿Por qué no exploran en grupo en qué "metas" pueden contribuir para conseguirlas en sus pueblos o ciudades?

Averigua más sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible en:
**www.fao.org/yunga/global-citizens/sdgs/es/**
y **https://sustainabledevelopment.un.org/topics/**

Si tienen acceso a un *smartphone*, pueden crear una cuenta y registrar sus actividades utilizando la aplicación de ODS en acción:
**https://sdgsinaction.com/es.html**

# LA SERIE DE INSIGNIAS

**Desarrolladas en colaboración con las agencias de las Naciones Unidas, la sociedad civil y otras organizaciones, las Insignias de las Naciones Unidas buscan concienciar, educar y motivar a los jóvenes a cambiar su comportamiento y a ser agentes de cambio activos en sus comunidades locales. La serie de insignias pueden utilizarla maestros o profesores en las aulas, dirigentes juveniles y especialmente grupos de guías y scouts.**

**Para ver las insignias existentes, visite www.fao.org/yunga/es. Para obtener información sobre nuevas publicaciones y otras noticias de la YUNGA, regístrese para recibir su boletín informativo gratuito enviando un correo electrónico a yunga@fao.org.**

## La YUNGA ha desarrollado o está actualmente trabajando en insignias sobre los siguientes temas:

**AGRICULTURA**: ¿Cómo podemos cultivar alimentos de forma sostenible?

**BIODIVERSIDAD**: ¡Asegurémonos de que no desaparezca ninguno más de los maravillosos animales y plantas del mundo!

**CAMBIO CLIMÁTICO**: ¡Únete a la lucha contra el cambio climático!

**ENERGÍA**: El mundo necesita un medio ambiente saludable, al igual que necesita electricidad. ¿Cómo podemos tener ambos?

**BOSQUES**: Los bosques son el hogar de millones de especies de plantas y animales, ayudan a regular la atmósfera y nos proporcionan recursos esenciales. ¿Cómo podemos garantizar que tengan un futuro sostenible?

**GÉNERO**: ¿Cómo podemos crear un mundo más igualitario y justo para las niñas y los niños, las mujeres y los hombres?

**GOVERNANZA**: Descubre cómo la toma de decisiones puede afectar a tus derechos y a la igualdad entre las personas alrededor del mundo.

**HAMBRE**: Tener suficientes alimentos para comer es un derecho humano básico. ¿Qué podemos hacer para ayudar a los mil millones de personas que todavía pasan hambre cada día?

**NUTRICIÓN**: ¿Qué es una dieta saludable y cómo podemos elegir alimentos que sean respetuosos con el medio ambiente?

**EL OCÉANO**: El océano es fascinante y asombroso. Ayuda a regular las temperaturas en la Tierra, nos proporciona recursos y mucho, muchísimo más.

**SUELOS**: No puede crecer nada sin un buen suelo. ¿Cómo podemos cuidar de la tierra bajo nuestros pies?

**AGUA**: El agua es vida. ¿Qué podemos hacer para salvaguardar este precioso recurso?

# CREANDO UN CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

Trabajamos con gente joven porque deseamos apoyarles para que lleven unas vidas plenas, ayudarles a prepararse para su futuro y para que confíen en que pueden marcar una diferencia en el mundo. La mejor forma de marcar esta diferencia es alentar a la juventud para que adopte cambios de comportamiento a largo plazo. Muchos problemas sociales y medio ambientales actuales los causan algunos comportamientos humanos poco saludables o insostenibles. La mayoría de las personas necesita adaptar su comportamiento, y no solo a lo largo de la duración de un proyecto, como trabajar en esta insignia, sino durante toda la vida. Los jóvenes saben ahora más sobre estas cuestiones que nunca, pero muchos aún se comportan de forma perjudicial. Es claro que solamente crear conciencia no es suficiente para cambiar el comportamiento; se requieren diferentes valores, actitudes y habilidades.

## Entonces, ¿qué puedes hacer?

Existen algunas formas comprobadas para promover un cambio de comportamiento, así que trata de hacer lo siguiente para incrementar el impacto a largo plazo de esta insignia:

**ENFÓCATE EN UN CAMBIO DE COMPORTAMIENTO ESPECÍFICO Y ALCANZABLE** Prioriza actividades que tengan como meta un cambio de comportamiento muy claro y específico (por ejemplo, “camina o monta en bicicleta cuando puedas en lugar de ir en coche”, en lugar de “reduce tu impacto climático”).

**FOMENTA LA PLANIFICACIÓN PARA LA ACCIÓN Y EL EMPODERAMIENTO** Pon a los jóvenes a cargo: permíteles elegir sus propias actividades y planificar la forma en la que desean llevarlas a cabo.


**DESAFÍA EL COMPORTAMIENTO ACTUAL Y ENFRÉNTATE A LOS OBSTÁCULOS PARA LA ACCIÓN** Anima a los participantes a examinar su comportamiento actual y a pensar en cómo pueden cambiarlo. Todos tienen excusas sobre por qué no se comportan de un cierto modo: falta de tiempo, falta de dinero, no saber qué hacer... y la lista sigue. Anima a los jóvenes a discutir sobre estas excusas y luego a encontrar una forma de evitarlas.

**PRACTICA HABILIDADES PARA LA ACCIÓN** ¿Les gustaría tomar el transporte público más a menudo? Recolecten y practiquen leyendo las tablas de horarios, tracen las rutas en un mapa, caminen hasta la parada del autobús, averigüen cuál es la tarifa y realicen un viaje de prueba. ¿Les gustaría alimentarse más saludablemente? Prueben muchos tipos de alimentos saludables para que vean cuáles les gustan, experimenten con recetas, aprendan a leer las etiquetas de los alimentos, creen planificadores de comidas y visiten los supermercados o mercados locales para encontrar alimentos saludables. Sigan practicando hasta que se transforme en un hábito.

**PASA TIEMPO AL AIRE LIBRE** Nadie va a cuidar algo que no le importa. El tiempo que pasas en los ambientes naturales, ya sea en el parque local o en un parque natural, fomenta una conexión emocional con el mundo natural, lo cual ha demostrado que se traduce en un comportamiento más proambiental. Usar los espacios públicos, incluso aquellos que están en el centro de las ciudades, e involucrarse con las comunidades son formas excelentes de construir un sentido de propiedad y responsabilidad hacia el medio ambiente y para con otras personas a nuestro alrededor.

**INVOLUCRA A LAS FAMILIAS Y A LAS COMUNIDADES** ¿Por qué cambiar el comportamiento solamente de una persona joven cuando podrías cambiar el comportamiento de toda su familia o incluso de toda la comunidad? Difundan el mensaje más ampliamente, alienta a los jóvenes a que "den la lata" a sus familias o amigos para que se unan y muestren aquello que han estado haciendo por la comunidad local. Para un impacto aún mayor, vuélvanse como los políticos y ejerzan presión sobre su gobierno local o nacional.

**HAZ UN COMPROMISO PÚBLICO** Es mucho más probable que las personas hagan algo si se ponen de acuerdo para hacerlo en frente de testigos o en una declaración escrita; ¿por qué no sacar ventaja de ello?

**MONITOREA EL CAMBIO Y CELEBRE EL ÉXITO** ¡El cambio de comportamiento es un trabajo duro! Revisa las tareas regularmente para monitorear los logros y recompensar el éxito continuo de una forma apropiada.

**LIDERA CON EL EJEMPLO** Los jóvenes con los que trabajas te admiran. Ellos te respetan, les interesa lo que piensas y quieren hacerte sentir orgulloso. Si deseas que ellos adopten el comportamiento que estás proponiendo, entonces debes liderar con el ejemplo y realizar esos cambios tú mismo.

# CONSEJOS PARA EMPRENDER LA INSIGNIA CON SU GRUPO

**Además de las sugerencias de la página anterior para promover el cambio de comportamiento, las siguientes ideas están destinadas a ayudarte a desarrollar un programa para que puedas emprender la Insignia con tu grupo.**

## PASO 1 INVESTIGAR

Antes de desarrollar las actividades incluidas en este folleto, y mientras se llevan a cabo, anima al grupo/clase a aprender sobre seguir una dieta sana y equilibrada. La Información General puede ser de utilidad. Empieza por concienciar a los participantes sobre cómo una buena alimentación nos mantiene sanos y por qué elegir bien lo que comemos es fundamental para las actividades del día a día y para nuestro desarrollo físico y mental. Asegúrate de que entienden qué nutrientes nos proporciona cada alimento, y cómo nos ayudan los nutrientes a vivir unas vidas sanas y felices. Explica también cómo la desnutrición o la malnutrición pueden dañar nuestro cuerpo. Puedes introducirles el concepto de dieta sostenible y por qué es importante que la comida que tomamos tenga un impacto medioambiental mínimo.

Luego, debatan en grupo sobre cómo nuestras elecciones y acciones individuales pueden ayudar a hacer una diferencia positiva sobre nuestra salud y sobre el medio ambiente.

## PASO 2 SELECCIONAR

Aparte de las actividades obligatorias, que garantizan que los participantes entiendan los conceptos y las cuestiones básicas relacionadas con la nutrición, se anima a los participantes a seleccionar las actividades que mejor se ajusten a sus necesidades, intereses y cultura. En la medida de lo posible, permite que los participantes elijan las actividades que deseen llevar a cabo. Algunas actividades se pueden realizar individualmente y otras en grupos pequeños. Si tienes otra actividad relevante o que es particularmente apropiada para tu grupo o área, también puedes incluirla como una opción adicional. También puedes pedirles a los jóvenes que piensen en actividades que les gustaría realizar en relación con este tema.

## PASO 3 ACTUAR

Dispón del tiempo suficiente para que el grupo lleve a cabo las actividades. Apóyalos y guíalos durante el proceso, pero asegúrate de que cumplan con sus tareas de la manera más independiente posible. Muchas actividades pueden desarrollarse de varias formas diferentes. Anima a los participantes a que piensen y actúen de manera creativa cuando lleven a cabo sus actividades.

## PASO 4 DEBATIR

Pídeles a los participantes que presenten los resultados de las actividades de la Insignia al resto del grupo. ¿Notas algún cambio en su actitud y en su comportamiento? Debatan sobre esta experiencia y reflexionen sobre cómo pueden seguir poniéndolos en práctica en sus vidas.

## PASO 5 CELEBRAR

Organiza una ceremonia para aquellos que completen con éxito el currículo de la Insignia. Invita a las familias, a los amigos, a los maestros y a los profesores, a los periodistas y a los líderes de la comunidad a participar en esta ceremonia. Anima a tu grupo a que presente de forma creativa los resultados de su proyecto a la comunidad. Prémialos con los certificados y las Insignias de tela (véase la página 205 para más información).

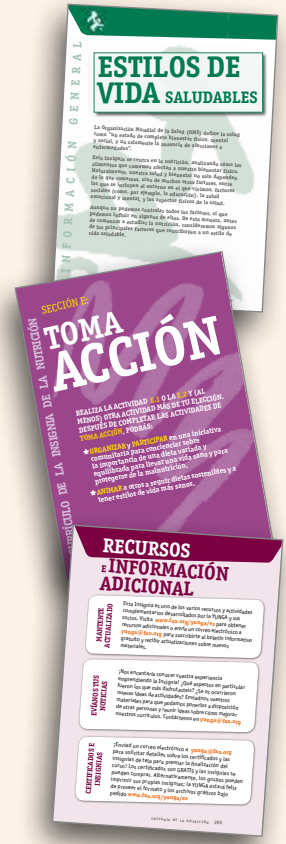
## PASO 6 ¡COMPÁRTELO CON LA YUNGA!

Envíennos sus historias, fotos, dibujos, ideas y sugerencias:
**yunga@fao.org**

Aprendan más sobre la YUNGA y sobre cómo crear una Tribu YUNGA en: **www.fao.org/yunga/es**

# CONTENIDO Y PROGRAMA DE LA INSIGNIA

**La Insignia de la Nutrición está diseñada para ayudar a los niños y a los jóvenes a que exploren los conceptos básicos de una buena nutrición y de unos hábitos alimenticios y un estilo de vida sanos y respetuosos con el medio ambiente. Este folleto os ayudará a desarrollar un programa educativo apropiado, divertido y cautivador para la clase o el grupo.**




Este folleto incluye **información general** básica sobre lo que necesitamos para estar sanos y bien alimentados, y lo importante que es adoptar unos buenos hábitos alimenticios y un estilo de vida sano. Esta insignia estudia los muchos factores que afectan a la salud, al crecimiento y a la prevención de enfermedades, y examina las conexiones entre lo que la gente come, su día a día y su salud. Su objetivo es ayudar a los jóvenes a mejorar su capacidad de elegir alimentos apropiados, planear y preparar comidas saludables, a proteger la calidad y la seguridad de los alimentos que comen y a establecer hábitos y estilos de vida personales que sean buenos para su salud y para el medio ambiente. También propone y fomenta que tomemos medidas para concienciar a la comunidad sobre la importancia de una dieta y un estilo de vida sanos.

La **segunda parte** del folleto contiene el **currículo de la insignia**: una serie de actividades e ideas para estimular el aprendizaje y motivar a los niños y a los jóvenes a involucrarse en los problemas de nutrición y en las dietas sanas.

**Recursos adicionales, sitios web útiles y un glosario** que explica términos clave (que están resaltados así en el texto) se proporcionan al final del folleto.

## Estrutura de la Insignia

**Para facilitar el uso y asegurar que todos los temas principales sean cubiertos, tanto la información general (página 32) como las actividades (página 166) están divididas en cinco secciones principales:**

A. **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**: introduce los muchos factores y las decisiones personales que afectan a la salud y al bienestar.

B. **DECISIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN**: explica lo importante que es comer una gran variedad y la cantidad justa de comida (ni muy poco, ni demasiado) para prevenir la malnutrición además de otras enfermedades **no contagiosas**.

C. **SEGURIDAD EN LA COMIDA**: explora cómo asegurarnos de que la comida que comemos es fresca, nutritiva, limpia y libre de sustancias perjudiciales.

D. **COME SANO - ES HORA DE UNA DIETA SOSTENIBLE**: expone cómo afectan al planeta nuestras decisiones sobre la comida, sobre cómo cocinarla y cómo la almacenamos.

E. **TOMA ACCIÓN**: sugiere actividades para motivar y ayudar a tu clase o grupo a adoptar hábitos alimenticios sanos y a concienciar a la comunidad sobre la importancia de una dieta y un estilo de vida sanos.

**Requisitos**: Para ganarse la Insignia, los participantes deben completar una de las dos actividades obligatorias presentadas al inicio de cada sección, además de (al menos) una actividad adicional de cada sección, seleccionada individualmente o en grupo (véase el gráfico de la página 24). Los participantes también pueden completar actividades adicionales que el maestro, el profesor o el director considere apropiadas.

## SECCIÓN A: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

1 actividad obligatoria (A.1 o A.2) & al menos 1 actividad opcional (A.3 - A.14)

+

## SECCIÓN B: DECISIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

1 actividad obligatoria (B.1 o B.2) & al menos 1 actividad opcional (B.3 - B.21)

+

## SECCIÓN C: SEGURIDAD EN LA COMIDA

1 actividad obligatoria (C.1 o C.2) & al menos 1 actividad opcional (C.3 - C.10)

+

## SECCIÓN D: COME SANO – ES HORA DE UNA DIETA SOSTENIBLE

1 actividad obligatoria (D.1 o D.2) & al menos 1 actividad opcional (D.3 - D.20)

+

## SECCIÓN E: TOMA ACCIÓN

1 actividad obligatoria (E.1 o E.2) & al menos 1 actividad opcional (E.3 - E.17)

=

## ¡Insignia de la Nutrición COMPLETADA!

## Rangos de edad y actividades apropiadas

Para ayudarles a ustedes y a sus grupos a elegir las actividades más apropiadas, se ha propuesto un sistema de codificación para indicar los grupos de edad para los que cada actividad es más adecuada. Junto a cada actividad, hay un código (por ejemplo, 'Niveles 1 y 2'), que indica que la actividad debería ser apropiada para niños y jóvenes de cinco a diez años y de once a quince años. Sin embargo, deben tomar en cuenta que este sistema de codificación es meramente indicativo. Es posible que consideren que una actividad enumerada para un determinado nivel es adecuada para otro grupo de edad en unas circunstancias particulares. Como maestros, profesores y directores, deben usar su juicio y experiencia para desarrollar un currículo apropiado para su grupo o clase. Este podría incluir actividades adicionales que no se encuentran enumeradas en este folleto, pero que les permitirán alcanzar todos los requerimientos educativos.

NIVEL

1 **De cinco a diez años**

2 **De once a quince años**

3 **Desde dieciséis años en adelante**

### ¡RECUERDA!

Los principales objetivos de esta Insignia son educar, inspirar y estimular el interés sobre la nutrición y promover la adquisición de unos hábitos alimenticios sanos. También está destinada a motivar a los niños y los jóvenes a cambiar su comportamiento y a actuar a nivel local e internacional. Sin embargo, las actividades deben ser ante todo **DIVERTIDAS**, y los participantes deben disfrutar del proceso de ganar la Insignia y de aprender sobre la nutrición.

# MODELO DE CURRÍCULO DE LA INSIGNIA

**Los modelos de currículos para los diferentes grupos de edad que se disponen a continuación proporcionan ejemplos de cómo se puede ganar la Insignia y están destinados a ayudarles a desarrollar su propio programa.**

NIVEL

1 De cinco a diez años

2 De once a quince años

3 Desde dieciséis años en adelante

Cada actividad posee un objetivo específico de aprendizaje, pero además también se espera que los niños aprendan habilidades más generales, incluyendo:

* TRABAJO EN EQUIPO
* IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD
* HABILIDADES DE OBSERVACIÓN
* CONCIENCIA CULTURAL Y MEDIO AMBIENTAL
* APTITUDES EN MATERIA DE MATEMÁTICAS, LECTURA Y ESCRITURA

| SECCIÓN | ACTIVIDAD | OBJETIVO DE APRENDIZAJE |
|---|---|---|
| **A** Estilos de vida saludables | **A.1: Fiesta de la salud** (p. 167) | Involucrar a la comunidad local para que aprenda lo básico sobre los estilos de vida saludables de manera divertida. |
| | **A.5: Manteneos limpios** (p. 168) | Entender la importancia de la higiene en el día a día. |
| **B** Decisiones para una buena alimentación | **B.2: El diario de comidas** (p. 173) | Tomar una mayor conciencia de los hábitos alimenticios y de los aspectos que se pueden mejorar. |
| | **B.3: Comidas favoritas** (p. 175) | Hacer una conexión entre la nutrición y lo que comemos de forma habitual. |
| **C** Seguridad en la comida | **C.1: Examina tu cocina** (p. 183) | Aprender más sobre la seguridad en la comida y cómo se puede mejorar en casa. |
| | **C.4: Mímica** (p. 184) | Divertirse y trabajar en equipos mientras se aprende sobre la seguridad en la comida y la nutrición. |
| **D** Come sano - es hora de una dieta sostenible | **D.1: Comidamanía** (p. 187) | Ganar experiencia práctica en planificar y preparar una comida sostenible. |
| | **D.9: Haz un libro de recetas** (p. 190) | Aprender más sobre cocina y sobre los productos de temporada de manera creativa. |
| **E** Toma acción | **E.1: Crea un rincón de los nutrientes** (p. 197) | Tomar conciencia y aprender sobre los nutrientes que obtenemos de la comida. |
| | **E.4: Organiza un evento de narración de historias** (p. 198) | Aprender de manera creativa sobre la comida y la nutrición y su importancia en todo el mundo. |

NIVEL

1 De cinco a diez años

2 De once a quince años

3 Desde dieciséis años en adelante

Al igual que en el Nivel 1, cada actividad del Nivel 2 tiene un objetivo de aprendizaje específico, pero también fomenta habilidades adicionales más generales, entre las que se incluyen:

* TRABAJO EN EQUIPO Y HABILIDADES DE ESTUDIO INDEPENDIENTE
* IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD
* HABILIDADES DE OBSERVACIÓN
* CONCIENCIA CULTURAL Y MEDIO AMBIENTAL
* HABILIDADES DE INVESTIGACIÓN
* HABILIDADES DE PRESENTACIÓN Y PARA HABLAR EN PÚBLICO

| SECCIÓN | ACTIVIDAD | OBJETIVO DE APRENDIZAJE |
|---|---|---|
| **A** Estilos de vida saludables | **A.1: Fiesta de la salud** (p. 167) | Involucrar a la comunidad local para que aprenda lo básico sobre los estilos de vida saludables de manera divertida. |
| | **A.9: Acampada saludable** (p. 170) | Aprender sobre los distintos aspectos de los estilos de vida saludables de manera divertida. |
| **B** Decisiones para una buena alimentación | **B.1: Platos para compartir** (p. 173) | Ganar experiencia directa en preparar comidas nutritivas. |
| | **B.12: Investigación sobre la malnutrición** (p. 178) | Investigar sobre las causas y efectos clave de la malnutrición. |
| **C** Seguridad en la comida | **C.1: Examina tu cocina** (p. 183) | Aprender más sobre la seguridad en la comida y cómo se puede mejorar en casa. |
| | **C.3: La juerga de las compras** (p. 184) | Aprender cómo detectar cuestiones de seguridad alimentaria en las tiendas y supermercados. |
| **D** Come sano - es hora de una dieta sostenible | **D.2: Cuidado con lo que desperdicias** (p. 187) | Buscar formas de reducir los desechos y difundir el mensaje de la importancia de hacerlo. |
| | **D.6: Compras sostenibles** (p. 189) | Mejorar las prácticas sostenibles en casa. |
| **E** Toma acción | **E.2: Campaña por una dieta sana y equilibrada** (p. 197) | Concienciar y motivar el activismo por un estilo de vida saludable y una vida sostenible entre la familia y amigos. |
| | **E.11: Sé voluntario en una organización comunitaria** (p. 201) | Aprender más mientras ayudamos a otros. |

NIVEL

1 De cinco a diez años

2 De once a quince años

3 **Desde dieciséis años en adelante**

Entre las habilidades generales que persigue desarrollar un currículo de Nivel 3 se incluyen:

* **TRABAJO EN EQUIPO Y DE ESTUDIO INDEPENDIENTE**
* **IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD**
* **HABILIDADES DE OBSERVACIÓN**
* **CONCIENCIA CULTURAL Y MEDIO AMBIENTAL**
* **DESTREZAS TÉCNICAS Y HABILIDAD PARA INVESTIGAR CUESTIONES COMPLEJAS**
* **HABILIDADES DE PRESENTACIÓN Y PARA HABLAR EN PÚBLICO**
* **HABILIDADES PARA PRESENTAR UN ARGUMENTO Y DEBATIR**

| SECCIÓN | ACTIVIDAD | OBJETIVO DE APRENDIZAJE |
|---|---|---|
| **A** Estilos de vida saludables | **A.2: ¡A jugar!** (p. 167) | Tomar conciencia y aumentar la actividad física en el día a día. |
| | **A.12: La verdad sobre los gérmenes** (p. 171) | Aprender cómo se propagan los gérmenes y las enfermedades, y lo que podemos hacer para protegernos. |
| **B** Decisiones para una buena alimentación | **B.2: El diario de comidas** (p. 173) | Tomar una mayor conciencia de los hábitos alimenticios y de los aspectos que se pueden mejorar. |
| | **B.14: El debate de la dieta** (p. 179) | Analizar los problemas de imagen corporal hoy en día y debatir sobre el papel de los medios de comunicación y su influencia en los hábitos alimenticios. |
| **C** Seguridad en la comida | **C.1: Examina tu cocina** (p. 183) | Aprender más sobre la seguridad en la comida y cómo se puede mejorar en casa. |
| | **C.5: Guía rápida de cocina fácil** (p. 184) | Aprender de primera mano acerca de las maneras de conservar los alimentos. |
| **D** Come sano - es hora de una dieta sostenible | **D.2: Cuidado con lo que desperdicias** (p. 187) | Buscar formas de reducir los desechos y difundir el mensaje de la importancia de hacerlo. |
| | **D.17: Del campo a tu plato** (p. 194) | Conocer las diferentes etapas por las que pasa la producción de los alimentos antes de que los comamos. |
| **E** Toma acción | **E.2: Campaña por una dieta sana y equilibrada** (p. 197) | Concienciar y motivar el activismo por un estilo de vida saludable y una vida sostenible entre la familia y amigos. |
| | **E.9: Educa a tu comunidad** (p. 200) | Trabaja con tus compañeros para concienciar sobre la importancia de una dieta y un estilo de vida saludables. |

# INFORMACIÓN GENERAL

**La siguiente sección proporciona una visión general de las cuestiones clave relacionadas con la nutrición. Su objetivo es ayudar a los maestros y a los dirigentes juveniles a preparar sus sesiones y actividades grupales sin tener que buscar la información.**

**Naturalmente, no todos los materiales se necesitarán o serán apropiados para todos los grupos de edad y para todas las actividades. Los dirigentes y los maestros deberán, por lo tanto, seleccionar los temas y el nivel de detalle más apropiados para su grupo.**

**Por ejemplo, es posible que quieras saltarte los temas más complicados con los grupos de menor edad, pero probablemente desearás realizar una investigación más profunda con los grupos de mayor edad, quienes también podrían leer la información general por sí mismos.**

## A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Estar activos y en forma
Dormir lo suficiente
Salud mental
Buena higiene y saneamiento
Agua potable
Acceso a la asistencia médica
Conocimiento y cuidado
Dieta equilibrada

## B DECISIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Una dieta equilibrada
Los nutrientes
Crear una dieta equilibrada
¿Qué son las calorías?
La malnutrición
Las etiquetas de los alimentos
La lista de control de la comida saludable

## C SEGURIDAD EN LA COMIDA

Lo que hace que enfermemos
Algunos microorganismos buenos
Cinco claves para una comida más segura

## D COME SANO – ES HORA DE UNA DIETA SOSTENIBLE

¿Cómo afectan nuestros hábitos alimenticios al medio ambiente?
Impactos sociales y económicos
Es hora de una dieta sostenible
Comprar y adquirir alimentos de manera sostenible
Ahorrar y conservar
Cocinar para estar más sano y para un planeta más sano
Reutilizar y eliminar residuos de manera sostenible
Los platos: pongamos el conocimiento en práctica
Lista de control de las opciones sostenibles

## E TOMA ACCIÓN

Medidas de los gobiernos y de las organizaciones internacionales
TUS acciones

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Esta Insignia se centra en la nutrición, analizando cómo los alimentos que comemos afectan a nuestro bienestar físico. Naturalmente, nuestra salud y bienestar no solo dependen de lo que comemos, sino de muchos otros factores, entre los que se incluyen el entorno en el que vivimos, factores sociales (como, por ejemplo, la educación), la salud emocional y mental, y los aspectos físicos de la salud.

Aunque no podemos controlar todos los factores, sí que podemos influir en algunos de ellos. De esta manera, antes de comenzar a estudiar la nutrición, consideremos algunos de los principales factores que contribuyen a un estilo de vida saludable.


ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
Dieta equilibrada
Estar activos y en forma
Dormir lo suficiente
Conocimiento y cuidado
Salud mental
Acceso a la asistencia médica
Agua potable
Buena higiene y saneamiento

## ESTAR ACTIVOS Y EN FORMA

Muévete más. Estas dos palabras básicamente lo resumen todo. La actividad física es muy buena para nuestra salud. No solo nos ayuda a controlar el peso, sino que también nos ayuda a mantener sanos el corazón, los pulmones y los músculos. Ayuda a que tengamos los huesos, las articulaciones y los músculos sanos, aumenta la flexibilidad y ayuda al movimiento, ayuda a aliviar el dolor de la artritis, ¡y se asocia a menos hospitalizaciones y visitas al médico!

La actividad física también nos ayuda a mejorar nuestra autoestima y nuestra salud mental, reduce el estrés y la ansiedad, y mejora el sueño, la concentración y el rendimiento académico. Pero no te preocupes, ¡no necesitas correr una maratón para estar activo y en forma! Tu condición física puede mejorar considerablemente si te sientas menos y te mueves más cada día. Puedes probar a incluir actividades fáciles en tu día a día para mantenerte activo (mira la imagen de la página 37 si buscas inspiración). Además, piensa en cuánto tiempo pasas cada día sentado, viendo la tele, delante del ordenador o jugando a videojuegos. ¿No deberías reducir el tiempo que les dedicas a estas actividades? ¿Qué más puedes hacer?

# MANTENTE SANO

## 10 consejos para estar activo cada día

MyPlate Kids' Place

Los niños sanos están físicamente activos y juegan durante al menos una hora al día. Busca la manera de que la actividad física forme parte de tu día a día. Realiza actividades que te ayuden a desarrollar los músculos, a que tu corazón bombee, y que te hagan sentir bien contigo mismo.


### 1 Átate los cordones y anda

Date un paseo por tu vecindario o ve caminando a casa de tus amigos en lugar de tomar el bus o pedir que te lleven en coche. ¡Olvídate del ascensor y sube las escaleras siempre que puedas! Recuerda ir siempre por la acera y cruzar por el paso de peatones.

### 2 Sube la música

Menéate, brinca y danza al compás de tus canciones favoritas. Pon un poco de hip hop, country, salsa o pop y muévete. Bailar es genial para hacer algo de actividad física.

### 3 Monta en bici

Ponte el casco y el equipo de protección y ve a montar en bici. Ve en bici al colegio, o ve con tus amigos a montar en bici por el vecindario.

### 4 Apúntate a un equipo

Muestra tu espíritu de equipo y apúntate a un equipo en tu colegio o en un centro cívico. Hay un montón de equipos que pueden ser divertidos, como el baloncesto el béisbol, la gimnasia, el baile, el fútbol, la natación el tenis. ¡Elige el que más te guste y pásatelo bien!

### 5 Sal a jugar fuera

Apaga la tele y vete a jugar fuera con tus amigos, familia, ¡e incluso mascotas! Saca a pasear a tu perro. Haz un muñeco de nieve. Vuela una cometa. Haz un concurso de hula hoop. Juega al baloncesto con tus amigos. Salta la cuerda. O simplemente juega al corre que te pillo.

### 6 Zambúllete en la piscina

Ve a tu piscina más cercana y nada. Hazte unos largos, juega a juegos acuáticos con tus amigos, o haced concursos de buceo para divertiros.

### 7 Gana dinero para estar en forma

Gana algo de dinero extra cortando el césped, lavando coches, quitando nieve o paseando perros para tu familia o para tus vecinos. Escucha música mientras trabajas para que se te haga más ameno.

### 8 Prueba a patinar, ya sea con patines o con un monopatín

Vete con tus amigos a un parque o a una pista de patinaje. ¡Es fácil aprender y es una manera genial de mantenerte activo mientras te diviertes! No te olvides de ponerte el casco y el equipo de protección.

### 9 Planta un jardín

Planta flores, frutas y verduras con tu familia, ¡e incluso con tus amigos! Mantener un jardín es mucho trabajo, y es una buena forma de mantenerte activo. ¡Asegúrate de vigilar tus plantas y riégalas cada día!

### 10 ¿No puedes salir?

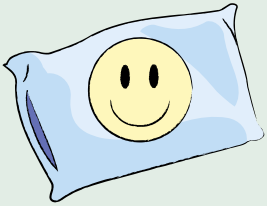
Juega al escondite u organiza una búsqueda del tesoro en tu casa con tus amigos o familia. Otra forma genial de mantenerte activo es hacer abdominales o hacer saltos con palmada: ¡a ver cuántos haces!

## ¿CUÁNTO EJERCICIO DEBEMOS HACER?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años hagan **al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa cada día.** Además, señala que la mayor parte de esta actividad física debería ser aeróbica. También se deberían añadir actividades de alta intensidad, incluidas las que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres veces por semana.

(*Fuente:* **http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/**)

## DORMIR LO SUFICIENTE



¿No te encantaría poder dormir todo el día? Dormir lo suficiente es súper importante para nuestro cuerpo. Es importante sobre todo para los niños y los jóvenes, ya que, durante el sueño, el cuerpo descansa, crece y se desarrolla. Los niños de menos de diez años deben dormir diez horas cada noche, y los que tienen más de diez años, deben dormir entre ocho y diez horas cada noche. (*Fuente*: Servicio Nacional de Salud de Reino Unido, 2013). Hay varios "consejos" para dormir bien por las noches, como por ejemplo evitar comer mucho y evitar las comidas pesadas, evitar las pantallas brillantes y otros elementos estimulantes justo antes de irnos a la cama. Una dieta sana y equilibrada y mucho ejercicio también son beneficiosos.

## SALUD MENTAL

Además de estar físicamente sano, también es muy importante que cuidemos nuestras mentes. La salud mental se basa sobre todo en pasar tiempo con los amigos y la familia, jugar y socializar. Participa en tantas actividades organizadas por la escuela o la comunidad como puedas. Hay un montón de cosas que puedes hacer para pensar de manera clara y positiva; puedes leer más cosas en : **www.youngminds.org.uk/for_children_young_people/better_mental_health** y en **www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/en**

## BUENA HIGIENE Y SANEAMIENTO

Mantener nuestros cuerpos y el espacio en el que vivimos lo más limpio posible puede evitar que nos pongamos enfermos. Aunque la mayoría de los **microbios** no son perjudiciales, algunos son muy dañinos, y causan enfermedades que se contagian muy rápidamente de unas personas a otras. Para empezar, podemos asegurarnos de que el entorno en el que vivimos, trabajamos o estudiamos está limpio, ordenado y es seguro. Tener las manos limpias también es muy importante, y hay que lavárselas a menudo. Además, lavarnos la cara es muy importante, ya que la falta de higiene en ella está relacionada con el tracoma, una infección ocular prevenible que puede llegar a causar ceguera.

**Explora más sobre este tema en:**

**www.cdc.gov/bam/index.html**

## AGUA POTABLE

El acceso al agua potable es muy importante para una buena salud y parar protegernos, a nosotros mismos y a los que nos rodean, de los **gérmenes** nocivos que causan enfermedades. Bañarnos, lavarnos, beber o preparar comidas con agua sucia o **contaminada** puede causar diarrea, cólera, fiebre tifoidea, disentería e infecciones parasitarias. Además, el almacenamiento inadecuado del agua puede ser un caldo de cultivo para los mosquitos que transmiten la malaria, el dengue y el zika. Beber agua contaminada con químicos y **pesticidas** también puede provocar un gran número de enfermedades graves y puede tener consecuencias a largo plazo, entre las que se incluyen varios tipos de cánceres. En líneas generales, no exageramos al decir que el agua limpia y la eliminación segura de los residuos es crucial para estar sanos y prevenir enfermedades, y para nuestra calidad de vida en general. Mientras que nuestras comunidades son las responsables de proporcionarnos lo anterior, nosotros también tenemos la responsabilidad de mantener nuestros recursos hídricos limpios y a salvo.

## ACCESO A LA ASISTENCIA MÉDICA

Ir a la consulta del médico puede no ser tu actividad favorita para pasar el rato, pero necesitamos una buena atención médica para mejorar y mantener nuestra salud. Esto incluye el acceso a la **inmunización**, que es una manera de mantenernos a salvo de algunas enfermedades. Una buena atención médica supone que las enfermedades se detecten antes, que la gente reciba un tratamiento efectivo y evitar que las enfermedades se propaguen en la comunidad. Con una mejor prevención podemos mejorar nuestra salud, y también aliviar la carga económica que suponen las enfermedades para algunas familias y comunidades. Por otra parte, el personal sanitario puede ayudar enseñándonos cosas sobre las enfermedades y a proporcionar información y consejos para mejorar y mantener la buena salud, además de prevenir que las enfermedades se propaguen.

## ¿SABÍAS QUE...?

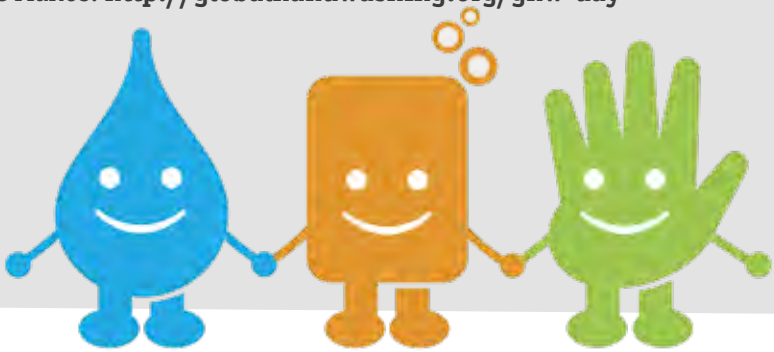
La diarrea y las infecciones de las vías respiratorias son dos de las principales causas de muertes entre los niños de países en vías de desarrollo. El simple acto de lavarte las manos con jabón puede ayudar a prevenir que se propaguen los **gérmenes** y reducir el riesgo de contraer estas y otras enfermedades. Lávate las manos varias veces a lo largo del día. Usa jabón y agua limpia, y frótate bien fuera del chorro de agua durante al menos 20 segundos, y luego aclárate en agua limpia y sécate con un paño limpio, con papel absorbente o en un secador de manos.

**Siempre** debes lavarte las manos:

1. Después de utilizar el baño
2. Antes de comer
3. Antes y después de manipular alimentos
4. Antes de tocar o darle de comer a un bebé
5. Después de cambiarle el pañal a un bebé

Debes lavarte las manos sobre todo en estos momentos, pero ¿se te ocurren otros momentos en los que debas hacerlo?

Averigua más cosas sobre este tema: Asociación Mundial del Lavado de Manos: **http://globalhandwashing.org/ghw-day**



## CONOCIMIENTO Y CUIDADO

No obstante, ¡asegurarse de que estamos sanos no solo depende de las personas que nos rodean! Tenemos que responsabilizarnos y asegurarnos de que llevamos un estilo de vida sano. Esto nos supone informarnos sobre los diferentes problemas de salud, e intentar llevar un estilo de vida equilibrado para mantener en buenas condiciones nuestra salud física y mental. Si nos sentimos enfermos o notamos algo extraño o diferente en nuestros cuerpos o en cómo nos sentimos, debemos acudir al médico para ver si todo está en orden.

## DIETA EQUILIBRADA

Por último, esto es en lo que consiste esta Insignia: seguir una dieta sana y comer bien nos ayudará a estar sanos y activos, y así mejorar nuestra calidad de vida. Sin embargo, necesitamos conocer y entender lo que es una dieta sana. Si no entendemos las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo, y si no sabemos qué comidas nos proporcionan estos nutrientes, podemos acabar con una dieta deficiente, una mala alimentación y una mala salud. Esto puede ocurrir incluso en familias con suficientes ingresos y comida, con buenas **condiciones sanitarias** y con acceso a servicios médicos. Por otro lado, se puede seguir una **dieta equilibrada** y sana incluso si nuestro dinero es limitado. Aprenderemos más sobre este tema en la Sección B. También es importante que lo que compremos y cocinemos sea seguro, y aprenderemos más sobre esto en la Sección C. Finalmente, en la Sección D aprenderemos cómo podemos tomar decisiones sostenibles y respetuosas con el medio ambiente.

ON KI MA, 15 años, HONG KONG

# DECISIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

**Una alimentación adecuada es fundamental para nuestra salud, y se considera un derecho humano básico.**

**Esto significa que la comunidad internacional ha acordado que todos y cada uno de los seres humanos siempre deberíamos poder tener acceso a la comida que necesitamos para estar sanos y bien alimentados.**

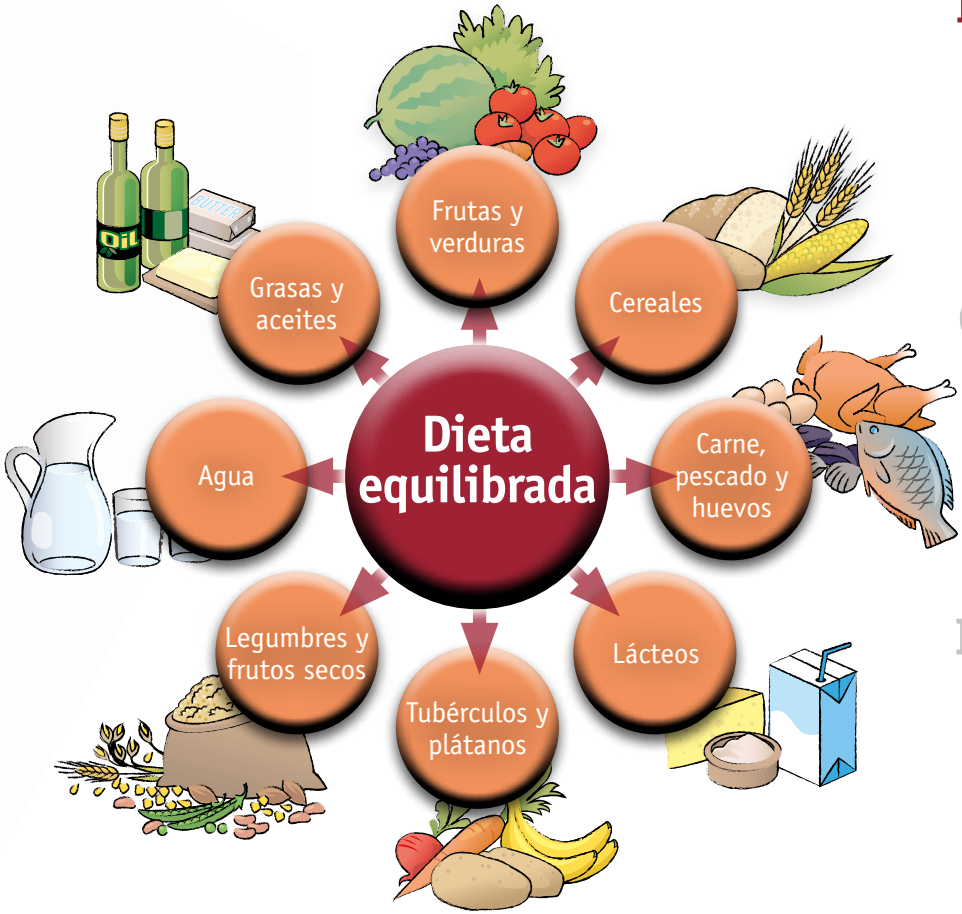
**Así que, averigüemos cómo tomar buenas decisiones para alimentarnos.**

## UNA DIETA EQUILIBRADA

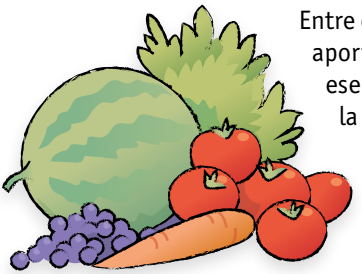
Una **dieta equilibrada** es fundamental para tomar la cantidad justa de nutrientes, con el fin de ayudar al crecimiento de nuestro cuerpo y a que los sistemas funcionen correctamente, como el **sistema inmunológico**, el **circulatorio**, el **nervioso** y el **musculoesquelético**. Solo si comemos una gran variedad de alimentos **nutritivos** podremos crecer, sobrevivir y prevenir la **malnutrición** u otras enfermedades.

En teoría, deberíamos ingerir una comida equilibrada cada vez que comemos. Sin embargo, sabemos que elegir la comida depende de muchas

razones, como su disponibilidad, el precio, si te gusta su pinta y su sabor, además de las creencias tradicionales, culturales y religiosas. Pero también podemos comer la cantidad y la variedad correcta de alimentos si los compensamos comiendo otros alimentos durante otro periodo de tiempo. Por ejemplo, un tipo de alimento o **nutrientes** que pueden faltar o pueden estar en exceso en una comida pueden compensarse para llevar una dieta equilibrada en la siguiente comida o aperitivo. Del mismo modo, comer más comida (**calorías**) de las que necesitamos en un día, o menos de las que necesitamos, puede equilibrarse dependiendo de si comemos de más o de menos al día siguiente. Exploremos los principales grupos de alimentos y cómo podemos utilizarlos para crear una **dieta equilibrada**.



## Frutas y verduras



Entre otras cosas, las frutas y las verduras nos aportan **vitaminas**, **minerales** y **fibras** esenciales, además de azúcares naturales. Comer la cantidad adecuada de frutas y verduras puede ayudarnos a reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas, y puede ayudarnos a evitar ciertos tipos de cánceres. La mayoría de las frutas y de las verduras también son bajas en **calorías** y en grasa. Las frutas y las verduras pueden comprarse frescas, en lata o secas; pueden comerse crudas o cocinadas, y pueden estar enteras, troceadas o en puré. Un vaso de fruta o de verduras puras también cuenta como una ración, pero incluso un zumo de frutas que sea sin azúcar está azucarado, por lo que es mejor comer una fruta o verdura entera, ya que también contienen otros **nutrientes**. En este grupo también se incluyen las verduras de raíz como las zanahorias, las chirivías, los nabos, los rábanos y la remolacha. ¿Se te ocurren otras frutas y verduras?

### CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

* Come tantas frutas y verduras como puedas cada día: de hecho, un tercio de todas nuestras comidas debería estar compuesto de frutas y verduras. Un Comité de Expertos mixto de la OMS y de la FAO recomienda que **tomemos como mínimo 400 gramos (equivalente a cinco raciones o tazas) de frutas y verduras al día**. Esto puede parecer un montón, pero ¡te sorprenderías de lo que cuenta como una ración! Algunos ejemplos son:
  * Una fruta de tamaño medio, como una manzana o un plátano.
  * Dos o más frutas pequeñas, como dos ciruelas o dos kiwis, tres albaricoques o tres fresas.
  * Una taza de espinacas, de lechuga o de alguna hortaliza de hoja verde.
  * Tres cucharadas grandes (45 ml aproximadamente) de verduras cocinadas.
  * Un vaso de zumo de verduras puro.

- Escoge una gran variedad de frutas y verduras rojas, naranjas o verde oscuro, ya que suelen contener más **nutrientes** que las que son de colores más claros.
- Compra frutas y verduras frescas y de temporada, ya que tienen un mejor contenido nutricional, mejor sabor y mejor precio. Cuando sea posible, compra productos que estén maduros y enteros.
- Compra solo lo que puedas comer o conservar en los próximos días; las frutas y las verduras pierden **nutrientes** y sabor cuando se marchitan y estropean.
- Lava las frutas y las verduras frescas con agua potable para asegurarte de que están limpias de cualquier suciedad, **pesticida** o **herbicida**.
- Cuando no puedas comprar frutas frescas porque no haya o porque sean demasiado caras, sustitúyelas con frutas congeladas. Suelen ser igual de **nutritivas**, se conservan bien y reducen el tiempo de preparación.
- Las verduras en lata también pueden ser una buena opción, aunque pueden contener una gran cantidad de sal, de azúcares y de **conservantes**. Escoge verduras que estén enlatadas en agua sin sal ni azúcares añadidos.
- En el caso de las frutas enlatadas, observa cuánta azúcar se les ha añadido, puesto que es mejor elegir fruta en su jugo antes que en almíbar.
- Escoge frutas enteras antes que zumos y bebidas de frutas (la fruta entera contiene más **fibra**). Las bebidas de frutas pueden contener azúcares añadidos y muy poco zumo de frutas.
- Cuando compres verduras de raíz, busca las que sean más duras, pesadas y las que tengan la piel más lisa. Si aún tienen las hojas, deberían ser frescas y de un color verde brillante.
- La piel de las verduras de raíz tiene muchos de sus nutrientes. Podemos comernos la piel de las que son muy tiernas y frescas, como la remolacha o los rábanos; pero es necesario pelar las verduras de raíz más maduras, grandes y con la piel más gruesa.

- La mayoría de las verduras de raíz pueden comerse crudas o cocinadas, aunque debes asegurarte de que están bien lavadas para reducir la exposición a sustancias químicas o biológicas. Si te las comes crudas, es más seguro si las pelas.
- Las verduras de raíz suelen perder la humedad rápidamente, así que es mejor si las conservamos en la nevera, sin sus hojas y en una bolsa de plástico perforada.

*También puedes seguir unos simples pasos para conservar los* **nutrientes** *a la hora de preparar frutas y verduras:*

- Prepara y corta las verduras justo antes de cocinarlas o de comerlas, y no las dejes al aire ni metidas en agua.
- Cocina las verduras con la menor cantidad de agua posible: de este modo, no perderán los **nutrientes** en el agua, y después puedes usarla para hacer una sopa. Otra posibilidad sería cocinarlas al vapor, en el microondas, o saltear las verduras con poco aceite durante unos minutos en lugar de cocerlas y después tirar el agua (ya que, de este modo, se perderían un montón de **vitaminas**).
- Come alimentos ricos en **vitamina** C (por ejemplo, como las hortalizas de hoja verde, como las espinacas o el brócoli, los cítricos, las bayas y los tomates), frescos y crudos o un poco cocinados. Las **vitaminas** solubles en agua, como la **vitamina** C, son frágiles y se destruyen enseguida por el calor, el aire o el agua. Evita meterlas en agua durante mucho tiempo.
- Sirve y come verduras ricas en **vitamina** A junto con comidas con un poco de grasa para ayudar a la **absorción** de esta **vitamina**. Por ejemplo, come calabazas y zanahorias con un poco de aceite.
- Prepara y come verduras ricas en hierro junto con verduras ricas en **vitamina** C para ayudar a su **absorción**. Por ejemplo, come hortalizas de hoja verde y ensaladas con zumo de limón.

## ¿SABÍAS QUE...?

En el siglo XVII y XVIII, los marineros que viajaban por el mar durante meses no tenían acceso a frutas y verduras frescas, por lo que presentaban **carencia** de **vitamina** C. Muchos marineros sufrieron una enfermedad llamada escorbuto, que afectaba a los huesos, encías, dientes y a menudo también podía provocar la muerte a causa de hemorragias internas y fallos cardiacos. Cuando se descubrió la causa de esta enfermedad, los barcos comenzaron a llevar reservas de limas y otros alimentos ricos en **vitamina** C.

## ¿SABÍAS QUE...?

En muchos países, en especial en países en desarrollo, mucha gente no come suficientes frutas y verduras. De hecho, en los últimos diez años, ha disminuido la cantidad de frutas y verduras que comemos. No obstante, si no comemos suficientes frutas y verduras, tenemos más posibilidades de padecer cáncer, enfermedades del corazón, hipertensión, infartos y diabetes. Por eso, ¡intenta comer tantas frutas y verduras como puedas!

# CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UNA FRUTA Y UNA VERDURA?

Todo el mundo sabe que las fresas son frutas y que las zanahorias son verduras. Pero ¿y los tomates? ¡Uno de nuestros favoritos siempre está en medio de este debate! Científicamente hablando, las frutas son las partes de las plantas con flores que contienen las semillas.

De este modo, los tomates son frutas, al igual que los pepinos, las berenjenas, los pimientos y las calabazas (entre otros). Las verduras son otras partes de las plantas, como las hojas (como las espinacas y la lechuga), las raíces (como las zanahorias y las chirivías), los tallos (como el apio) y los capullos de flores (como la coliflor y el brócoli).

No obstante, desde un punto de vista más culinario, las verduras son menos dulces (o más saladas), y forman parte del plato principal. Las frutas son más dulces y ácidas, y se suelen servir como postre o como aperitivo.

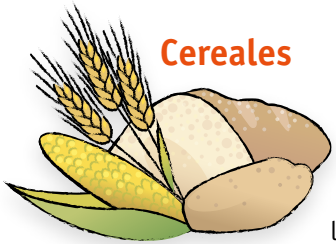
## Conservación de frutas y verduras

Muchas frutas y verduras siguen madurando después de haber sido recogidas, de modo que se pueden guardar en la nevera o en un frutero para dejarlas que maduren. Deberíamos alejarlas del suelo y de la luz solar. Por lo general, cuando las cortamos o las pelamos, en el caso de la mayoría de las frutas y verduras, es mejor guardarlas en la nevera. En su conjunto, las frutas y las verduras pierden sus **nutrientes** y se estropean enseguida, por lo que debemos tratarlas con cuidado para proteger su frescura y calidad. Las frutas y verduras estropeadas deben separarse y debemos retirarlas rápidamente de las cajas, estantes, cestas o recipientes en los que se almacenan o se exponen. Estas deben estar frescas y no blandas ni flácidas y no deben tener manchas ni otros signos de daños, deterioro o insectos.

## Cultivar frutas y verduras

Durante la producción, algunos **microorganismos** pueden **contaminar** las frutas y las verduras. Acuérdate de las Cinco claves para cultivar frutas y hortalizas más seguras de la OMS (OMS, 2012) para asegurarte que tus frutas y verduras son aptas para el consumo. Puedes aprender más cosas sobre este tema en la sección de seguridad en la comida (páginas 82 a 97).

KAVYA NAGALAKUNTA, 15 años, EMIRATOS ÁRABES UNIDOS



## Cereales

El grupo de los cereales comprende todos los alimentos hechos de trigo, arroz, avena, maíz, cebada, etcétera. El pan, la pasta, las gachas de avena, los cereales del desayuno y las tortillas mexicanas son ejemplos de productos elaborados con cereales. Estos alimentos también se llaman alimentos "básicos" porque nos proporcionan un **nutriente** básico que es nuestra principal fuente de energía: los carbohidratos. Algunos cereales menos comunes, aunque también muy importantes a nivel nutricional y para la **biodiversidad**, son el amaranto, el alforfón, el bulgur, el farro, el kamut, el mijo, el centeno, la quinua y la espelta. Para aprender más cosas sobre este tema, echa un vistazo a la siguiente página web: **http://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-a-to-z**

## CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

* Asegúrate de que al menos la mitad de los cereales que consumes sean **cereales integrales**, sin refinar. Los **cereales integrales**, que contienen el grano completo, son más sanos que los cereales refinados. Algunos ejemplos de alimentos elaborados con cereales integrales son el pan de trigo integral, los cereales del desayuno integrales, las gachas de avena, el bulgur y el arroz integral.

* Cuando los granos se refinan, muchos de sus **nutrientes** que están naturalmente presentes se pierden. Algunos ejemplos de cereales refinados son el pan blanco, el arroz blanco, la pasta enriquecida, la harina, las tortillas mexicanas y la mayoría de los fideos y tallarines. Los **nutrientes** que se pierden durante el proceso a menudo se vuelven a añadir a los granos refinados, dando lugar a los alimentos "enriquecidos". Si compras productos refinados, asegúrate de que incluyen la palabra "enriquecido" en la etiqueta. De todos modos, en general, ¡ve a por los cereales integrales!

## ¿SABÍAS QUE...?

¿Has oído hablar de la quinua? Es un cereal muy **nutritivo** que es rico en proteínas y **micronutrientes**. Para resaltar aún más su importancia, la ONU y la FAO declararon al 2013 como el Año Internacional de la Quinua (**www.fao.org/quinoa-2013/es**). Los costes de producción de la quinua son muy bajos, y crece fácilmente en distintos climas y en condiciones difíciles, por lo que, según la FAO, puede desempeñar un papel muy importante para luchar contra el hambre, contra la **malnutrición** y la pobreza. Muchos agricultores familiares orgánicos y a pequeña escala de Los Andes son los mayores productores de quinua, y su producción ha ayudado a aumentar sus salarios. Puedes leer más datos sobre la quinua en:
**www.fao.org/news/story/en/item/170254/icode**

## Tubérculos y plátanos

Las patatas, las batatas, los ñames, las yautías, el taro, la yuca y la malanga son ejemplos de tubérculos. Estos son alimentos básicos, y una fuente esencial de calorías para alrededor de 700 millones de personas en África, Asia, Europa y Latinoamérica. Los tubérculos constituyen una parte importante de nuestra dieta porque son una gran fuente de carbohidratos, además de contener otras vitaminas y minerales. La familia de los plátanos también son un alimento básico en África, en América Central, en el Caribe y en las regiones costeras de Sudamérica. Dentro de la familia de los plátanos se encuentran los plátanos grandes o plátanos macho, que son menos dulces y se suelen comer cocinados.

### CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

- Cuando vayas a comprar, busca los tubérculos que sean firmes, pesados y que tengan la piel lisa. Evita los que tengan la piel arrugada y las patatas verdosas.
- Los tubérculos, a excepción de la jícama, se suelen comer cocinados.
- Los tubérculos pueden cocinarse de muchas maneras. Puedes cocerlos, asarlos, cocinarlos al vapor u hornearlos. ¡Cocínalos como más te guste!
- Los tubérculos se conservan mejor en un lugar oscuro, fresco y bien ventilado, evitando meterlos en la nevera.
- Cuando compres plátanos o bananas, elige los más firmes, maduros, de un color verde intenso y bien formados, y que al sujetarlos sean pesados. No compres frutas demasiado maduras, estropeadas o abiertas, ya que no se conservan bien. Consérvalas a temperatura ambiente y cómetelas en un plazo de 4 a 5 días.
- Los plátanos macho o grandes se cocinan de forma parecida a los tubérculos, e incluso se pueden cocinar con su piel en la barbacoa.

## ¿SABÍAS QUE...?

Los tubérculos se diferencian de las raíces comestibles en muchos aspectos. Los tubérculos son tallos crecidos e hinchados que pueden almacenar energía para la planta madre y pueden producir nuevas plantas si esta muere. Las raíces, por otro lado, pueden tomar **nutrientes** del suelo, pero no pueden almacenar energía o reproducirse.

Con los tubérculos, una sola planta puede producir varios tubérculos, como la planta de la patata. Las raíces, por su parte, solo dan una verdura por tallo, como la zanahoria. Los tubérculos también contienen más almidón que las raíces, y por ello están en diferentes grupos de alimentos.

## Carne, pescado y huevos

Este grupo incluye todas las comidas hechas de carne, carne de aves, mariscos y pescados, y los huevos. Estos alimentos son muy importantes porque contienen proteínas, que están hechas de aminoácidos. Estos son los responsables de la fuerza, de construir nuestros tejidos y de reparar nuestro cuerpo.

### CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

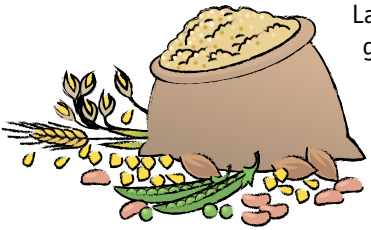
***Cuando vayas a comprar productos que provengan de los animales*** *(como la carne, la carne de ave, el pescado y los huevos)* ***ten en cuenta que:***

- Comer carne, carne de ave, huevos y pescado, incluso en cantidades pequeñas, de forma habitual puede ayudarnos a satisfacer nuestras necesidades de proteínas, y son ricas en varios **minerales**.
- Comer una gran variedad de pescado y marisco, en especial pescados grasos como el salmón, la caballa, el arenque, la trucha, las sardinas y las anchoas, que son ricas en **ácidos grasos omega-3**, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas y tiene otros muchos beneficios para nuestra salud.
- Incluye una gran variedad de carnes rojas y blancas y de carne de ave.
- Es mejor comer carne magra o baja en grasas y carne de ave, las cuales nos aportan proteínas y otros **nutrientes**, y también ayudan a reducir la cantidad de grasa y de **calorías** que ingerimos. Por ejemplo, la pechuga de pollo o de pavo se consideran carnes magras, al igual que la carne de cabra, el lomo de cerdo o los filetes de ternera.
- Necesitamos tener cuidado con la sal que ingerimos durante el día, ya que las carnes procesadas, como el jamón, las salchichas o la carne curada, suelen tener un alto contenido en sal (y otros químicos). Comprueba las etiquetas de los productos para estar pendiente de la sal que contienen.

**Explora más sobre este tema en:**

**www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html**

## Legumbres y frutos secos



Las **legumbres** (como las judías, los guisantes o las lentejas), los frutos secos, las semillas, y los productos a base de soja y tofu también son una fuente de proteínas. Estas proteínas derivadas de los vegetales son una fuente asequible de proteínas, son bajas en grasas, contienen mucha **fibra** y otros **nutrientes**. Como aprenderemos en la Sección D, las proteínas vegetales también son respetuosas con el medio ambiente. Sin embargo, no todos los alimentos (en especial los que provienen de las plantas) contienen los **aminoácidos** que necesitamos, por lo que debemos asegurarnos de que seguimos una dieta equilibrada para estar sanos (aprende más sobre este tema en la página 70).

### CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

- Come frutos secos y semillas sin sal.
- Compra judías, guisantes y lentejas en lata o secos.
- Utiliza diferentes tipos de alimentos de los que se han mencionado anteriormente para complementarlos con **aminoácidos**, como sopas de legumbres o pan con legumbres o con frutos secos. ¿Se te ocurren otras formas?

**Explora más sobre este tema en:**

**www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html**

## 2016: AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

Los cultivos de legumbres, como las lentejas, las judías, los guisantes y los garbanzos, son una parte esencial de nuestra cesta de la compra. Las legumbres son una fuente esencial de proteínas vegetales y **aminoácidos** para todo el mundo, y deben ser consumidas como parte de una dieta sana. La ONU declaró al 2016 como el Año Internacional de las Legumbres, el cual tenía como objetivo concienciar a la gente sobre los beneficios nutricionales de las legumbres, como parte de una producción de alimentos sostenible cuyo objetivo es la seguridad alimenticia y la nutrición. En la página web del Año Internacional de las Legumbres puedes descubrir noticias y eventos estupendos, recursos, recetas y más cosas: **www.fao.org/pulses-2016/en** y puedes descargar materiales en: **http://iyp2016.org/resources/national-committee-kits**

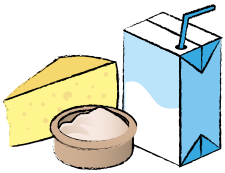
### Come legumbres para una dieta sana

Las legumbres son ricas en **carbohidratos complejos**, **micronutrientes, proteínas** y **vitaminas del grupo B**. Por ello, las legumbres son **imprescindibles para una dieta sana**.

Las legumbres son fáciles de preparar, y pueden servir como alternativa a la carne.

(*Fuente*: FAO, 2016)

## Lácteos



La leche y todos sus derivados forman parte de este grupo. Por ejemplo, el queso, la nata, el yogur y el helado son los más conocidos. Aunque la mayoría de los lácteos provienen de la leche de vaca, también se utiliza la leche de cabra, de oveja, de búfala y de yak para hacer queso, mantequilla y otros productos. Los alimentos hechos con leche que conservan su calcio forman parte de este grupo, así como la leche de soja **enriquecida** con calcio (aprende más sobre el calcio en la página 74). Además de tener mucho calcio, los lácteos también son una gran fuente de proteínas y de grasa.

### CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

* Busca las variedades bajas en grasa, ya que los lácteos pueden tener un alto contenido e grasas.
* Fíjate en cuántos azúcares contienen los yogures y las bebidas hechas con leche.

### ¿SABÍAS QUE...?

Mucha gente no puede tomar lácteos porque son intolerantes a la lactosa. La lactosa es un azúcar de la leche que mucha gente no puede digerir. Si eres sensible a la lactosa, puedes tolerar cantidades más pequeñas (como 120 ml de leche). Puedes encontrar leche, yogur y queso bajos en lactosa o sin lactosa, y leche de soja **enriquecida** con calcio.

## Grasas y aceites


Las grasas y los aceites también son importantes en una **dieta equilibrada**, ya que el cuerpo los necesita para hacer funciones muy importantes:

* Las grasas proporcionan energía.
* Las grasas construyen células sanas. De hecho, la membrana de todas nuestras células está hecha de grasa. Sin una membrana sana, el resto de la célula no podría funcionar.
* Las grasas son importantes para el desarrollo de nuestro cerebro y del **sistema nervioso** central.
* Las grasas ayudan al cuerpo a **absorber vitaminas**. Las **vitaminas** A, D, E y K son **vitaminas** liposolubles (es decir, se pueden disolver en las grasas), lo cual quiere decir que la grasa de los alimentos ayuda al intestino para que el cuerpo **absorba** estas **vitaminas**.
* Las grasas ayudan al cuerpo a producir hormonas y a construir tejidos en el organismo.
* Las grasas nos mantienen calientes: la capa de grasa que hay justo debajo de la piel (llamada grasa subcutánea) actúa como aislante contra el frío.
* Las grasas son como un cojín amortiguador para tus órganos. Muchos de tus órganos vitales, en especial los riñones, el corazón y los intestinos, están rodeados de grasa que los protege de los daños y los mantiene en su sitio.

Sin embargo, aunque necesites grasa en tu dieta, no debes consumirla en exceso. Y lo más importante: las grasas que tomes deben ser del tipo adecuado (mira los consejos para una buena alimentación en la derecha). Comer demasiadas comidas con grasa hará que ganes más peso del que necesitas para estar sano. Las grasas contienen más del doble de **calorías** que las proteínas o los carbohidratos, por lo que debemos limitar las grasas que tomamos. Lamentablemente, los alimentos que más grasa contienen son los que más se anuncian y promocionan entre los niños a través de los medios de comunicación por parte de ciertas empresas de alimentos.

## CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

Las grasas se encuentran en las plantas y los animales de manera natural. Casi todos los alimentos contienen alguna clase de grasa, aunque solo sea en pequeñas cantidades. No todas las grasas son iguales, y el tipo de grasa que consumimos es incluso más importante que la cantidad de grasa que tomamos en total.

* **La mayoría de las grasas que ingerimos deben ser grasas insaturadas**, en especial de las olivas y de las semillas (por ejemplo, de girasol, de sésamo y de calabaza), de los frutos secos (por ejemplo, las almendras, las avellanas, las nueces o los pecanos), y del pescado graso, que nos proporciona ácidos grasos omega-3 (el salmón, la trucha, la caballa, los arenques, las sardinas, el atún o las anchoas). A la hora de cocinar, elige aceite como el de canola, el de oliva, el de cártamo, el de sésamo o el de girasol, que contienen muchas grasas insaturadas.
* **Limita la cantidad de grasas saturadas** que provienen de productos de origen animal, como el cerdo, la ternera, el queso, la mantequilla, la manteca, el helado y otros productos lácteos enteros. También puedes reducir el nivel de grasas saturadas si te pasas a la carne blanca o magra (pollo, pescado, etc.) y si escoges productos lácteos con bajo contenido de grasas.
* **Las grasas trans artificiales (también llamadas "grasas parcialmente hidrogenadas") deberían evitarse o consumirse en la menor cantidad posible.** Las **grasas trans** están fabricadas por el ser humano de manera artificial, inyectando **moléculas** de hidrógeno en aceites vegetales con un catalizador mecánico, convirtiéndolo de líquido a sólido. Algunos ejemplos de alimentos con grasas trans pueden ser algunas margarinas y alimentos procesados como pasteles, tartas y mezcla para pasteles prefabricadas, galletas, pizza, patatas fritas de bolsa, buñuelos, donuts, y la "comida rápida" (que se debe evitar). Las grasas trans también las producen los rumiantes (vacas, cabras, etc.) en su estómago, y se encuentran en la carne y los lácteos. Escoge la carne magra y productos lácteos bajos en grasa para limitar tu consumo de estas grasas trans.
* También puedes reducir tu consumo de grasas cambiando la manera en la que cocinas. Por ejemplo, puedes quitar la parte grasa de la carne, utilizar aceite vegetal (no aceite de origen animal), y cocer, hornear o preparar al vapor antes que freír los alimentos.

Véase: **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en**

## Agua

Aunque el agua no es una comida y ni siquiera es un **nutriente**, es esencial para la vida y para nuestra salud. Nuestros cuerpos pueden estar sin comida durante semanas, pero solo pueden estar unos pocos días sin agua. Por ello, necesitamos beber mucha más agua cada día de lo que necesitamos comer o beber cualquier otro **nutriente**. El agua lleva los nutrientes por todo el cuerpo, nos lubrica los ojos y amortigua las articulaciones, ayuda a eliminar los desechos, ayuda a mantener la temperatura corporal (al sudar), y regula muchos procesos de nuestro cuerpo. Como nuestros cuerpos no pueden almacenar agua, necesitamos reponerla con la comida y la bebida que tomamos cada día.

Los especialistas en salud nos aconsejan beber dos litros de agua al día (eso son ocho vasos diarios), y mucha más cuando hace calor. ¿Y tú cuántos llevas? También debes asegurarte de que el agua que bebes (o con la que lavas los alimentos y cocinas) es potable, ya que el agua puede contagiar enfermedades. Si te preocupa, puedes hervir o filtrar el agua para asegurarte de matar a todas las **bacterias** y demás **patógenos**. Una vez hecho esto, es importante almacenarla de manera segura, en un recipiente limpio con tapa para que no se vuelva a **contaminar**. También debes asegurarte de que el agua no tiene **contaminantes** como metales pesados o químicos. Habla con los asesores locales o con las autoridades encargadas del abastecimiento de agua para saber si el agua que bebes es potable. Mira la página web de la OMS para saber más cosas sobre los contaminantes específicos y sobre el agua potable:
**http://www.who.int/water_sanitation_health/es/**

### ¿SABÍAS QUE...?

¡Entre el 50 y el 70% de nuestros cuerpos está formado por agua! El agua es la base de la sangre, y transporta los nutrientes por todo el cuerpo para que funcione correctamente.

## Reducir el consumo de sal y de azúcar


El azúcar nos da energía. Sin embargo, el azúcar que consumimos debería proceder de alimentos en los que se encuentre de manera natural, como las frutas, las verduras o los lácteos. Es importante que limitemos la cantidad de azúcar que consumimos cada día, ya que el exceso de azúcar se convierte en grasa y luego se almacena en el cuerpo. Menos del 10% del aporte energético total (es decir, la cantidad de **calorías** que nos aporta la comida y la bebida cada día) debería proceder de los azúcares libres, lo que equivale a 50 gramos, para una persona con un peso saludable que **consuma** aproximadamente 2 000 **calorías** al día. No obstante, en teoría, si queremos más beneficios para nuestra salud, el 5% del total del aporte energético debería proceder de los azúcares libres. Los azúcares libres son los azúcares que añaden los fabricantes, los cocineros o los consumidores a la comida o a las bebidas, además de los azúcares naturalmente presentes en la miel, los siropes, la fruta, los zumos de frutas y los zumos de fruta concentrados. Puedes ver más detalles en:
**www.who.int/elena/titles/guidance_summaries/sugars_intake/en**

Reducir el consumo de sal (sodio) reduce de forma significativa el riesgo de padecer hipertensión y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de infartos y de enfermedades coronarias. Se recomienda que los adultos consuman menos de 5 gramos de sal al día. Para evitar tomar demasiada sal, hay que examinar cuidadosamente su contenido en los alimentos. Los alimentos procesados, como las carnes procesadas, los aperitivos y la comida rápida, suelen tener altos niveles de sal. Es mejor usar ingredientes crudos y enteros siempre que puedas, para que puedas evitar la sal y los azúcares añadidos. Par más información puedes visitar:
**www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/en**

## ¿SABÍAS QUE...?

La comida salada puede ser deliciosa, y el sodio es un **mineral** esencial. No obstante, tomar mucho sodio puede acarrear consecuencias negativas para nuestra salud (como hipertensión, que puede provocar enfermedades cardiacas, infartos y enfermedades renales). La OMS recomienda **consumir** menos de 5 gramos de sal al día, y solo **consumir** sal yodada (para que también ingiramos yodo con la sal). Recuerda que muchos **alimentos procesados** ya contienen sal, por lo que debes asegurarte de comprobar el envase para ver los detalles y, en general, evitar utilizar sal cuando cocines siempre que puedas.

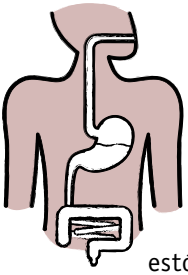
## CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

- Controla tu **consumo** de azúcar y de alimentos y bebidas azucaradas. Muchos refrescos contienen mucho azúcar: puedes echar un vistazo al azúcar que contienen algunos refrescos de marcas conocidas en el siguiente enlace: **www.sugarstacks.com/beverages.htm**
- Toma una cantidad limitada de alimentos azucarados como pasteles, galletas y otros dulces. Puede ser que te den un subidón energético rápidamente, pero no te proporcionan casi ningún **nutriente**, y a menudo tienen un alto contenido de grasas y de azúcares.
- Muchos **alimentos procesados** contienen azúcares añadidos u ocultos, aun cuando el alimento no sea dulce (por ejemplo, el kétchup, las hamburguesas o la mantequilla de cacahuete suelen contener mucho azúcar). Por ello, es muy importante que compruebes las etiquetas de los alimentos con cuidado para ver cuáles son exactamente los ingredientes que contienen.
- Come frutas enteras en lugar de beber zumos, que suelen tener azúcares añadidos.
- Limitar la cantidad de azúcar también ayuda a mantener los dientes sanos y ayuda a prevenir las caries.

## ¿SABÍAS QUE...?

El azúcar puede provenir de la caña de azúcar o de la raíz de la remolacha azucarera. El jarabe de arce (que viene de los arces) y la miel también están compuestos por azúcar casi en su totalidad; contienen muy pocas cantidades de otras sustancias, lo que hace que se vean y sepan de otra manera.

## ¿Cómo nos alimentamos?



Parece una pregunta muy sencilla: nos comemos los alimentos. Sin embargo, la manera en que nuestro cuerpo absorbe los nutrientes es fascinante. Repasemos el viaje que hace la comida en nuestro cuerpo.

La primera parada en nuestro viaje es la boca: cuando masticamos la comida, las **enzimas** de la saliva empiezan a deshacer la comida, que luego viaja hasta el estómago.

El ácido estomacal, junto a las **enzimas**, como la peptidasa (que descompone las proteínas), la lipasa (que descompone los lípidos o grasas) y la amilasa (que descompone los carbohidratos) siguen descomponiendo los alimentos. Algunos nutrientes tardan más en digerirse que otros, pero una comida "cualquiera", que contiene un poco de todo (proteínas, carbohidratos y grasas), dura en el estómago de dos a cuatro horas.

La siguiente parada es el intestino delgado (que mide unos 3 metros), es donde se absorben todos los nutrientes, incluso las proteínas, los carbohidratos, las grasas y el agua, además de las vitaminas y los minerales.

Lo que queda va al intestino grueso, que se encarga de transformar lo que ha quedado de los alimentos en heces, y de absorber las vitaminas esenciales que producen las bacterias del intestino (también llamadas flora intestinal), y de absorber el agua de los desechos restantes. Y así termina el viaje.

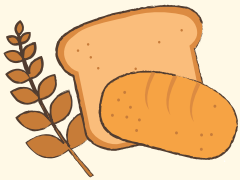
# LOS NUTRIENTES

Como ya hemos visto, necesitamos comer la cantidad exacta de los distintos alimentos para conseguir una proporción adecuada de **nutrientes**. Puede ser que te hayas dado cuenta de que algunos nutrientes se encuentran en más de un grupo de alimentos. Por eso, vamos a analizar estos **nutrientes** uno a uno, por qué los necesitamos, y cómo se relacionan con los grupos de alimentos que acabamos de ver. Antes de empezar, debes saber que existen dos tipos de nutrientes. Los **macronutrientes** son los nutrientes que nos dan energía y los que nos proporcionan los "materiales de construcción" para nuestro cuerpo, e incluyen los carbohidratos, las grasas y las proteínas. Los **micronutrientes** son las vitaminas, los **minerales**, los oligoelementos, los fitoquímicos y los antioxidantes. El cuerpo necesita estos últimos solo en pequeñas cantidades, pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo y para una buena salud.

## ¿SABÍAS QUE...?

Aquí tienes un dato interesante: ¿sabías que existen los antinutrientes? Son sustancias naturales que pueden inhibir la absorción de otras. Por ejemplo, el ácido fítico (común en la cáscara de los frutos secos, las semillas y los granos) y el ácido oxálico (en las espinacas) tienen una gran afinidad con los **minerales** como el calcio, el magnesio, el hierro, el cobre y el zinc, y previenen su absorción en el cuerpo humano. Los glucosilonatos, que se encuentran en plantas como la mostaza, la col y el rábano (que también les dan su sabor áspero), previenen la absorción del yodo. Por ello, es importante comer alimentos combinándolos de una manera determinada para asegurarnos de que nuestro cuerpo absorba los **nutrientes** que necesitamos.

## CARBOHIDRATOS



Los carbohidratos están presentes en muchos alimentos. Sin embargo, los cereales son el grupo más rico en carbohidratos.

* Los carbohidratos son la fuente de energía más importante del cuerpo, y dan energía a todas las células: el cuerpo descompone los carbohidratos y los transforma en glucosa (azúcar), que se utiliza para obtener energía. Parte de la glucosa se almacena en el hígado y en los músculos para cuando puedan necesitarla. No obstante, si comes más carbohidratos de los que tu cuerpo necesita, el cuerpo los convierte en grasa y los almacena a largo plazo, ya que el hígado y los músculos solo pueden almacenar un poco.
* Necesitamos la energía que nos aportan los carbohidratos para la actividad física, el crecimiento y para el mantenimiento y la renovación de los tejidos.
* También necesitamos esta fuente de energía para funciones básicas como respirar, la circulación de la sangre y el oxígeno, y para digerir y metabolizar los alimentos.
* Los carbohidratos ayudan a que nuestros músculos trabajen, y son necesarios para que nuestro cerebro funcione.

## Tres tipos de carbohidratos

Los carbohidratos suelen venir de las plantas, y tienen tres formas: **almidón**, **fibra** y **azúcar**.

**Almidón:** El almidón es una sustancia insípida y blanca, y es una fuente esencial de energía en nuestra dieta. El almidón es un polisacárido (una cadena de azúcares simples unidos) que es producido por la mayoría de las plantas verdes para almacenar energía. Es el carbohidrato más común en la dieta de los seres humanos, y se encuentra en grandes cantidades en alimentos básicos como las patatas, el trigo, el maíz, el arroz y la mandioca.

**Fibra:** La **fibra** se deriva de largas cadenas interconectadas que forman estructuras como la piel de las frutas, los tallos, etc. La **fibra** es una parte importante de una dieta sana, incluso si el cuerpo no puede absorberlo. Pasa a través del intestino y ayuda al cuerpo a deshacerse de los desechos, "limpiando" el aparato digestivo. Las frutas y las verduras como las de hojas verdes, los espárragos, las alcachofas, las berenjenas, las frambuesas y el brócoli son grandes fuentes de fibra. Las **legumbres**, como las judías secas, los guisantes y las lentejas, también son una gran fuente de fibra, al igual que el salvado, que se encuentra en muchos **cereales integrales** (como el arroz integral).

**Azúcares:** Existen varias formas de azúcar. La fructosa, la sacarosa, la lactosa y la maltosa son los tipos de **moléculas** de azúcar. El azúcar se puede encontrar naturalmente en nuestra comida y bebida, o se puede añadir (como en los refrescos, las tartas, las galletas y los pasteles). Estos azúcares "libres" también incluyen los azúcares naturalmente presentes en la miel, los siropes, los zumos de frutas y los concentrados de frutas. En principio, la OMS recomienda reducir el consumo de azúcares durante todas las fases de la vida, y el azúcar que tomemos debería encontrarse naturalmente en los alimentos, como en las frutas. Las cadenas de azúcares más largas, como el almidón, son más amargas, aunque son más sanas, sobre todo cuando están en su estado natural, en alimentos crudos. Por ello, deberíamos obtener energía sobre todo de este tipo de alimentos.

# PROTEÍNAS

Las proteínas son **nutrientes** muy importantes para nosotros porque:

* Todas las células del cuerpo están hechas de proteínas.
* Las proteínas construyen y reparan los tejidos, como los músculos, los huesos, los órganos, la sangre, la piel o el pelo.
* Por ello, las proteínas son muy importantes para el crecimiento y para un desarrollo sano durante la infancia, la **adolescencia** y el embarazo.
* Las proteínas ayudan a que la sangre se coagule cuando hay una hemorragia, mantiene fuerte nuestro **sistema inmune** para combatir las enfermedades, y se necesitan para producir hormonas.
* Las proteínas son uno de los componentes principales del sistema circulatorio y transportan el oxígeno y los **nutrientes** a todas las células del cuerpo.

Hay 22 tipos diferentes de **aminoácidos** que el cuerpo utiliza para fabricar proteínas, las cuales son cadenas largas de diferentes combinaciones de **aminoácidos**. El cuerpo puede producir unos 13, pero hay nueve **aminoácidos** que el cuerpo no puede producir. Se llaman aminoácidos esenciales (véase la página 70), y necesitamos conseguirlos comiendo determinados alimentos ricos en proteínas. Si no consumimos alimentos que contengan estos aminoácidos esenciales, el cuerpo comenzará a descomponer las proteínas existentes, como el tejido muscular. Por ello, es fundamental que incluyamos estos aminoácidos esenciales en nuestra dieta de manera regular.

Los diferentes tipos de alimentos contienen diferentes tipos de **aminoácidos**, por lo que es importante que sigamos una dieta equilibrada todos los días. Las proteínas de la carne contienen todos los aminoácidos, incluyendo los esenciales. Los frutos secos, los cereales, las legumbres, las frutas y las verduras son fuentes de proteínas incompletas, es decir, no contienen todos los **aminoácidos**. Por ello, los vegetarianos deben mezclar y combinar cuidadosamente los alimentos para obtener una combinación de proteínas completa (véase el recuadro de la página 71). No obstante, en general, es bueno que varíes la dieta y mezcles carne, lácteos, cereales y legumbres para obtener una buena combinación de **aminoácidos** y para reducir el consumo de otros nutrientes como las grasas. Por ejemplo, comer avena integral con yogur es una combinación muy sana para consumir una buena combinación de **aminoácidos**.


| Aminoácido esencial | Alimentos donde lo puedes encontrar |
|---|---|
| Fenilalanina | Carne, leche, huevos, nueces, cacahuetes, garbanzos y proteína de soja |
| Histidina | Carne, judías, parmesano, proteína de soja, cereales, algas y sésamo |
| Isoleucina | Almendras, anacardo, pollo, garbanzos, huevos, pescado blanco, lentejas, la mayoría de los cereales y la proteína de soja |
| Leucina | Carne, carne de ave, pescado, lácteos, judías, cacahuetes y proteína de soja |
| Lisina | Carne, huevos, carne de ave, soja, judías, guisantes y queso |
| Metionina | Carne, pescado, lácteos, judías, espinacas, calabacín, frutos secos y semillas |
| Treonina | Carne, huevos, soja, espinacas, nabos, champiñones, col rizada y judías |
| Triptófano | Chocolate, avena, dátiles secos, leche, yogur, requesón, carne roja, huevos, pescado, carne de ave, sésamo, garbanzos, semillas, plátanos y cacahuetes |
| Valina | Carne, lácteos, cereales, champiñones, cacahuetes y proteína de soja |

## LOS VEGETARIANOS

En general, los vegetarianos no comen ni carne ni pescado, pero existen muchos tipos de dietas vegetarianas. Entre ellas se encuentran:

* Los lactovegetarianos no comen carne, pescado ni huevos, además de las comidas que los contienen. Se incluyen los lácteos, como la leche, el queso, el yogur y la mantequilla.
* Los ovolácteovegetarianos no comen ni carne ni pescado, pero incluyen los lácteos y los huevos.
* Los ovovegetarianos no comen ni carne ni pescado ni lácteos, pero sí comen huevos.
* Los veganos no comen carne, pescado, huevos ni lácteos, ni los alimentos que los contienen.

Dependiendo de la dieta vegetariana que sigas, deberás asegurarte de que comes una cantidad suficiente de los alimentos adecuados para consumir todos los **nutrientes** que necesitas. Por ejemplo, para **consumir** hierro y proteínas, que se suelen encontrar en la carne, los vegetarianos deben comer muchas judías secas, cereales integrales y verduras de hoja verde. Los que no beban leche, deben consumir el calcio de la leche de soja o del tofu. Los vegetarianos también deben tener cuidado a la hora de elegir los productos para poder ingerir **aminoácidos** esenciales, por ejemplo, comiendo una gran variedad de semillas, de frutos secos y de legumbres (en especial judías, lentejas y guisantes). Las semillas, como el sésamo, las semillas de calabaza o las semillas de girasol, son opciones muy sanas; y los frutos secos como las almendras o los anacardos tienen menos grasas que otros frutos secos y son ricos en proteínas.

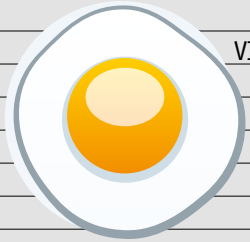
¡Todo consiste en mezclar y combinar!

## ¿SABÍAS QUE...?

Los huevos son una de las mejores fuentes de proteína. Los huevos también contienen muchas **vitaminas** (como la **vitamina** A y D) y **minerales** (como el calcio). Un huevo de tamaño medio tiene alrededor de 6 gramos de proteína, y se completa con 22 **aminoácidos** en una forma fácilmente digerible. Por ejemplo, una tortilla, o mejor, un huevo cocido o escalfado puede formar parte de una comida estupenda.

### UN HUEVO GRANDE (50GR) TE PROPORCIONA LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE

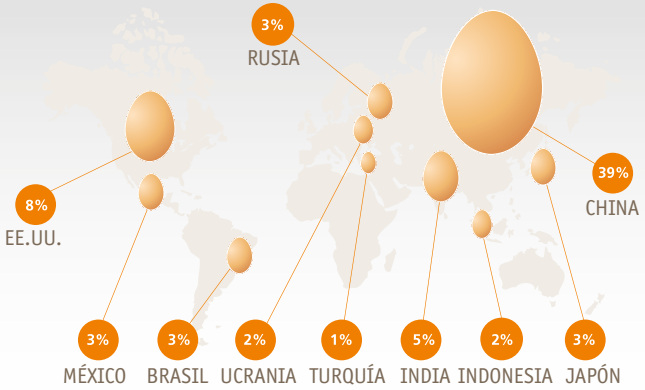
| | | | |
|---|---|---|---|
| 27% | SELENIO | ÁCIDO FÓLICO | 9% |
| 25% | VITAMINA B12 | VITAMINA A (ER) | 8% |
| 23% | COLINA | HIERRO | 6% |
| 15% | RIBOFLAVINA | ENERGÍA | 4% |
| 13% | PROTEINA | VITAMINA B6 | 4% |
| 11% | FÓSFORO | ZINC | 4% |
| 9% | VITAMINA D | VITAMINA E | 2% |



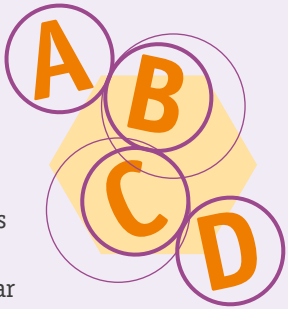
BASADO EN LAS MEDIAS APROXIMADAS PARA UN ADULTO DE CINCO BASES DE DATOS (AUSTRALIA, CANADA, CHINA, UE, EE.UU.)

### 10 PRINCIPALES PRODUCTORES DE HUEVOS (2013)

Estos países producen el 70% de la producción mundial



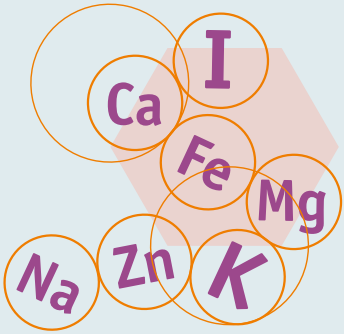
## VITAMINAS




Las **vitaminas** son compuestos **orgánicos** que el cuerpo humano no puede sintetizar en suficientes cantidades, pero estas son proporcionadas por las plantas y los animales que comemos. Las vitaminas son esenciales para el funcionamiento del cuerpo, ayudando a prevenir enfermedades graves y a llevar una vida larga y sana. Las frutas, las verduras, las legumbres y los cereales contienen muchas **vitaminas**. Hay muchos tipos de **vitaminas**, y cada una hace una función diferente. Observemos algunas de las principales vitaminas:

- La **vitamina A** es importante para la salud de nuestra piel, para la formación de los huesos, para fortalecer el **sistema inmune**, para la reproducción, para el crecimiento y para una buena vista. De hecho, la **carencia** de **vitamina** A en la infancia puede provocar ceguera permanente. Las mejores fuentes de **vitamina** A son las frutas y verduras amarillas y naranjas, las verduras de hojas verdes, la leche, los huevos, el hígado y otros órganos.
- Hay **ocho clases de vitaminas B**, que trabajan juntas para procesar la energía, regular las funciones del cuerpo, y para construir y reparar tejidos. Entre los alimentos ricos en **vitaminas** B se incluye la carne (en especial el hígado), el pescado, los huevos, los frutos secos, las semillas, las **legumbres**, la leche y los lácteos, y las verduras de hojas verdes.
- La **vitamina C** es muy importante para la salud de los tejidos, y actúa como "cemento" para unir los tejidos y las células. También reduce el riesgo de enfermedad. El cuerpo no puede almacenarla, por lo que debemos comer a menudo alimentos con **vitamina** C. Las comidas ricas en **vitamina** C son las frutas, en especial los cítricos, y la mayoría de las verduras, incluidas las patatas y su piel.
- La **vitamina D** trabaja junto al calcio y otros **minerales** para la salud de nuestros huesos, **sistema inmune**, cerebro, **sistema nervioso**, piel, músculos y órganos reproductores. Nuestro cuerpo la produce con la luz solar, y por ello se le ha dado el sobrenombre de "la **vitamina** del sol". Ten cuidado cuando tomes el sol; los rayos ultravioleta pueden ser perjudiciales, ¡mejor utiliza crema solar u otro tipo de protección!

## MINERALES




Los **minerales** son químicos **inorgánicos** naturales ("inorgánico" significa que no son ni vegetales ni animales, recuerda que las **vitaminas** son **orgánicas**).

Describiremos sus funciones a continuación:

* Los **minerales** regulan muchos procesos del cuerpo, como el latido del corazón, las respuestas y las reacciones nerviosas, la coagulación de la sangre, la regulación de líquidos y el metabolismo energético.
* Los **minerales** forman parte de la estructura de los huesos, dientes, uñas, músculos y células rojas de la sangre.
* El cuerpo no puede descomponer ni modificar los **minerales**, y no se destruyen ni por el calor ni por el aire.

Los **minerales** se encuentran en los diferentes alimentos, por lo que deberíamos comer una gran variedad alimentos para conseguir los **minerales** que necesitamos con el fin de estar sanos. Al menos 15 minerales son esenciales para la nutrición. Entre ellos están:

* El **calcio** es esencial para unos huesos y unos dientes fuertes, y para las funciones de los músculos y de los nervios. A los niños en particular se les dice que tomen mucha leche para que crezcan y tengan unos huesos fuertes. Además de en los lácteos (como la leche, el queso o el yogur), el calcio se puede encontrar en pescados pequeños con muchas espinas y en las verduras de hojas verdes. Los alimentos **enriquecidos** con calcio, como los cereales, el zumo de naranja, o las bebidas de arroz o almendra, también nos proporcionan calcio, pero no proporcionan necesariamente los demás **nutrientes** presentes en los lácteos (como las proteínas, las grasas o las **vitaminas** B).

- El **yodo** es esencial para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento del cerebro y el cuerpo. La **carencia** de yodo puede causar un retraso en el desarrollo mental y en el crecimiento físico y mental. El yodo se encuentra sobre todo en la sal yodada, y también en algunos tipos de pescados, mariscos y algas.
- El **hierro** transporta el oxígeno por todo el cuerpo, y es importante para un crecimiento y desarrollo adecuado y para resistir las infecciones. Es muy importante en especial para las mujeres durante el embarazo y el parto, y para los niños y bebés. La falta de hierro puede acarrear retrasos en el desarrollo físico y una disminución de la fertilidad. El hierro se encuentra en la carne roja, en los hígados, en el pescado, en la carne de ave, en las lentejas, en las judías y en las verduras de hoja verde oscura como las espinacas.
- El **magnesio** es un componente muy importante en la estructura y la formación de los huesos, y es esencial para la transferencia de energía por todo el cuerpo. El magnesio se encuentra en la fruta, las verduras y los frutos secos.
- El **zinc** ayuda a que las células se mantengan fuertes, ayuda al **sistema inmune**, y es esencial para un desarrollo y crecimiento normal. Es muy importante para el funcionamiento correcto del **sistema nervioso** central y el cerebro, en especial durante la infancia y el embarazo. El zinc se encuentra en el pescado y el marisco, la carne roja, el hígado y las **legumbres**.
- El **sodio** ayuda a regular los líquidos del cuerpo, ayuda a mantener la tensión arterial, y ayuda al funcionamiento de los músculos y los nervios. El sodio se encuentra en la sal.

## Recapitulemos: los grupos de alimentos y los nutrientes

¡Vaya! Nos hemos dado cuenta de que es un motón de información, así que para ayudarte hemos hecho una tabla (a la derecha) que indica qué grupos de alimentos nos proporcionan los nutrientes mencionados anteriormente. Sin embargo, hay que resaltar que estos grupos de alimentos no proporcionan exclusivamente los nutrientes mencionados, y que habrá diferencias en las cantidades que proporcionan los alimentos y las diferentes variedades de estos.

Otros grupos de alimentos también pueden contener nutrientes en pequeñas cantidades, por ello es importante seguir una dieta equilibrada. No solo es importante comer las cantidades adecuadas de alimentos, sino también debemos comer una gran variedad de alimentos de cada grupo (la variedad es la sal de la vida, al fin y al cabo).


WAI YING, VANESSA YU, 15 años, HONG KONG

| | Fruta | Verduras de raíz | Verduras de hoja verde | Cereales | Legumbres | Frutos secos y semillas | Carne | Pescado | Lácteos | Huevos | Grasas y aceites |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almidón | | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | |
| Fibra | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | |
| Azúcares | ✓ | | | | | | | | ✓ | | |
| Aminoácidos esenciales | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Otros aminoácidos | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | |
| Ácidos grasos insaturados | | | | | | ✓ | | ✓ | | | ✓ |
| Vitamina A | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ | | ✓ | ✓ | |
| Vitaminas B | | | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Vitamina C | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | |
| Vitamina D | | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Calcio | | | ✓ | | | | | ✓ | ✓ | | |
| Yodo | | | | | | | | ✓ | | ✓ | |
| Hierro | | | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ | |
| Magnesio | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ | | | | | |
| Potasio | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ | | | | | |
| Zinc | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | |

# CREAR UNA DIETA EQUILIBRADA

## ¿Cuál es la proporción correcta?

Ahora que ya te sabes todos los grupos de alimentos y los nutrientes, veamos con más detalle cuánto debemos comer de cada tipo de alimento. Muchos países tienen guías que nos enseñan qué cantidad de alimentos de cada grupo debe formar parte de nuestra comida diaria (como, por ejemplo, las pirámides alimenticias). En general, se recomienda que comas al menos cinco piezas de frutas y verduras al día. El almidón puede constituir al menos la mitad de la ingesta de energía cada día, consumiendo cereales integrales siempre que sea posible. También necesitamos alimentos ricos en proteínas, que sean o bien de origen animal (carne, pescado y lácteos) o de origen vegetal (**legumbres**, frutos secos y semillas).

Menos del 30% de la ingesta de energía debería provenir de las grasas, y menos del 10% de los azúcares libres. Mantener el consumo de sal a menos de 5 gramos al día ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas e infartos a lo largo de la vida. Recuerda que una dieta equilibrada no solo consiste en comer la proporción adecuada de los diferentes grupos de alimentos, sino comer una gran variedad de estos tipos de alimentos. Por ejemplo, hay muchas verduras de temporada durante todo el año, y es muy divertido probarlas y cocinarlas de muchas maneras.

### Explora más sobre este tema en:

- Alimentarnos bien para estar sanos: lecciones sobre nutrición y alimentación saludable. En particular, la Lección 7: Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas: **http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s.pdf**
- Folleto informativo de la OMS: Alimentación sana: **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en**
- The Five Keys to a Healthy Diet (Las cinco claves de una dieta sana): **www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en**

## ¿Cuánto?

Ya sabemos las proporciones, pero ¿cuánto debemos comer? Esto depende de la edad, de si eres un chico o una chica, y de tu actividad física.

Sea cual sea tu edad, es muy importante que aproveches al máximo los alimentos que comes. Esto quiere decir que te debes asegurar de que los alimentos que comes contienen la mayor cantidad posible de **nutrientes**. Por ejemplo, la comida fresca e integral contiene muchos **nutrientes** esenciales que se perderían si se procesa o se almacena. También es importante recordar que muchos **alimentos procesados** suelen contener altos niveles de grasas, de azúcares y de sal, y contienen muchos aditivos, como **conservantes**, fabricados con químicos. También puedes mantener un nivel alto de **nutrientes** dependiendo de cómo cocines la comida: por ejemplo, cocinar las verduras al vapor en lugar de hervirla o freírla. Puedes aprender más sobre este tema en la página 108.

### Explora más sobre este tema en:

- Folleto informativo de la OMS: Alimentación sana: **www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en**
- 5 A Day (5 al día): **www.nhs.uk/LiveWell/5ADAY/Pages/5ADAYhome.aspx**
- 100 snack ideas (100 ideas para un aperitivo): **www.100daysofrealfood.com/2012/07/31/85-snacks-for-kids-and-adults**
- Choose My Plate (Elige mi plato): **www.choosemyplate.gov**
- Alimentarnos bien para estar sanos: **www.fao.org/docrep/017/i3261e/i3261e00.htm**
- Food Groups (Grupos de alimentos): **www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/foodgroups.html**
- All about nutrition (Todo sobre la nutrición): **www.superkidsnutrition.com**
- Tips for vegetarians (Trucos para vegetarianos): **www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/tips-for-vegetarian.html**

## NIÑOS DE 2 A 10 AÑOS

- Los niños en edad de crecimiento necesitan mucha energía y nutrientes, pero sus estómagos son pequeños y no pueden comer una gran cantidad de comida cada vez.
- Los niños y las niñas necesitan la misma cantidad de nutrientes en esta edad, y tienen las mismas necesidades nutricionales.
- Necesitan comer al menos tres buenas comidas al día, con dos o tres aperitivos sanos entre ellas.
- Ir al colegio con el estómago vacío hace que sea difícil concentrarnos y aprender. ¡Debemos empezar el día con un desayuno **nutritivo** antes de ir al colegio!
- Es muy importante incluir una gran variedad de alimentos en sus dietas para que crezcan y estén sanos.

## ADOLESCENTES (11 A 20 AÑOS)

- La **adolescencia** es un periodo en el que se crece muy rápido, y el cuerpo necesita muchos nutrientes y energía mientras nos convertimos en adultos. Durante este periodo, el esqueleto construye una base firme en la que almacena el calcio, que es muy importante en el caso de las chicas.
- En esta edad se pueden establecer una buena selección de alimentos, de hábitos y de patrones alimenticios que se podrán practicar durante toda la vida. Deben evitarse las dietas que no cumplan todas las necesidades nutricionales.
- Es muy importante que elijamos alimentos ricos en **micronutrientes** (**vitaminas** y **minerales**).
- Las **adolescentes** deben comer bien para su desarrollo inmediato, y porque esto sirve como base para que sus hijos se desarrollen correctamente en caso de que decidan ser madres a lo largo de su vida. En particular, deben comer alimentos ricos en hierro para satisfacer sus necesidades debido al rápido crecimiento y a la pérdida de sangre durante el periodo.
- Los **adolescentes** maduran de manera diferente a las chicas, y suelen necesitar más calorías y más comida con un alto contenido de proteínas.

# ¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?

Ahora ya sabemos qué nutrientes nos aportan los alimentos, pero, ¿qué hay de la energía que necesitamos para pensar, para realizar actividades y para crecer? La energía que nos aporta la comida se mide en calorías. En general, las calorías son la energía que hace funcionar nuestro cuerpo (más o menos como la gasolina hace funcionar un motor). Las calorías de la comida se usan para:

- El **crecimiento**: las calorías proporcionan a las células y a los músculos la energía que necesitan para crecer.
- Las **funciones fundamentales del cuerpo**: como por ejemplo el latido del corazón, la respiración, el metabolismo, la digestión, el pensamiento, la circulación sanguínea, o el crecimiento. La cantidad de energía que se necesita para estas funciones se llama "tasa de **metabolismo** basal" (TMB).
- La **actividad física**: como caminar, nadar, jugar, trabajar, bailar, montar en bici, etc.

## ¿SABÍAS QUE...?

La definición científica de caloría es: la energía que se necesita para aumentar en 1 °C la temperatura de 1 gramo de agua.

El cuerpo consigue la energía (o las **calorías**) que necesita a través de un proceso llamado **metabolismo**. Los distintos tipos de alimentos nos dan diferentes cantidades de energía. Por ejemplo, un gramo de carbohidratos nos da 4 **calorías**, un gramo de proteínas nos da 4 **calorías**, y un gramo de grasa nos da 9 **calorías**. Si sabes cuántos carbohidratos, grasas y proteínas comes en una comida, puedes calcular la cantidad de **calorías** (¡o de energía!) que consumes. De media, una persona debería ingerir 2000 **calorías** al día. Sin embargo, la cantidad que el cuerpo verdaderamente necesita depende de factores como la altura, el peso, el género, la edad y el nivel de actividad física.

## CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

* En general, recuerda que debes equilibrar el consumo de **calorías** con la cantidad de energía que gastas al hacer ejercicio y actividad física. Mantener este equilibrio es muy importante para conservar un peso saludable.
* Elige los aperitivos con sabiduría. Los alimentos que comemos como aperitivo ocupan un lugar importante en una buena dieta. Los aperitivos o *snacks* son importantes para la gente que necesita mucha energía y **nutrientes**, y para la gente que no pueda comer suficiente comida de una sola vez para satisfacer sus necesidades, como los niños pequeños o los enfermos. Los aperitivos deberían ser alimentos nutritivos que funcionen como suplemento y complementen una buena dieta. No obstante, los aperitivos no deberían sustituir a los alimentos que ingerimos durante las comidas. Un buen aperitivo podría ser:
    * Una manzana, una pera o cualquier fruta.
    * Frutas secas y frutos secos. Estos deberían comerse con moderación, ya que si los consuman en exceso podrías aumentar de peso.
    * Un yogur (comprueba el contenido de azúcar y grasa). Siempre puedes añadir fruta fresca a un yogur natural.
    * Verduras crudas, como el pimiento, los rábanos, el apio o las zanahorias. Están muy buenas solas, pero si lo prefieres también puedes comerlas con alguna salsa sana, como el humus (que está hecho con garbanzos y sésamo) o con guacamole (que está hecho con aguacate).
    * Un sándwich de pan integral con carne magra y lechuga, aguacate y tomate, queso bajo en grasa o cualquier combinación que sea sana.
* Evita los alimentos que sean altos en grasas saturadas y azúcares, como los *snacks* fritos, los refrescos, los cereales de desayuno con azúcar, etc.

## Mantener un peso sano

Para la mayoría de la gente la salud depende de un peso corporal, que no debe ser ni mucho ni poco. Los extremos son síntomas de enfermedad, y pueden conllevar riesgos. Un peso saludable depende de la edad, el género y la altura de las personas. Puedes mantener un peso corporal sano y tomar los **nutrientes** que necesitas al elegir bien los alimentos, al prestar atención a la ingesta de **calorías** y al hacer ejercicio regularmente.

La energía extra que el cuerpo no usa inmediatamente se almacena como grasa. Esto es muy importante cuando hay hambruna; cuando la comida escasea, el cuerpo utiliza sus reservas de grasa para conseguir energía. Sin embargo, si almacenamos mucha grasa podemos correr el riesgo de tener sobrepeso u **obesidad**.

### ¿SABÍAS QUE...?

La percepción y la actitud de la gente en cuanto a la talla y al peso es muy diferente en todo el mundo. Algunas culturas consideran un cuerpo regordete como un símbolo de belleza, salud y riqueza, mientras que otras consideran los cuerpos delgados como el ideal de belleza. Estas percepciones pueden provocar que la gente siga una dieta y unos hábitos alimenticios pobres, ya que se basan en cuestiones que van más allá de la salud y la nutrición. ¿En tu cultura qué se considera el ideal de belleza? ¿Qué problemas podría acarrear todo esto, en especial en los jóvenes? ¿Qué podemos hacer para prevenirlo?

## CALCULAR EL PESO EN RELACIÓN CON LA ALTURA

El **índice de masa corporal (IMC)** es el método más común para calcular el peso corporal.

El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado: IMC: Peso (kg) / [altura (m)]$^2$

*Ejemplo para un adulto cuyo peso es de 67 kg y su altura es de 1,7 metros*
*IMC = 67 / (1,7x 1,7) = 23 (peso normal)*

Si utilizas libras y pulgadas, la fórmula sería:
Peso (lb) / [altura (in)]$^2$ x 703

*Ejemplo: Peso = 150 lbs, Altura = 5'5' (65')*
*Cálculo: [150 ÷ (62)$^2$] x 703 = 24,96*

| Resultado del IMC | Estado nutricional | |
|---|---|---|
| Menos de 18,5 | Por debajo del peso apropiado |  |
| De 18,5 a 24,9 | Peso normal |  |
| De 25 a 29,9 | Sobrepeso |  |
| Más de 30 | Obeso |  |

## ¿QUÉ ME DICES DE MI IMC?

Debes saber que el IMC solo es una medida aproximada que puede ser útil a nivel de población, pero a nivel individual las cifras cambian con el tiempo y debería medirse de manera más precisa. El IMC se calcula de diferente manera en niños y en **adolescentes**, ya que el peso adecuado varía con la edad y el sexo. En los jóvenes, el intervalo de peso adecuado también cambia con la altura. Por ello, el IMC en los niños y los adolescentes se plasma en una gráfica, para así poder comparar tu posición relativa con otros chicos y chicas de tu edad.

En el siguiente enlace puedes ver la gráfica para las chicas de 5 a 19 años:
**www.who.int/growthref/bmifa_girls_z_5_19_labels.pdf**

Y en este puedes ver la gráfica para los chicos de 5 a 19 años:
**www.who.int/growthref/bmifa_boys_z_5_19_labels.pdf**

**Y recuerda, ¡siempre debes consultar a tu médico si te preocupa tu IMC!**

# MALNUTRICIÓN

No podemos dar por sentada la nutrición. Desgraciadamente, no todo el mundo tiene acceso a la comida o a los conocimientos que necesitan para comer bien, o el entorno sano, o un sistema sanitario apropiado. Alrededor del 30% de la población mundial sufre algún tipo de malnutrición (*Fuente*: FAO). Esto quiere decir que no tienen suficiente comida, no toman los alimentos adecuados, o bien comen demasiado (**obesidad**). Todo ello puede dañar temporal o permanentemente las funciones básicas del cuerpo. Una **dieta equilibrada** y sana es esencial en todas las edades, pero es especialmente importante durante la infancia y, por ejemplo, durante el embarazo, ya que puede afectar a la salud del feto.

## ¿SABÍAS QUE...?

Muchos países hacen frente hoy en día a una doble carga de malnutrición, esta se refiere a la coexistencia de la desnutrición con el sobrepeso, la obesidad o las enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con la dieta. Esta doble carga puede encontrarse en comunidades, hogares e incluso en personas que pueden tener sobrepeso o padecer obesidad y que sufren también de anemia o deficiencias de micronutrientes, por ejemplo.

## ¿SABÍAS QUE...?

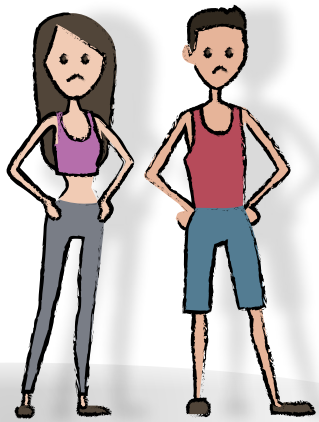
Los alimentos que ingieres pueden beneficiar o dañar la salud del feto durante el embarazo. Las madres que siguen dietas inadecuadas o poco saludables durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de que su bebé desarrolle problemas de salud a largo plazo, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2.

## La malnutrición suele agruparse en tres tipos:

1. La **insuficiencia de micronutrientes** es consecuencia de no alimentarnos o de no absorber la cantidad adecuada de las **vitaminas** y **minerales** que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Comer los alimentos suficientes para satisfacer las necesidades de energía del cuerpo (**calorías**) no garantiza que se satisfagan las necesidades de **micronutrientes** esenciales. Este tipo de **malnutrición** se suele llamar "hambre oculta", ya que una persona puede parecer sana, aunque su cuerpo no reciba los **nutrientes** que necesita.

2. La desnutrición es consecuencia de no comer (ya sea porque no hay comida o debido a una enfermedad) o de ser incapaz de digerir y absorber alimentos suficientes (a causa de una enfermedad o una infección) para satisfacer las necesidades mínimas de nutrientes y energía que necesita el cuerpo. Las personas que padecen desnutrición tienen un peso bastante bajo, y pueden estar débiles, sufrir retrasos en el crecimiento, sufrir malnutrición aguda grave, anemia y otras deficiencias de micronutrientes.

   Una persona está por debajo del peso recomendado si su IMC está por debajo de 18,5. Una persona **desnutrida** tiene más probabilidades de tener menos energía para estar físicamente activa que una persona con un peso medio, y puede tener más dificultad para concentrarse. Estar **desnutrido** también debilita el **sistema inmune**, por lo que las personas que sufren **desnutrición** son más vulnerables a las enfermedades. También puede afectar a la presión arterial, y hacer que la frecuencia cardiaca disminuya. Las personas con **desnutrición** también suelen tener los huesos más débiles y son más tendentes a tener problemas de infertilidad. Los periodos mensuales suelen parar o ser irregulares si las **adolescentes** y las mujeres están demasiado delgadas.



Algunas enfermedades pueden impedir que el cuerpo absorba los nutrientes que necesita (como el sida, la diarrea, la malaria o algunos tipos de cáncer), y esto puede causar que la gente se desnutra. Otras enfermedades, conocidas como **desórdenes alimenticios**, son causadas por una mezcla de factores físicos y psicológicos, y pueden producir una pérdida de peso extrema. La anorexia (que literalmente significa "negación del apetito") y la bulimia (provocarse el vómito después de comer, a menudo tras comer de forma compulsiva) son los ejemplos más comunes de **desórdenes alimenticios**. Estos suelen ser síntoma de otros problemas; ¿se te ocurre en qué situaciones una persona puede ser propensa a padecer un **desorden alimenticio**? ¿Qué clase de cambios culturales pueden ayudar a solucionar estos problemas? Afortunadamente, con un tratamiento correcto, los pacientes que sufren de anorexia y bulimia pueden volver a estar sanos. Conoce más sobre este tema en: **www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml**

**3.** El sobrepeso y la obesidad son consecuencias de comer más comida (**calorías**) de la que el cuerpo necesita (véase la página 83). Estas **calorías** se almacenan en forma de grasa. Todos necesitamos grasas, pero acumular demasiada puede conllevar sobrepeso y **obesidad**. Se considera que una persona padece sobrepeso cuando su IMC es de más de 25, y padece **obesidad** cuando su IMC es de más de 30. Mientras que la **obesidad** es consecuencia de comer en exceso, también puede ser consecuencia de comer el tipo equivocado de alimentos. Saber qué alimentos son buenos te ayudará a mantenerte en buena forma. Aunque consumas más alimentos de los que necesitas, puedes tener **deficiencia** de **vitaminas** y **minerales**. La falta de ejercicio también contribuye a la **obesidad**; el ejercicio es muy beneficioso para nuestra salud, ya que gracias a él podemos quemar las calorías extra que tomamos (véase la Sección A para más información). La **obesidad** también contribuye a que la gente haga menos ejercicio, por lo que se empeoraría el problema. La obesidad es un problema cada vez más grave en todo el mundo; puede causar muchos problemas de salud, entre los que se encuentran las enfermedades cardiacas y la diabetes.

## Los niños y la malnutrición

Es fundamental que los niños pequeños en particular tengan una nutrición adecuada para crecer fuertes y sanos. Desgraciadamente, todavía falta mucho para que todos los niños del mundo puedan tener una buena nutrición. Hoy en día, la malnutrición es la causa del 45% de la muerte de los niños de menos de cinco años (*Fuente*: Black *et al.*, 2013). La malnutrición también afecta la habilidad de los niños de aprender y de obtener buenos resultados en el colegio, ya que concentrarse es más difícil si su cuerpo no está bien alimentado.

### ¿SABÍAS QUE...?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), UNICEF y el Banco Mundial han calculado que:

**Retrasos en el crecimiento:** en 2016, 155 millones de niños de menos de cinco años (22,9%) tenían retrasos en el crecimiento, lo que significa que no eran lo suficientemente altos para su edad.

**Debilidad:** en 2016, 52 millones de niños de menos de cinco años (7,7%) sufrían emaciación, lo que significa que estaban demasiado delgados para su edad.

**Sobrepeso:** en 2016, 41 millones de niños de menos de cinco años (6%) tenían sobrepeso, lo que quiere decir que pesaban demasiado para su edad. Aunque este problema solía decirse que era típico de países de altos ingresos, el sobrepeso y la obesidad están cada vez más presentes en países con ingresos medios y altos, sobre todo en entornos urbanos.

Conoce más sobre este tema en: **http://who.int/nutrition/publications/jointchildmalnutrition_2017_estimates/en/**

## Explora más sobre este tema en:

- FAO: Entender el hambre y la malnutrición:
  **http://www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/es/c/238877/**
- FAO: El espectro de la malnutrición:
  **http://www.fao.org/worldfoodsummit/spanish/fsheets/malnutrition.pdf**
- FAO: El estado de la seguridad alimentaria en el mundo:
  **http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/es/**
- OMS: Global Database on Child Growth and Malnutrition (Base de datos mundial sobre el crecimiento y la malnutrición en los niños):
  **www.who.int/nutgrowthdb/estimates/en/index.html**
- OMS: La obesidad: **http://www.who.int/topics/obesity/es/**
- OMS: Nutrition Landscape Information System (Sistema de información sobre el panorama de la nutrición):
  **http://apps.who.int/nutrition/landscape/report.aspx**
- OMS: Metas globales 2025:
  **www.who.int/nutrition/global-target-2025/en**

*Aprende más sobre este tema con la* **INSIGNIA DE ACABAR CON EL HAMBRE**

# LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Dependiendo de en qué país vivas, los alimentos envasados suelen tener etiquetas que describen los ingredientes del producto. Leer estas etiquetas es muy importante para saber la cantidad de nutrientes que estás tomando y para asegurarte de que no comes demasiadas calorías, grasas, azúcares o sal. En la etiqueta también puedes ver qué sustancias químicas se utilizan, como los conservantes. Puedes observar que algunos alimentos procesados tienen un montón de químicos adicionales, azúcares o grasas y sal. Por ello, es mejor preparar la comida con alimentos crudos o enteros, evitando estos ingredientes adicionales y los conservantes.

## La lista de ingredientes

La lista de ingredientes suele incluir los diferentes elementos según la cantidad. De este modo, los empaques incluirán muchos ingredientes enumerados en primer lugar, en segundo lugar, en tercer lugar, etc. Los ingredientes mencionados al final de la lista estarán en proporciones pequeñas (e incluso minúsculas).

No obstante, hay que tener cuidado, ya que algunos ingredientes pueden ser nocivos para tu dieta incluso en pequeñas cantidades (como la sal y el azúcar). La lista también incluye los aditivos y conservantes añadidos. También incluye información sobre los alérgenos, por ejemplo, si el alimento contiene trazas de otros alimentos a los que la gente puede ser alérgica (como los cacahuetes, la leche, etc.). Aprende más cosas sobre las alergias a los alimentos en: **www.allergyuk.org**

## Las etiquetas nutricionales

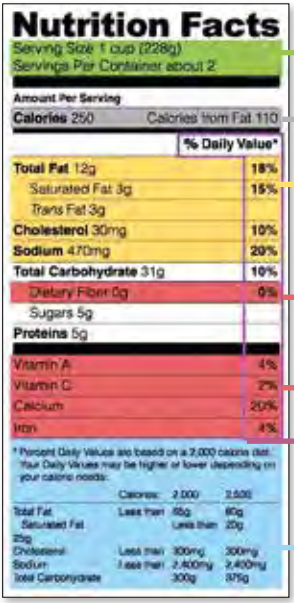
Las etiquetas nutricionales son útiles porque nos dicen:

**1. El tamaño de la porción**: nos dice cuántas porciones hay en el envase. Es la base para el resto de la información de la etiqueta.

**2. Cantidad de calorías**: se calculan a partir de las calorías totales de la porción.

**3. Restringe estos nutrientes**: a estos son a los que les tienes que prestar atención (el objetivo es reducir el consumo de nutrientes como grasas saturadas, azúcares y sal hasta por debajo de la cantidad diaria recomendada).

**4. Toma una cantidad suficiente de estos nutrientes**: tomar estos nutrientes puede mejorar tu salud y ayudar a reducir el riesgo de enfermedades.




1. Tamaño de la porción
2. Cantidad de calorías
3. Restringe estos nutrientes
4. Toma una cantidad suficiente de estos nutrientes
5. Porcentaje de la cantidad diaria recomendada
6. Pie de página con la cantidad diaria recomendada

**5. Porcentaje de la cantidad diaria recomendada**: muestra la cantidad diaria recomendada de los nutrientes más importantes, pero solo para una dieta de 2 000 calorías. Puedes utilizar esto para calcular tu plan general de comidas del día.

**6. Pie de página con la cantidad diaria recomendada**: nos da más información sobre la cantidad diaria recomendada.

## Etiquetado con código de colores y otras etiquetas en la parte delantera del envase

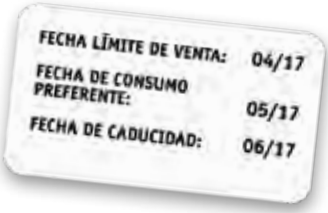
En algunos países, los productos incluyen un código de colores de semáforo u otras etiquetas en la parte delantera del envase, este es un sistema que utiliza colores para indicar los niveles relativos de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal del producto (verde = bajo, ámbar = medio, rojo = alto).

También incluyen el porcentaje de la ingesta diaria de referencia de los **nutrientes** concretos que contiene el producto. Por ejemplo, una chocolatina puede contener un 20% de la ingesta diaria de referencia de grasas. Las etiquetas con código de colores son una manera muy sencilla y rápida de conocer el contenido nutricional de la comida.


## Fechas de caducidad

Puedes ver la fecha de caducidad o la "vida en almacenamiento" en el envase. Pueden aparecer tres fechas:

- La "fecha límite de venta" es el último día en que una tienda puede exponer el artículo.
- La "fecha de consumo preferente" es el tiempo recomendado en el que el producto puede almacenarse, en el que el producto sigue siendo de buena calidad.
- La "fecha de caducidad" es la fecha recomendada en la que el producto puede **consumirse** de forma segura. Después de esta fecha, la comida puede estropearse, y no sería sano comerla.



## Alimentos sin etiquetas nutricionales

Como ya hemos mencionado en las secciones anteriores, comprar productos frescos o comida que no esté procesada o envasada suele ser más sana y nutritiva y puede reducir el impacto medioambiental. Estos alimentos, entre los que se incluyen los huevos, la carne, la fruta y la verdura fresca, se venden sin etiquetas nutricionales, sobre todo cuando los compras directamente a los agricultores, en mercados locales y en tiendas pequeñas. Cuando las etiquetas no estén disponibles, puedes utilizar las porciones y cantidades de las que se ha hablado en secciones anteriores para crear una **dieta equilibrada**.

Además, cuando compres comida, cómprala fresca siempre que puedas, y de lugares en los que estés seguro de que es nutritiva y segura. Aprende más cosas sobre la seguridad en la comida en la Sección C, en la página 98.

### Explora más sobre este tema en:

- British Heart Foundation Food Labelling Guide (Guía de etiquetas nutricionales de la British Heart Foundation): **www.bhf.org.uk/get-involved/campaigning/food-labelling.aspx**
- Food Smarts: **www.pbskids.org/itsmylife/body/foodsmarts/article4.html**
- Kids Health Figuring Out Food Labels (Descubriendo las etiquetas de los alimentos de Kids Health): **www.kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/labels.html**


PADMORE PAASEWE, 19 años, LIBERIA

# LA LISTA DE CONTROL DE LA COMIDA SALUDABLE

¡Crear una dieta equilibrada y nutritiva es muy divertido! Hay una gran variedad de alimentos en el mundo, con toda clase de nutrientes; los que tenemos la oportunidad de poder tomarlos todos deberíamos aprovechar para probar cosas distintas, aprender sobre todo lo que hay ahí fuera, y ¡cómo obtener el máximo beneficio de cada comida!

Planear una dieta sana te enseñará qué cantidad necesitas de cada nutriente y de cada grupo, a controlar tus necesidades de calorías y a estar sano. Una buena dieta también puede ayudarte a aprender:

* La cantidad de cada tipo de alimentos que debes consumir.
* Cómo elegir bien de entre los distintos grupos de alimentos.

Recuerda: ¡ninguna dieta es buena para todos! Averigua lo que es mejor para ti basándote en tu edad, tu tipo de cuerpo, tu sexo, tu salud y el ejercicio que haces.


ADELIA DEWANTARI, 14 años, INDONESIA

**SEGUIR UNA DIETA SANA COMIENZA CON UNA BUENA ORGANIZACIÓN Y CON UNA COMPRA INTELIGENTE. AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS QUE PUEDES SEGUIR:**

- Planea las comidas con antelación.
- Recuerda las comidas que has comido en los pasados días e intenta variar los alimentos.
- Comprueba la comida que ya tienes en casa para evitar la repetición y el desperdicio.
- Compra comidas de todos los grupos de alimentos. Puedes comprobar qué alimentos está en temporada y así asegurarte una gran variedad.
- Varía los alimentos de un mismo grupo.
- Compra pocos alimentos que sólo deberían formar parte de tu dieta en pocas cantidades (azúcar, dulces, grasas y aceites).
- Compra los alimentos más caros (por ejemplo, carne, pescado, leche, lácteos y algunas frutas y verduras) en pocas cantidades, para así ahorrar dinero. Puedes sustituirlos por alimentos similares más baratos del mismo grupo (por ejemplo, comprar judías secas u otras legumbres en lugar de carne para las proteínas, o solo comprar frutas y verduras de temporada).
- Asegúrate que lo que comes es seguro: no tiene toxinas, químicos o microorganismos. Aprenderemos más sobre este tema en la Sección C.
- Compra la menor cantidad de comidas procesadas posible; en su lugar elige ingredientes frescos y básicos. Los alimentos procesados suelen contener mucha sal, azúcar, sabores artificiales y conservantes, por lo que son menos sanos que los ingredientes frescos y naturales. Por ello, evita las comidas precocinadas, envasadas y listas para consumir, y compra ingredientes frescos para hacerlas tú mismo.
- Recuerda que variar y descubrir otros alimentos puede ser divertido y saludable.

# SEGURIDAD EN LA COMIDA

Hemos aprendido ya muchas cosas sobre los beneficios de una **dieta equilibrada**, pero también es importante que los alimentos que comamos y cocinemos sean seguros. En esta sección aprenderemos todo sobre la **seguridad en la comida**, y cómo podemos asegurarnos de que los alimentos que tomemos son seguros. Muchas de las enfermedades de las que nos contagiamos al comer alimentos **contaminados** o estropeados pueden evitarse si los alimentos se manipulan, se preparan, se cocinan y se almacenan correctamente, y con unos hábitos de **higiene** y limpieza básica.

Los ancianos, los niños y los que ya están enfermos son los más propensos a enfermarse. En particular, los niños de menos de cinco años están en alto riesgo, y 125 000 niños mueren cada año a causa de las **enfermedades transmitidas por los alimentos** (*Fuente*: Estimación de la carga mundial de enfermedades de transmisión alimentaria, OMS 2015). Estas enfermedades pueden ir desde la diarrea hasta el cáncer. Podemos enfermarnos al momento o los síntomas (como los vómitos, el dolor abdominal o la fiebre) pueden aparecer en unos días. Algunas **enfermedades transmitidas por los alimentos**, como, por ejemplo, el cáncer, pueden tardar años en aparecer.

Por consiguiente, siempre necesitamos tener en cuenta la **seguridad en la comida**. Veamos algunas de las cosas que pueden hacer que enfermemos.

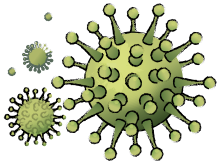
# LO QUE HACE QUE ENFERMEMOS

Existen varios **microorganismos** y sustancias químicas que pueden hacer que enfermemos. En esta sección daremos algunos ejemplos.

Los **microorganismos** se encuentran por todas partes: en las personas, en el aire, en el agua y en la tierra, además de en plantas y animales. Las **bacterias**, los virus, las levaduras, los mohos y los parásitos son **microorganismos**. Hay tres tipos de **microorganismos**: los buenos, los malos y los peligrosos. Los **microorganismos** buenos son útiles, por ejemplo, para hacer queso o yogur, o para hacer medicamentos como la penicilina, y nos ayudan a digerir la comida en el intestino. Los **microorganismos** malos son los que hacen que la comida se estropee. No suelen hacer que enfermemos, pero hacen que la comida huela mal, sepa fatal, y tenga mala pinta. Los microorganismos peligrosos hacen que la gente enferme, e incluso pueden llegar a provocar la muerte. Estos **microorganismos** se llaman "**patógenos**". La mayoría de estos **microorganismos** no cambia el aspecto de la comida.

Los **microorganismos** se propagan al reproducirse. Para reproducirse, necesitan comida, agua y calor. Un ejemplo de **bacteria patógena** que puede hacer que enfermemos es la salmonela. Ocurre cuando ingerimos comidas crudas o poco cocinadas, como huevos o productos derivados de estos, carne (especialmente de ave), o frutas y verduras crudas que se han **contaminado** durante la producción. La bacteria *E. coli* (*Escherichia coli*) es otro tipo de **bacteria** que puede contaminar alimentos como la carne de vacuno y algunas verduras. Las *Campylobacter* son **patógenos** para los humanos y otros animales, y actualmente es la primera causa de las **enfermedades de transmisión alimentaria** en muchos países desarrollados.

## Los violentos virus



Los virus son agentes infecciosos que se reproducen solo cuando viven dentro de las células de otros organismos. Puedes estar pasando el virus a la comida y contagiándoselo a otras personas incluso antes de que te empieces a sentir enfermo. Muchos virus de transmisión alimentaria (como los rotavirus y norovirus) causan diarrea (como muchas de las bacterias de transmisión alimentaria), pero otros virus causan enfermedades más graves (como la hepatitis, causada por el virus de la hepatitis).

## Los problemáticos parásitos

Los parásitos varían en tamaño, desde diminutos organismos unicelulares a gusanos visibles a simple vista, y viven a costa de otros organismos. Pueden transmitirse de animales a humanos, de humanos a humanos o de humanos a animales, y pueden encontrarse en alimentos como carne o pescado medio crudos, además de en las frutas y verduras enteras que se han contaminado con heces de humanos o animales. Por ejemplo, el toxoplasma puede causar enfermedades graves en los niños (incluido un menor desarrollo mental) y suele proceder de la contaminación con heces de gato, mientras que la tenia o solitaria puede proceder de la carne de cerdos criados en malas condiciones.

## Los horribles hongos

Algunos hongos son buenos, como los champiñones comestibles; sin embrago, otros producen toxinas llamadas micotoxinas. Una de las más importantes es la aflatoxina, que la produce un hongo (Aspergillus) que crece en cereales y otros alimentos cuando no se almacenan bien. La aflatoxina causa cáncer de hígado en un gran número de personas, sobre todo en países en vías de desarrollo con malas infraestructuras.

## Los químicos quilomberos

Hay muchos químicos en nuestros alimentos; algunos se añaden a propósito, con un objetivo específico, como los **conservantes** para mantener la comida fresca y segura; o pueden ser residuos de **pesticidas** y de medicamentos veterinarios que se utilizan para mantener los productos agrícolas libres de plagas y para mantener sanos a los animales destinados a la producción de alimentos. En general, estos químicos, cuando se utilizan correctamente, no suponen un riesgo para la salud. Sin embargo, hay otros químicos del entorno que pueden acabar en nuestros alimentos, como los metales pesados que se encuentran en el suelo (arsénico, cadmio) o en el agua (arsénico, mercurio), y estos sí que afectan a la salud cuando se presentan en niveles superiores a los reglamentarios y de seguridad. Otros químicos pueden generarse al procesar la comida, como al freír o al asar (como la acrilamida en el café o en las patatas fritas), o se generan con el moho y la comida que se estropea, como las aflatoxinas, que son compuestos muy cancerígenos. La producción de alimentos y su elaboración debe controlarse estrictamente, para evitar niveles peligrosos de estos **contaminantes** del procesado y del medio ambiente.

CHING MAN AU, 17 años, HONG KONG

# ALGUNOS MICROORGANISMOS BUENOS

## LOS BICHOS BUENOS:

## NO TODOS LOS BICHOS SON MALOS. CONOZCAMOS A ALGUNOS DE LOS BUENOS

No todos los **microorganismos** son malos, de hecho, dependemos de ellos en muchos de los alimentos que elaboramos. Sabemos que los **microorganismos** buenos del intestino (que proceden sobre todo de nuestra comida) tienen una gran influencia en una buena digestión y en la salud. Echemos un vistazo a algunos ejemplos de cuándo utilizamos **microorganismos** para producir nuestra comida.

- **Yogures, queso, bebidas probióticas:** Se utilizan distintos cultivos de **bacterias** y **hongos** para fermentar la leche y volverla yogur, queso y otros productos. Cuando el cultivo crece en la leche, convierte la lactosa en ácido láctico, dándole así el nivel apropiado de acidez que espesa el líquido.
- **Repostería:** la levadura se utiliza como gasificante para numerosos productos de panadería, como el pan. Las levaduras más comunes se alimentan de los azúcares de la masa del pan, produciendo **dióxido de carbono**. De esta manera se forman burbujas en la masa, haciendo que se expanda y suba.
- **Salsa de soja:** la salsa de soja se elabora mezclando granos de soja y otros granos con un moho (Aspergillus oryzae o Aspergillus sojae) y levadura.
- **Carnes curadas:** los cultivos para curar la carne se utilizan para hacer productos secos y fermentados como el salami, el chorizo y el jamón curado. Las **bacterias** lácticas desarrollan el sabor y el color de los productos. Además, se utilizan una gran variedad de mohos para madurar la superficie de los productos procesados.
- **Vino:** la levadura es la responsable del proceso de fermentación que produce el alcohol en el vino. No obstante, las **bacterias** también desempeñan un papel muy importante, ya que convierten el ácido málico inestable naturalmente presente en el vino en ácido láctico estable.

Ahora que sabemos lo que hace que enfermemos, veamos cinco mensajes muy sencillos para ayudar a los consumidores a preparar y manipular los alimentos de manera segura. La OMS desarrolló el Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos para enseñar los principios básicos que todo el mundo debería conocer para prevenir las **enfermedades de transmisión alimentaria**.

Puedes echar un vistazo a este video (disponible en español):
**https://www.youtube.com/watch?v=ULZSfFVpLtQ**

Este video también está disponible en otros idiomas
**www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/en**

Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos, © OMS 2015.


El póster de Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos de la OMS está disponible en **http://www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/es/**
© OMS 2015

# CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

## 1. MANTÉN LA LIMPIEZA

Es especialmente importante lavarse las manos y limpiar las superficies y el menaje de cocina con agua limpia caliente con jabón antes de manipular la comida. Esto hace que los microorganismos no puedan reproducirse y se restringe su crecimiento.

### Lavarse las manos

Antes de preparar los alimentos, hay que asegurarse de lavarse las manos para estar seguros de que están limpias y para no contaminar la comida que vamos a preparar. También deberías lavarte las manos al pasar de un alimento a otro. Recuerda que debes usar agua caliente y mucho jabón al lavarte las manos y al lavar los utensilios de cocina. Solo con este proceso tan sencillo podemos eliminar una cantidad significativa de microorganismos o de productos químicos para reducir el riesgo de algunas **enfermedades de transmisión alimentaria**. Por supuesto, siempre deberías lavarte las manos antes de comer. Para más información, puedes echarle un vistazo a la página 41.

### Ambientes limpios

Tienes que asegurarte de mantener el entorno de tu hogar limpio. Es muy importante que tengas la basura en un cubo con tapa y acuérdate de vaciarla con frecuencia para que no atraiga insectos, roedores (ratones, ratas, etc.) ni otros animales (además de hacer que los alimentos se estropeen, suelen contagiar enfermedades **infecciosas**). Las encimeras de los baños y la cocina, y las superficies y objetos que suele tocar mucha gente todos los días deberían desinfectarse con regularidad para evitar que se expandan los **microorganismos**.

Otras buenas prácticas son:

* Utilizar agua limpia para preparar y cocinar comidas.
* Mantener la cocina limpia. Utiliza agua limpia y caliente con jabón para limpiar las superficies de la cocina con regularidad.
* Evita beber, fumar y comer mientras preparas y cocinas la comida.
* Evita estornudar y toser encima de la comida y rascarte y tocarte la cabeza y el cuerpo.
* Mantén las superficies donde preparas los alimentos y los utensilios de cocina limpios. Prepara la comida en una superficie limpia como una tabla de cortar.
* Guarda los platos y los utensilios en un lugar limpio protegido de las moscas y el polvo.
* Cubre todos los alimentos para mantener alejadas a las moscas, al polvo y a la suciedad.
* Utiliza platos y utensilios limpios o que hayas limpiado cuidadosamente para almacenar, preparar, servir y comer los alimentos.
* Limpia las ollas, los cuencos, las tablas de cortar, los platos y los cubiertos (tenedores, cucharas y cuchillos) con agua caliente con jabón, o mételos al lavavajillas. Esto evita que en los restos de comida se generen **microorganismos** que pueden **contaminar** la comida la próxima vez que usemos estos utensilios.

## 2. SEPARA ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

Los alimentos crudos, en especial la carne y el pescado y sus jugos, pueden contener **microorganismos** peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos cuando preparamos y almacenamos la comida. Por ello, necesitamos tener mucho cuidado cuando manejemos alimentos crudos y cocinados. Los puntos más importantes son:

* Separa la carne y el pescado crudo de los demás alimentos. Esto también se debe hacer cuando compres, guardes, prepares y cocines estos alimentos.
* Usa diferentes utensilios, como cuchillos y tablas de cortar, para preparar los alimentos crudos, como, por ejemplo, utensilios verdes para la verdura, rojo para la carne, blanco para el pan, etc.
* Guarda la comida en recipientes diferentes para evitar el contacto entre las comidas crudas y cocinadas.

## 3. COCINA COMPLETAMENTE

Cocinar correctamente los alimentos mata a casi todos los **patógenos**. Algunas investigaciones han demostrado que cocinar los alimentos a más de 70 °C puede ayudar a garantizar que la comida es segura para su **consumo**. Entre los alimentos que requieren una atención especial se encuentran la carne picada, carne enrollada, grandes trozos de carne y aves enteras. Los puntos más importantes son:

* Cocina la comida cuidadosamente, en especial la carne, la carne de ave, los huevos y el pescado.
* Hierve alimentos como las sopas y los guisos para asegurarte de que han alcanzado los 70 °C. En el caso de la carne, asegúrate de que los jugos son claros, no rosas. En lo posible, utiliza un termómetro de carne, que se puede comprar en la mayoría de centros comerciales.
* Recalienta la comida cocinada completamente.

Es muy importante que cocines la comida a las temperaturas correctas y durante el tiempo apropiado para matar a los **microorganismos**.

## Aquí tienes algunos consejos para cocinar las verduras

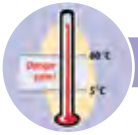
| | *Fácil de cortar* | *Difícil de cortar* | *No cocinar* |
|---|---|---|---|
| **Tipo de verdura** | Ajo<br>Berenjena<br>Brócoli<br>Calabaza de verano<br>Cebolla<br>Col<br>Coliflor<br>Espinacas<br>Guisantes<br>Hinojo<br>Judías verdes<br>Pimiento<br>Tomate | Alcachofa<br>Boniato<br>Calabaza<br>Calabaza de invierno<br>Chirivías<br>Mandioca<br>Nabo<br>Nabo sueco<br>Ñame<br>Patatas<br>Remolacha<br>Ruibarbo<br>Zanahoria | Aguacate<br>Brotes<br>Lechuga<br>Pepino<br>Rábano |
| **Mejor manera de cocinar** | • En una parrilla<br>• En una olla de vapor<br>• Salteadas<br>• En el microondas<br>• Algunas pueden hervirse<br>• Algunas pueden comerse crudas | • En el horno<br>• En una olla a presión<br>• En el microondas<br>• Cocidas<br>• Algunas pueden cortarse en trozos pequeños y saltearse<br>• Algunas pueden comerse crudas | • En una ensalada<br>• Cortadas en rodajas<br>• Ralladas |
| **Consejos para cocinar** | • Cada verdura necesita un tiempo de cocción diferente, y también depende del calor que uses. De este modo, la mejor manera de saber si están cocinadas es probar un pedazo cada poco tiempo. | | • Están deliciosas con salsas o aliño de ensalada |
| | • Estas verduras se cocinan más rápido, por lo que debes cocinarlas suavemente hasta que estén suaves y crujientes, pero sin pasarse (ten en cuenta que el brócoli y las judías verdes se mantienen firmes en lugar de blanduchas).<br>• Cocinarlas de más puede hacer que estén demasiado blandas. | • Estas verduras tardan más en cocinarse, pero puedes saber si están listas si les clavas el cuchillo.<br>• Puedes trocearlas para cocinarlas más rápido. | |

*Fuente*: **https://foodandhealth.com/easier-way-to-cook-vegetables-2/?printPost=1**

## Aquí tienes algunos consejos para cocinar la carne

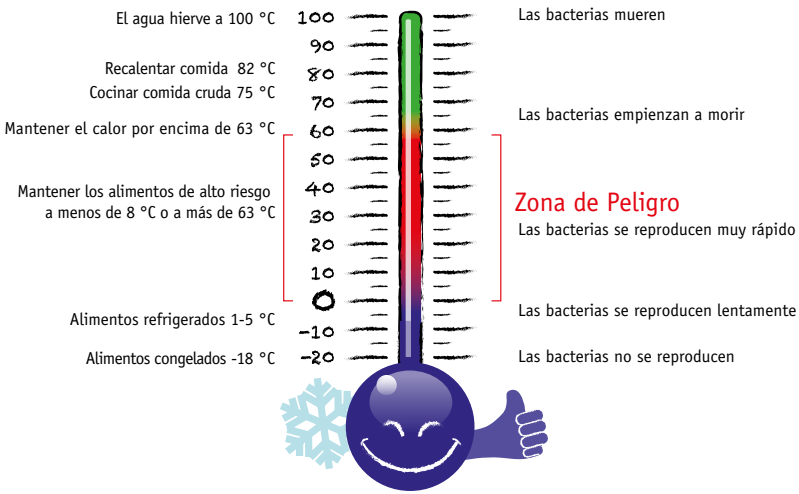
| | |
|---|---|
| **¿Qué debo hacer cuando prepare la carne?** | • Tira siempre el envase a la basura inmediatamente y limpia a fondo cualquier superficie con la que haya estado en contacto. |
| **¿Qué carnes deben cocinarse completamente?** | • Todas las carnes crudas pueden tener **microorganismos** peligrosos, y cocinar correctamente los alimentos mata a casi todos los **patógenos**. Algunas investigaciones han demostrado que cocinar los alimentos a más de 70 °C puede ayudar a garantizar que la comida es segura para su **consumo**. Entre los alimentos que requieren una atención especial se encuentran la carne picada, carne enrollada, grandes trozos de carne y aves enteras.<br>• Hierve alimentos como las sopas y los guisos para asegurarte de que han alcanzado los 70 °C.<br>• Evita cocinar de más los alimentos, en especial cuando los frías, cuando los hagas a la parrilla o cuando los hagas al horno, ya que esto puede producir químicos tóxicos. |
| **¿Cómo sé si los alimentos están cocinados correctamente?** | • En el caso de la carne, asegúrate de que los jugos son claros, no rosas. En lo posible, utiliza un termómetro de carne, el cual se puede comprar en la mayoría de centros comerciales.<br>• Corta la carne con un cuchillo y asegúrate de que está bien caliente por todos los sitios. |
| **¿Qué debo hacer una vez que la carne está lista?** | • Mantén la comida muy caliente (a más de 60 °C) antes de servirla.<br>• No dejes la comida cocinada a temperatura ambiente durante más de dos horas. |

*Fuente*: OMS (Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos de la OMS) y **www.safefood.eu**



## 4. MANTÉN LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

A la mayoría de **microorganismos** les gusta las temperaturas entre 5 °C y 60 °C, a la que se suele llamar "Zona de Peligro". Cuando dejamos la comida a temperatura ambiente está en la "Zona de Peligro", y los **microorganismos** se reproducen rápidamente, haciendo que nos pongamos enfermos. Ten en cuenta que muchos de estos **microorganismos** producen toxinas resistentes al calor, por lo que, si dejas que se reproduzcan, aunque cocines o recalientes después la comida para matarlos, te pondrás enfermo, ya que las toxinas seguirán presentes. Por ello, la comida debería dejarse en la Zona de Peligro durante el menor tiempo posible, y debe **consumirse** rápidamente. Durante el resto del tiempo, la comida debe guardarse a menos de 5 °C o a más de 60 °C. Por consiguiente, la comida debe refrigerarse (a temperaturas de menos de 5 °C) para evitar que los **microorganismos** se reproduzcan (averigua más cosas sobre qué



alimentos deben refrigerarse en la página 112), y debe cocinarse (o recalentarse) completamente para asegurarnos de matar al resto de **microorganismos** peligrosos. Hay que tener en cuenta que algunos **microorganismos** se reproducen a menos de 5 °C (por eso la comida no puede guardarse en la nevera para siempre).

Los puntos más importantes son:

* No dejes la comida cocinada a temperatura ambiente durante más de dos horas.
* Refrigera rápidamente toda la comida cocinada y perecedera (preferentemente a menos de 5 °C).
* Mantén la comida cocinada muy caliente (a más de 60 °C) antes de servirla.
* No guardes durante mucho tiempo la comida, incluso aunque esté en la nevera.
* No descongeles la comida congelada a temperatura ambiente

## Guarda la comida de manera segura

Almacenar la comida correctamente en casa puede ayudar a mantenerte sano y también previene que la comida se estropee y haya que tirarla. Aunque se necesitan hábitos diferentes para los distintos alimentos, todos deben guardarse en un lugar limpio, donde no puedan **contaminarse** con químicos peligrosos, **microorganismos** o insectos.

## Normas para la refrigeración

Como ya sabemos, los microorganismos necesitan comida, agua, calor y tiempo para reproducirse. Refrigerar los alimentos rápida y correctamente, en especial cuando hace calor, es muy importante para mantener los alimentos seguros. Los alimentos frescos y perecederos, entre los que se incluyen la leche y los lácteos, la carne cruda y los huevos, deben guardarse siempre en la nevera o en un entorno frío.

Es esencial que la carne y el pescado crudo se refrigeren rápidamente después de comprarlos. Recuerda que debes comprobar la fecha de caducidad, para que así no malgastemos tanta comida.

## CÓMO GUARDAR LOS ALIMENTOS EN LA NEVERA

Los distintos alimentos necesitan guardarse en diferentes condiciones, ¡incluso en la nevera! Hay algunos factores de seguridad que hay que tener en cuenta. Por ejemplo, la carne cruda debe guardarse envuelta o en envases cerrados en la parte inferior de la nevera, para así evitar que se viertan los jugos a otros alimentos y se contaminen, lo que puede hacer que enfermemos.

## Congelar

Congelar es otra gran manera de conservar los alimentos en casa y mantener a raya a los insectos. Congelar los alimentos conserva su sabor, su textura y su valor nutricional mejor que cualquier método de conserva. Sin embargo, es importante que sepamos que congelar solo hace que los microorganismos paren de reproducirse, pero no los mata. De hecho, algunos microorganismos siguen reproduciéndose en estas condiciones, aunque muy lentamente. Por ello, si has metido comida contaminada en el congelador, todavía tendrá los mismos microorganismos que cuando estaba descongelada.

## Descongelar los alimentos congelados

Hay tres maneras de descongelar los alimentos:

* en la nevera (mételos y espera a que se descongelen);
* en agua fría (mete el alimento; tienes que cambiar el agua cada 30 minutos para ayudar a descongelarlo);
* en un microondas (debes ponerlo en el modo "descongelar" o "defrost").

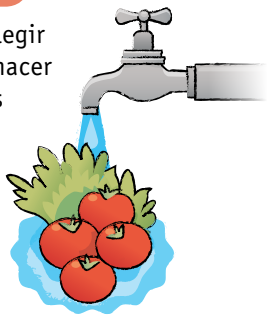
No deberías volver a congelar la comida que ya has descongelado, ya que una vez que está a temperatura ambiente, los microorganismos han tenido tiempo de despertarse y ponerse a la obra otra vez, lo que significa que volverán a reproducirse. Si vuelves a congelar y a descongelar un alimento, lo expondrás a un mayor riesgo de que los microorganismos se reproduzcan, y a un mayor riesgo de contaminación.

## Guardar los alimentos en la despensa

Por supuesto, ¡no todos los alimentos deben meterse en la nevera o en el congelador! Los alimentos secos no perecederos, como los cereales, la pasta y las legumbres, deben guardarse en un lugar seco y limpio, que no tenga insectos, roedores u otros animales. Después de que los hayas abierto, guárdalos en recipientes herméticos o vuelve a cerrar el envase original (esto elimina el oxígeno y la humedad que los microorganismos necesitan para sobrevivir, y de este modo se reducen los desperdicios; además también se impide

que los insectos entren). El pan puede mantenerse lo más fresco posible si lo guardamos en una panera o si lo cubrimos bien para evitar que pierda humedad.

## 5. USA AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS



Este punto es muy importante: todo depende de elegir cuidadosamente los alimentos cuando vayamos a hacer la compra, y utilizar otras materias primas seguras (entre los que se incluyen el agua y el hielo). Los **microorganismos** peligrosos y los químicos tóxicos pueden desarrollarse en alimentos dañados y mohosos. Si tenemos cuidado a la hora de elegir las materias primas, y tomamos medidas muy simples como lavarlas y pelarlas, podemos reducir el riesgo.

Los puntos más importantes que debemos recordar son:

- Utilizar agua potable o tratarla para que sea segura.
- Seleccionar alimentos frescos y saludables.
- Elegir elementos procesados para mayor seguridad, como la leche **pasteurizada**.
- Lavar las frutas y verduras a fondo con agua limpia, sobre todo si nos las vamos a comer crudas.
- No uses la comida más allá de la fecha de caducidad, y no comas nada que tenga un olor o un color extraño, o que pienses que puede estar estropeada.

Tira los alimentos mohosos, que se estén empezando a pudrir, o que tengan un color o un olor raro, **pero ten en cuenta que muchos de los microorganismos nocivos de los alimentos no tienen sabor ni olor**.

Si no te has comido todo lo que has cocinado, puedes guardar las sobras en la nevera y comértelas luego, pero asegúrate de:

* Meter las sobras en un envase cerrado, o cubrirlas con plástico para envolver comida (film transparente) para evitar que los **microorganismos** **contaminen** la comida.
* Ponle una etiqueta con la fecha para que sepas cuántos días tiene cuando lo vayas a usar.
* Pon las sobras en la parte delantera de la nevera: de este modo las verás primero, ¡y te acordarás de que están ahí y te las tienes que comer!
* Si vas a recalentar las sobras, asegúrate de calentarlas por completo para matar a todos los **microorganismos**.

Si tienes que tirar comida porque se ha estropeado, asegúrate de hacerlo con cuidado y de manera responsable. Pon la basura en un cubo con tapa y vacíalo a menudo.

## BUENAS CONDICIONES QUE DEBES BUSCAR AL HACER LA COMPRA:

* La tienda está limpia por dentro y por fuera y no tiene basura.
* La comida no está en el suelo y está protegida de polvo, pájaros, parásitos, bichos, etc.
* La comida se guarda en recipientes herméticos y cubiertos, protegidos de la humedad, de los insectos, de los roedores y demás parásitos.
* Los diferentes alimentos, como los huevos, la carne, el pescado y las verduras, se guardan separados unos de otros.
* La comida se guarda a la temperatura apropiada; las comidas calientes se mantienen calientes, y las comidas que necesitan refrigerarse se mantienen frías.
* La comida congelada se mantiene congelada, pero busca signos (como las alteraciones del color o los cristales de hielo) para saber si han sido descongeladas y se han vuelto a congelar.
* Los alimentos no están junto a los demás productos (como los de limpieza).
* Los alimentos caducados o estropeados se quitan rápidamente.
* Las personas que manipulan los alimentos pueden lavarse las manos (es decir, que tienen un lavabo y jabón cerca) y utilizan guantes.
* Los envases deben estar intactos, sin grietas, ni agujeros.
* No debería haber signos de suciedad, moho o humedad en ningún envase.

## CÓMO RECONOCER LA COMIDA ESTROPEADA O DE MALA CALIDAD:

**Nota:** Esto es una guía general para ayudarte a la hora de elegir la comida. Sin embargo, ten en cuenta que, aunque la comida pueda parecer que está bien, puede contener **microorganismos** nocivos que no puedes ver. Por ello, también debes seguir los consejos sobre cómo guardar los alimentos de forma segura.

- **Cereales y otros alimentos secos.** La presencia de insectos, suciedad, guijarros u otros objetos en el producto. El producto está húmedo, sucio o tiene manchas o moho. La apariencia del producto ha cambiado, como los grumos en la harina o las arrugas en las legumbres. Los envases están abiertos, rasgados o rotos. En los productos envasados, se ha sobrepasado la fecha de caducidad.
- **Raíces y tubérculos.** El producto está blanducho, no está firme, o tiene raíces. Está magullado, tiene partes podridas u otros signos de que está dañado o estropeado.
- **Frutas y verduras.** Están blandas o marchitas, tienen zonas blandas o podridas u otro tipo de daño.
- **Carne.** Huele mal o tiene un color extraño. En el hígado u otros órganos: huelen muy mal o tienen un color extraño.
- **Pescado.** Mal olor. Está blanducho en lugar de estar firme. Los ojos están apagados, las escamas, las agallas y las aletas están apagadas, secas y se desprenden con facilidad.
- **Leche y lácteos.** El producto huele mal o ha estado expuesto a suciedad, moscas u otros insectos. Los productos que necesiten estar refrigerados o a temperaturas frías que no se han almacenado bien pueden estar estropeados. En los productos envasados, la fecha de caducidad se ha sobrepasado.
- **Productos enlatados.** La lata está hinchada, abultada, abollada o tiene otros signos de que está dañada. La comida se ha salido de la lata. Cuando la lata está abierta, la comida tiene mala pinta y huele mal. La fecha de caducidad se ha sobrepasado.

*Fuente:* Alimentarnos bien para estar sanos. Lecciones sobre nutrición y alimentación saludable, 2013.

## Productos crudos: compra alimentos que sean seguros

Para asegurarte de comprar productos seguros y nutritivos, ten en cuenta las cuestiones relativas a la seguridad cuando compres alimentos. Asegúrate de comprar en tiendas, mercados o vendedores de confianza. Presta atención a la limpieza de la tienda, al vendedor y a los alrededores en los que se vende la comida.

La **higiene** personal de los vendedores es muy importante; su ropa y manos deben estar limpias y deben lavárselas con frecuencia (para así tener menos **microorganismos**). Otro signo en el que debemos fijarnos es en si la tienda tiene muchos clientes. Fíjate en la comida antes de comprarla, comprueba su frescura, su apariencia, su variedad, su calidad y su precio. Fíjate en si la comida se almacena a la temperatura correcta y en si los productos crudos están separados de los cocinados.

### Explora más sobre este tema en:

- El programa de las cinco claves para la inocuidad de los alimentos de la OMS: **http://www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/es/**
- Nota descriptiva sobre la inocuidad de los alimentos: **http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs399/es/**
- Inocuidad y calidad en los alimentos en la FAO: **http://www.fao.org/food/food-safety-quality/home-page/es/**
- FDA Food Safety & Nutrition Information for Kids and Teens (Información sobre seguridad y nutrición de la FDA para niños y adolescentes): **www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm2006971.htm**
- Kids' Health Food Safety (Seguridad en la comida de Kid's Health): **www.kidshealth.org/teen/food_fitness/nutrition/food_safety.html**
- Métodos Tradicionales e Indígenas de Preservar Alimentos: **http://www.thinkeatsave.org/es/index.php/be-informed/metodos-tradicionales-e-indigenas-de-preservar-alimentos**

# COME SANO – ES HORA DE UNA DIETA SOSTENIBLE

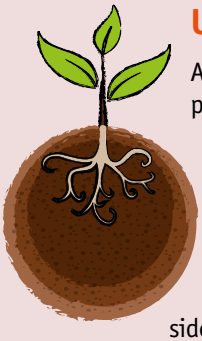
En las secciones anteriores hemos examinado los efectos de la comida en nuestros cuerpos y en nuestra salud. Sin embargo, ¿te has dado cuenta de que los alimentos que elegimos también afectan al medio ambiente y a otras personas? Producir, transportar, procesar, almacenar, vender y preparar comida utiliza un montón de recursos naturales (como agua, tierra y nutrientes) y energía, y en ello intervienen muchas personas. La manera en que la comida se produce y cómo llega a la mesa ejerce mucha influencia en el impacto que la comida tiene en el medio ambiente y en las personas de las comunidades que intervienen en su producción. Elegir los alimentos de entre recursos limitados o sistemas de producción insostenibles, como comer algunas especies de peces salvajes, puede provocar que algunas especies se extingan o puede destruir sus hábitats naturales. AAdemás, hoy en día se desperdician grandes cantidades de energía y recursos que son utilizados para producir alimentos, ya que un tercio de la comida que se produce en todo el mundo se pierde o se malgasta cada año. Aunque no es tan simple, toda esta comida podría alimentar a los 850 millones de personas que pasan hambre en el mundo. En esta sección exploraremos el impacto que está teniendo la comida en el mundo que nos rodea y cómo podemos elegir alimentos de manera sostenible para reducir estos impactos. ¡Así que empecemos! Primero veamos algunas de las principales razones por las que la producción de alimentos tiene tanto impacto en el mundo.

**RECUERDA, AL FIN Y AL CABO, LOS PRODUCTORES DE ALIMENTOS Y LOS DISTRIBUIDORES SE RIGEN POR LO QUE TÚ ELIGES COMO CONSUMIDOR,**

**¡ASÍ QUE PUEDES SUPONER UNA DIFERENCIA!**

# ¿CÓMO AFECTAN NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS AL MEDIO AMBIENTE?

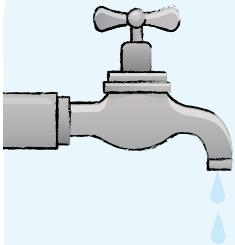
A medida que la población mundial aumenta de 7 000 millones a 9 000 para el año 2050, y los hábitos alimenticios cambian, se estima que la demanda mundial de alimentos aumentará en un 60%. Sin embargo, muchos de nuestros sistemas de producción de alimentos son insostenibles: investiguemos por qué.



## Uso de la tierra

Alrededor del 30% del suelo de la Tierra ya se está utilizando para los cultivos y la ganadería. Sin embargo, normalmente las prácticas insostenibles provocan la erosión del suelo y la pérdida de sus **nutrientes**. Cuando el suelo ya no se puede usar, los ganaderos tienen que buscar otros lugares, a menudo talando la vegetación natural (como los bosques), y provocando la pérdida de **biodiversidad**. Se puede aumentar la producción en la tierra que ya ha sido cultivada, pero si no se hace adecuadamente, puede tener impactos medioambientales, como la contaminación del agua y la pérdida de **biodiversidad** dentro y alrededor del terreno. Qué, cómo y dónde podemos cultivar los campos y criar animales influyen en gran medida en cuánto terreno necesitamos, pero también en lo respetuosos con el medio ambiente y **sostenibles** que somos.

*Aprende más sobre este tema con la* **INSIGNIA DE LOS SUELOS**



## Consumo de agua

Todos los campos que cultivan los agricultores (como el trigo, el arroz, la fruta y la verdura) necesitan agua. Los animales que tenemos para que produzcan carne, huevos o leche necesitan comer plantas (que, como ya sabes, ya han **consumido** agua) y también beber agua. Párate a pensar: la patata que te comiste anoche para cenar necesitó 25 litros de agua para crecer. Y para los fans de las hamburguesas, ¿sabías que tu comida favorita se ha "bebido" 2 400 litros de agua para producirla? Sorprendentemente, ¡se necesita 1 000 veces más agua para alimentar a toda la población del mundo de lo que se necesita para satisfacer su sed! Sobre todo, los cultivos y el sector de la ganadería utilizan el 70% de los recursos de agua dulce que existen en el mundo.

*Aprende más sobre este tema con la* **INSIGNIA DEL AGUA**

# Agua que necesitan los alimentos

| Producto | Agua que se necista para producirlo (litros) |
|---|---|
| 1 hamburguesa | 2400 |
| 1 vaso de leche | 200 |
| 1 huevo | 135 |
| 1 manzana | 70 |
| 1 rebanada de pan | 40 |
| 1 patata | 25 |

**Más información**

www.unwater.org/worldwaterday
www.fao.org/nr/water

Dia Mundial del Agua 2012
Coordinado por:

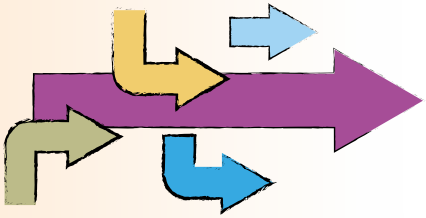
## Consumo de energía

Alrededor del 30% de la energía de todo el mundo se utiliza para producir, transportar, procesar, almacenar, vender y preparar nuestra comida. No es tan sorprendente si te paras a pensar que se necesita energía en cada paso del proceso. Los cultivos, las piscifactorías y la ganadería requieren electricidad, combustible y maquinaria. Muchos sistemas de cultivo utilizan hoy en día **fertilizantes** a base de nitrógeno, que requieren un proceso de consumo energético extremo para producirlos. El transporte de alimentos, su almacenamiento, proceso y distribución también **consumen** energía.

Averigua más sobre las cuestiones energéticas y sobre las fuentes energéticas **sostenibles** e insostenibles con la Insignia de la Energía.

*Aprende más sobre este tema con la* **INSIGNIA DE LA ENERGÍA**

## Otros recursos necesarios



Para que crezcan los cultivos y para criar animales también se necesitan muchos otros elementos: infraestructuras agrícolas, vallas, **nutrientes** para las plantas, químicos y medicinas, además de maquinaria para recolectar, procesar, envasar y transportar a los mercados y tiendas. Cuanto más complejo sea el proceso para producir la comida, más pasos se necesitarán para que esta llegue a tu plato, y más energía y recursos se utilizarán.

## Pérdida de biodiversidad

La producción industrial de alimentos recurre cada vez a menos variedades de cultivo y de animales, priorizando los monocultivos de alto rendimiento sobre las variedades de plantas y de ganado. La FAO estima que, en el último siglo, se ha perdido el 75% de la diversidad genética de los cultivos. Esta pérdida en los tipos de cultivo y en las diferentes especies de animales es muy peligrosa porque hace que nuestros suministros de alimentos sean más vulnerables a las plagas y a las enfermedades. Menos diversidad en los campos también provoca menos variedad en nuestros platos. Si no tenemos cuidado, habrá algunas frutas y verduras que no podremos comer en el futuro. Piensa en todas las variedades que tus abuelos comían y que ahora es imposible encontrar en el supermercado. Los alimentos que elegimos también pueden contribuir a la pérdida de biodiversidad de las especies salvajes, ya que algunos sistemas agrícolas afectan a sus hábitats naturales; por ejemplo, la tala de bosques para plantar cultivos o criar ganado. Por ello, asegurar que nuestra comida proviene de fuentes **sostenibles** es muy importante.

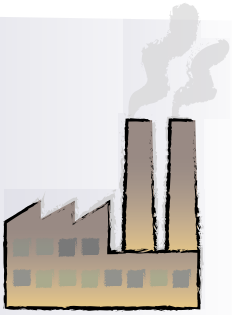
*Aprende más sobre este tema con la* **INSIGNIA DE LA BIODIVERSIDAD**

## ¿SABÍAS QUE...?

La pesca es fundamental para la subsistencia y la **seguridad alimentaria** de 200 millones de personas. Una de cada cinco personas del mundo depende del pescado como principal fuente de proteínas.

Sin embargo, dos tercios del pescado de todo el mundo se ha pescado hasta el límite o se ha sobreexplotado. La FAO ha estimado que alrededor del 70% de la población de peces se ha pescado en su totalidad, se ha pescado de manera excesiva o está en crisis.

## Contaminación

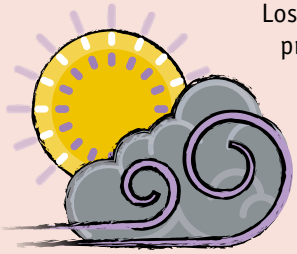


Los **fertilizantes** son fundamentales para que las plantas crezcan sanas, den flores y frutos y se reproduzcan. Sin embargo, utilizar demasiado o utilizarlos de manera incorrecta puede realmente dañar el medio ambiente.

El uso en exceso de los **fertilizantes** en el medio ambiente puede contaminar las aguas subterráneas locales, además de los lagos y los arroyos, causando de esta manera la **eutrofización** (mira el gráfico). El uso de pesticidas y herbicidas para matar a las plagas también puede contaminar el medio ambiente. Estos productos son muy tóxicos y pueden dañar el suelo y los ríos, contaminando la zona durante muchos años más después de su uso.


*Fuente*: YUNGA, Emily Donegan

## Cambio climático



Los cambios en la temperatura y en las precipitaciones, y las sequías están afectando actualmente a la agricultura, dificultando el crecimiento de los cultivos y del ganado en algunas partes del mundo. Sin embargo, la producción y el **consumo** de alimentos también es una fuente importante de los **gases de efecto invernadero** que causan el **cambio climático**. Las principales causas incluyen la deforestación (que suelta carbono), el metano de los rumiantes y los cultivos de arroz, el uso de **fertilizantes** y el uso de energía durante toda la **cadena alimenticia**. En total, del 20 al 25% de los **gases de efecto invernadero** se originan de la producción y el **consumo** de alimentos.

*Aprende más sobre este tema con la* INSIGNIA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

## Pérdidas y desperdicios de alimentos


Como ya hemos mencionado, alrededor de un tercio de la comida que se produce en todo el mundo para el **consumo** humano se pierde o se desperdicia. ¡Esto es alrededor de 1 300 millones de toneladas al año! (*Fuente*: FAO). En la actualidad ya es difícil alimentar a todo el mundo: se estima que 850 millones de personas pasan hambre en todo el mundo (*Fuente*: FAO), y que para el 2050 la población mundial crecerá en otro 30%.

El desperdicio o la pérdida de toda esta comida supone que la enorme cantidad de energía que se ha utilizado para producirla se ha usado en vano. La contaminación y los **gases de efecto invernadero** que se han emitido a la atmósfera no tienen razón de ser. Además, cuando la comida se desperdicia, acaba pudriéndose en vertederos, y esto genera aún más **gases de efecto invernadero** (metano).

La pérdida y el desperdicio de comida provocan una falta de comida, el aumento de los precios, gente pasando hambre y daños medioambientales: son todo malas noticias.

La comida se estropea a causa de plagas y enfermedades, de fenómenos meteorológicos, y de almacenarlas y transportarlas en malas condiciones, esto afecta sobre todo a países desarrollados. Por otro lado, el desperdicio de alimentos se refiere a tirar comida a la basura, incluso buena, debido a varias razones. En muchos países, un buen porcentaje del desperdicio de comida ocurre en los hogares. ¿Cuántos alimentos de los que compras acaban en la basura?


(*Fuente*: FAO, 2012)

## IMPACTOS SOCIALES Y ECONÓMICOS

La sostenibilidad no solo incluye los impactos medioambientales de nuestras acciones, sino también las consideraciones de carácter económico y social, y todas ellas están relacionadas. Si queremos montones de comida barata, las personas que la producen no se podrían preocupar por la calidad o por su impacto medioambiental. La comida que elegimos también tiene repercusiones en la vida de las personas que la producen y la venden. Por ejemplo, en muchos países, la agricultura es una de las principales fuentes de empleo, pero a veces no existe el salario mínimo y los productores pueden pasar apuros para ganar más de un par de dólares al día.

Los agricultores a pequeña escala suelen tener problemas para conseguir un precio justo por sus productos, dificultando que mantengan a sus familias. Iniciativas como el **comercio justo** permiten que los agricultores y ganaderos consigan un precio justo por sus productos, a la vez que aseguran que se siguen ciertos estándares, como la prohibición de la mano de obra infantil y esclava, garantizando un lugar de trabajo seguro y protegiendo el medio ambiente.

Puedes aprender más cosas sobre el **comercio justo** en las páginas 138 y 215.

**PREOCUPARSE POR LA COMIDA TAMBIÉN SIGNIFICA PREOCUPARSE POR LAS PERSONAS QUE LA PRODUCEN**

**PARA QUE ELLAS SE PREOCUPEN POR EL PLANETA.**

# ES HORA DE UNA DIETA SOSTENIBLE

Puedes sentirte como si no pudieses hacer nada por los problemas que acabamos de mencionar. Es posible que te estés preguntando: ¿qué puedo hacer yo al respecto?

La verdad es que **¡puedes hacer un montón de cosas!** Si todos hacemos pequeños cambios a la hora de hacer la compra, de almacenar los alimentos, de cocinar y de deshacernos de los alimentos y sus envases, podemos reducir nuestro impacto negativo y el de la comida que se produce. Además, nuestras decisiones como consumidores tienen el poder de mandar un fuerte mensaje a los agricultores y ganaderos, los productores de alimentos, los supermercados y a todos los que están implicados en la **cadena alimenticia**: queremos comprar y solo compraremos comida que se produzca de manera **sostenible** y responsable. Al fin y al cabo, los productores y los comerciantes solo venden lo que los consumidores compran. Si todo el mundo adopta una dieta **nutritiva** y **sostenible**, la manera en que se producen los alimentos también cambiará.

## ¿QUÉ ES UNA DIETA SOSTENIBLE?

En líneas generales, una **dieta sostenible** tiene un bajo impacto medioambiental, contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional en todo el mundo, y a una vida sana para generaciones presentes y futuras. Las **dietas sostenibles** también protegen la **biodiversidad** y los **ecosistemas**, son culturalmente aceptables, justas desde el punto de vista económico para los productores y consumidores, **adecuadas** nutricionalmente hablando, seguras y sanas. Ah, y además utilizan los recursos naturales y humanos de la manera más eficiente posible. En particular, las dietas sostenibles aseguran:

1. **La salud y el bienestar:** Las **dietas sostenibles** fomentan una dieta nutricionalmente equilibrada y segura que sea sana para el cuerpo y la tierra.
2. **Medio ambiente, biodiversidad y clima:** las **dietas sostenibles** intentan limitar los impactos negativos al utilizar los **recursos naturales** de manera eficiente y respetando la **biodiversidad**.

3. **Igualdad y comercio justo:** las dietas sostenibles son justas desde un punto de vista económico para los productores y los consumidores.

4. **Seguridad alimenticia y accesibilidad:** una dieta sostenible fomenta la seguridad alimenticia y la accesibilidad al defender la producción local y permite el acceso a la comida.

5. **Patrimonio y habilidades culturales:** una dieta sostenible promueve los sistemas de conocimientos tradicionales para la producción de alimentos y de métodos de agricultura locales.

6. **Productos locales y de temporada:** comprar productos locales y de temporada reduce el impacto del transporte, nos ofrece productos de mejor calidad, e impulsa la economía local.


## Principios fundamentales de una dieta sostenible

Ahora que ya sabes lo que es una **dieta sostenible**, veamos cómo podemos empezar a seguirla.

No podemos controlar algunos de los pasos en la **cadena de producción de alimentos**, ¡aunque tenemos algunos poderes de consumidores para elegir alimentos más **sostenibles**!

Muchos de nosotros no nos damos cuenta que el simple hecho de elegir lo que comemos y tener cuidado a la hora de cocinarlos y prepararlos puede acarrear un gran impacto en el planeta. En otras palabras, un menú bien planeado y comprar, almacenar y cocinar la comida de manera inteligente no solo satisfará nuestras necesidades nutricionales, sino que también puede ayudar a proteger el planeta. Échale un vistazo a la guía detallada más adelante.


## AHORRAR A LO GRANDE

¿Has oído hablar de la "**huella medioambiental**"? Es la manera en que las actividades de nuestra vida diaria afectan al medio ambiente; por ejemplo, cuánta energía y agua utilizamos, si vamos en coche o en bicicleta, si utilizamos bolsas de la compra de plástico o nos traemos las nuestras de tela, etc. Cuantas menos huellas dejemos, menos dañaremos el medio ambiente.

La manera en la que elegimos nuestros alimentos representa una gran parte de nuestra **huella medioambiental**. Por ello, hacer pequeños cambios en nuestros hábitos alimenticios puede ser muy beneficioso para el planeta.

Una buena forma de reducir nuestra **huella medioambiental** es recordar las tres "R", que son los mayores pilares de un comportamiento respetuoso con el medio ambiente:

* **Reducir:** Intenta reducir la cantidad de objetos que tiras a la basura comprando menos y comprando elementos sin envase o con el envoltorio mínimo. Prevenir los desechos de comida reduce el uso de los recursos que se necesitan para la producción de alimentos, y reduce el impacto medioambiental, económico y social relacionados con la eliminación de desechos.

* **Reutilizar:** En la medida de lo posible, intenta reutilizar las cosas en lugar de tiralas. Reutilizar es mejor que reciclar porque **consume** menos energía y recursos.

* **Reciclar:** Reciclar quiere decir convertir los desechos en una nueva sustancia, como el **abono**. Averigua sobre los servicios de reciclaje en tu zona y esfuérzate por separar tus desechos y reciclar todo lo que puedas.

# COMPRAR Y ADQUIRIR ALIMENTOS DE MANERA SOSTENIBLE

## Decisiones de compra sostenible

Puedes lograr grandes cambios con la manera en la que haces la compra y los alimentos que compras. Aquí tienes algunas consideraciones y consejos generales para reflexionar.

**Vuelta a lo básico:** para comer de manera más **nutritiva** y **sostenible**, es mejor que compres más alimentos enteros y menos **alimentos procesados**. Por ejemplo, compra fruta fresca en lugar de bebidas de frutas azucaradas. Compra ingredientes enteros y frescos (que no tengan envase o que tengan uno fino) en lugar de platos preparados, frutos secos sin sal como aperitivo en lugar de patatas fritas, y harina integral en lugar de harina blanca. Como ya hemos visto, los alimentos **integrales** son mejores para la salud ya que nos dan más **fibra**, **vitaminas** y **minerales**, y tienen menos sal, azúcar, grasas y conservantes. Los alimentos enteros también son mejores para el planeta ya que están menos procesados y tienen menos envases. Preparar tu propia comida también es divertido, te permite saber qué ingredientes utilizas y también puede estar más sabroso. Por ejemplo, piensa en un pan casero: ¡delicioso!

**Mejora tu dieta con la biodiversidad:** Una dieta variada es buena para tu salud y para la naturaleza. Comiendo una gran variedad de alimentos, aumentarás la probabilidad de conseguir todos los **nutrientes** que necesitas. También alentarás a los agricultores a producir diferentes cultivos y especies, y a salvar los recursos genéticos de las plantas y animales. Estos son los alimentos de los que las comunidades agrícolas locales y los investigadores dependen para mejorar la calidad de la comida y la producción de alimentos. Probablemente hayas oído hablar de la biodiversidad como la variedad de la vida en la

Tierra, pero ¿has pensado alguna vez en lo que supone para nuestra comida? Incluye los insectos que polinizan las plantas, las **bacterias** microscópicas para hacer queso, las diferentes especies de ganado que se utilizan para subsistir en entornos hostiles, o las miles de variedades de cultivos que ayudan a la **seguridad alimenticia** en todo el mundo. La **biodiversidad** también está deliciosa; descubrir y probar variedades de alimentos locales y tradicionales es divertido, diversifica tu dieta y contribuye a proteger las variedades de alimentos disponibles al apoyar a los agricultores que las cultivan.

**Planea lo que vas a comprar:** abre el frigorífico y la despensa y mira si tienes lo que necesitas, lo que tienes que gastar y lo que necesitas comprar. Empieza por planear detenidamente las comidas. ¿Qué necesitas gastar? ¿Qué puedes preparar para hacer una comida **nutritiva** y equilibrada? ¿Cómo puedes prepararla para ahorrar energía? Por ejemplo, quizás puedes cocinarlo junto con otras comidas para ahorrar energía y agua. ¿Necesitas algún ingrediente más? ¿Qué impactos sociales y medioambientales tienen los ingredientes que has elegido? ¿Hay opciones más **sostenibles**? De estas preguntas puedes hacer una lista de la compra detallada, lo que significa que no tienes que volver a la tienda después para comprar los alimentos que se te han olvidado. Planear con cuidado lo que vas a comprar también significa que malgastarás menos comida, ya que te organizarás y solo comprarás lo que necesitas.

**Bolsas de la compra:** No olvides llevar tus propias bolsas de la compra; las bolsas de tela son más fuertes y más fáciles de llevar. Además, no tendrás que comprar bolsas de plástico en la tienda.

**Planea tu ruta:** Probablemente hayas oído hablar del **kilometraje de los alimentos**, es decir, la distancia que la comida ha recorrido hasta llegar a la mesa. Pero ¿sabías que al contar el total de energía y de emisiones de **gases de efecto invernadero** del transporte de alimentos, la mitad están causadas por los consumidores a la hora de hacer la compra? Esto sucede porque el transporte comercial es en grandes cantidades, a menudo en barco o en tren, y van totalmente llenos, mientras que al hacer la compra utilizamos el coche solamente para transportar unos pocos alimentos. Por ello, reducir los viajes y combinarlos con otras tareas son buenas maneras de reducir el consumo de energía. Una vez que hayas hecho la lista de la compra, puedes evaluar cuál es la ruta más eficiente para ir a comprar, si puedes ir a pie o en transporte público, o si puedes ir con tus vecinos o amigos en el mismo coche.

**Convierte hacer la compra en algo divertido:** No consideres hacer la compra como una lata o una pérdida de tiempo. En realidad, es una gran manera de saber qué alimentos están disponibles, de dónde vienen, la composición nutricional, y cómo cocinarlos. Hacer la compra puede darte ideas para diversificar tu dieta con nuevas comidas y sabores.

**Un consejo:** evita hacer la compra cuando tengas hambre. Todo te resultará apetitoso con el estómago vacío, y podrás caer en la tentación de tomar varios alimentos que no son **nutritivos** o pueden acabar en la basura.

**Las cantidades de ingredientes:** Intenta desarrollar el sentido para calcular la cantidad adecuada y evita comprar comida que no te vayas a comer. Recuerda, malgastar comida no solo acarrea una pérdida inexcusable de comida, sino que de esta manera también malgastas recursos valiosos como el terreno, el agua y la energía. Por supuesto, también malgastas el dinero. Por la tanto, evita tomar algo de los estantes del supermercado porque te parece apetitoso en ese momento, y escoge cuidadosamente solo alimentos **nutritivos** que estés seguro de que te vas a comer.

**Ten cuidado con las gangas:** Ten cuidado con las ofertas como dos por el precio de uno, o los envases múltiples, etc., ya que con ellos compras más comida de la que necesitas. Puede ser más barato al peso, pero acaba costando más (a ti y al medio ambiente) si al final la comida se estropea. No obstante, en el caso de la comida que pueda guardarse durante mucho tiempo, como los alimentos enlatados o en conserva, sí que tendría sentido comprarlos y guardarlos, si estás seguro de que los vas a gastar antes de la fecha de caducidad.


**Envases antieconómicos:** El envase es esencial para asegurarnos de que nuestra comida está segura, pero para producirlo se utiliza mucha energía y muchos recursos y crea una gran cantidad de residuos. Comprueba el cubo de basura: ¿cuánto es realmente basura y cuánto son envases o residuos de cocina? A menudo el envase solo está ahí para que el producto tenga mejor pinta y venderlo antes. Como consumidor, puedes influenciar en gran medida la manera en que se envasan los productos, es decir, si no es respetuoso con el medio ambiente, no lo compres. Por ejemplo, evita los productos que tengan muchas capas o envases inútiles, o envases en los que los diferentes compontes (envoltorios de plástico o cartones, etc.) no

pueden separarse y reciclarse. Escoge comidas con envases reciclables, como botellas o jarras de cristal. Compra alimentos a granel: legumbres secas en lugar de enlatadas, o té a granel en lugar de bolsitas de té. Escoge fruta y verdura sin envase en lugar de las que vienen en envoltorios de plástico, cajas, etc. La carne de la carnicería normalmente tiene menos envases que la carne en el supermercado. ¡Plantéate un desafío y comprueba cuántos envases puedes reducir en tus cubos de basura y de reciclaje!

**Almacenaje sostenible:** Mientras te das una vuelta por tu mercado local, observa cómo están almacenados los productos que vas a comprar. Por ejemplo, los tomates en lata o en conserva no necesitan energía para conservarse, es decir, hasta que los abras no necesitas guardarlos en el frigorífico, sino que el proceso de crear los tarros o las latas y el envasado de los tomates ya utilizó energía. La comida congelada, por su parte, se tiene que congelar en la fábrica, se tiene que transportar congelada, se tiene que conservar congelada e irá a tu congelador, utilizando energía durante todo el camino. En la medida de lo posible, intenta investigar y averiguar todo lo que puedas sobre lo que compras, cuándo ha sido producido, y cómo debes conservarlo en casa.

**Compra productos locales:** observa el país de origen en la etiqueta. El transporte utiliza mucha energía y emite **gases de efecto invernadero**. Sin embargo, ten en cuenta que en algunos casos puede ser más respetuoso con el medio ambiente importar comida que producirla de manera local. Por ejemplo, cultivar algunas frutas en climas cálidos y exportarlas **consume** menos energía que crear las temperaturas adecuadas para cultivarlas en lugares con un clima frío en invernaderos climatizados. Por lo tanto,

intenta comprar todas las variedades locales que no requieran un tratamiento especial en tu región. Puedes aprender de dónde vienen todos los productos y en qué consiste su producción. ¡Comprar productos locales también impulsa la economía local!

**Visita el mercado agrícola:** Si tienes un mercado agrícola en tu localidad, comprar allí es una gran forma de encontrar productos frescos, nutritivos y de cultivo local, y además podrás apoyar a los agricultores locales. También te familiarizarás con tu comida y de dónde viene, ya que puedes hacer cualquier pregunta directamente a los agricultores sobre sus productos y pedirles consejo sobre la conserva y la preparación.

**Opta por la agricultura orgánica y sostenible:** Intenta comprar alimentos que se hayan producido utilizando métodos de producción **sostenibles**. Por ejemplo, la **agricultura ecológica** intenta limitar el impacto medioambiental al evitar el uso de **pesticidas**, **herbicidas** y **fertilizantes** químicos. Además, los agricultores suelen utilizar varias estrategias para cultivar los alimentos, como sembrar y alternar entre varios cultivos, y añadir **materia orgánica** como abono o estiércol para fortalecer el suelo y mantenerlo sano. La **agricultura ecológica** también incluye el ganado y la cría de aves, como vacas, gallinas, etc. En este caso, los animales siguen una dieta libre de hormonas y antibióticos, y tienen más espacio para vivir. Al elegir alimentos producidos de manera **sostenible**, declaramos lo que nos gusta como consumidores, lo que, a largo plazo, marcará una diferencia en las prácticas de producción de alimentos.

**Comercio justo:** aunque comer productos locales y de temporada siempre que puedas es buena idea, también puedes disfrutar de delicias importadas de vez en cuando si no se producen en tu zona. En estos casos, puedes comprar productos de **Comercio Justo** para asegurarte de que los alimentos importados que compras se producen de manera **sostenible** y que los granjeros son tratados de una manera justa. Además, a veces importar algunos alimentos es más **sostenible** que un alimento cultivado de manera local (¿se te ocurren algunos? Pueden debatir sobre este tema en grupo).

**Cultiva tus propios alimentos:** En último lugar, si tienes un jardín, un balcón, o tienes acceso a un espacio comunal donde puedes cultivar plantas, piensa en cultivar tus propios alimentos. Es una gran manera de tener tus propios alimentos frescos, sanos y producidos localmente. Ahorrarás dinero en el supermercado y también reducirás tu impacto medioambiental. Si intentas cultivarlos de manera **ecológica**, mejorarás la calidad del suelo, contribuirás a la salud general del **ecosistema**, y también reducirás la energía utilizada para transportar los productos. También harás ejercicio mientras plantas, quitas las malas hierbas, riegas y cosechas. Cultivar tus propios alimentos es una gran manera de conectarte con tu comida y comprender todo lo que se necesita para producirla.

## ¿SABÍAS QUE...?

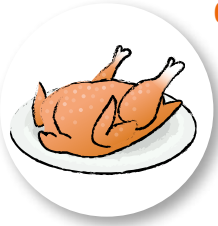
¡Alrededor de dos millones de personas en todo el mundo **comen insectos como fuente de proteínas**! Hay insectos en todo el mundo, se reproducen muy rápidamente y tienen poco impacto medioambiental. Por ejemplo, los grillos necesitan doce veces menos alimentos que el ganado vacuno para producir la misma cantidad de proteínas. Para más información, visita la siguiente página web: **www.fao.org/forestry/edibleinsects/en**

## Elegir grupos de alimentos específicos

Ahora que ya tienes una perspectiva general sobre la compra **sostenible**, veamos algunas maneras de tomar decisiones respecto a los grupos de alimentos.

**Cereales:** Como ya hemos visto anteriormente, no solo los cereales integrales son mejores que los refinados, sino que su producción tiene menos impacto medioambiental. Esto es porque están menos procesados, y hay menos envases en su producción. Sin embargo, es buena idea que pienses sobre las diferencias entre los distintos tipos de cereales y sus sistemas de producción; por ejemplo, el arroz puede cultivarse utilizando métodos "secos" y "húmedos". ¿Cuál de ellos crees que es más **sostenible**?

**Legumbres:** Las **legumbres** (lentejas, judías, garbanzos) son una gran fuente de proteínas: son más baratas y tienen menos impacto medioambiental que los productos animales. También tienen la capacidad de capturar el nitrógeno del aire y transferirlo al suelo, haciéndolo más fértil para el siguiente cultivo.



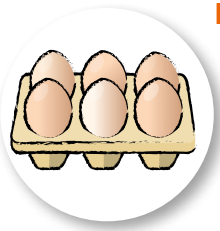
**Carne:** Sustituye los productos procesados y alguna carne roja con alternativas deliciosas. La carne y los productos cárnicos son los que más **gases de efecto invernadero** emiten, los que más contribuyen a la **deforestación**, a la **degradación del suelo** y a la pérdida de **biodiversidad**. Esto es porque se necesitan grandes extensiones de terreno para criar al ganado (en especial el bovino) o para cultivar su comida. Sobre todo, la cría de ganado es responsable del 18% de las emisiones de **gases de efecto invernadero**, el pastoreo ocupa el 26% del suelo libre de hielo de la Tierra, y la producción de los alimentos para el ganado utiliza el 33% de las tierras de cultivo. Además, el 8% del agua utilizada en el mundo se usa en el sector de la ganadería. Así que, ¡no se puede

negar que producir bistecs y hamburguesas afecta negativamente a los recursos de la Tierra! También puedes reducir las veces que comes carne roja y optar por otra fuente alternativa de proteínas como las judías, los guisantes, las lentejas, los cereales, los frutos secos, las semillas, el tofu, la leche, el queso, los huevos, la carne de ave o el pescado. Cuando comas carne roja intenta que sea de origen local y que esté producida de manera **sostenible** (por ejemplo, si vives en Australia, la carne de canguro es una fuente de proteínas **sostenible**; al igual que el avestruz en muchas partes del hemisferio sur). Quizás un día a la semana pueda ser el día sin carne, por ejemplo, puedes poner en marcha los "lunes sin carne" en tu casa.

**Frutas y verduras:** En la medida de lo posible, intenta probar y elegir frutas y verduras de temporada. Son más baratas, más maduras y tienen más **nutrientes** y sabor. Los alimentos fuera de temporada no son respetuosos con el medio ambiente porque utilizan fuentes de luz y de calor artificiales en invernaderos, o porque se guardan en neveras durante mucho tiempo, por lo que **consumen** mucha energía y emiten muchos **gases de efecto invernadero**. ¡No te olvides que las frutas y verduras de temporadas dependerán de dónde vivas! Haz una gráfica o una tabla como la de la derecha para ver qué frutas y verduras están en temporada en tu zona.

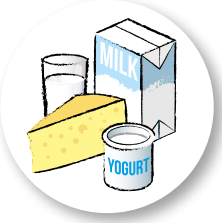
Tampoco descartes los que tengan una pinta rara o extraña: algunas frutas y verduras se tiran porque tienen "mala" pinta. Pueden tener una forma, un color o un tamaño un tanto raro, pero son perfectamente válidas. Si compras estas frutas y verduras podrás ayudar a reducir el desperdicio de comida.

**http://eatseasonably.co.uk/what-to-eat-now/calendar**



**Huevos:** Quizás sepas que existen varios tipos de huevos: los huevos **ecológicos**, los huevos de suelo y los huevos camperos. ¿Pero cuál es la diferencia y cuáles deberíamos comprar? Los huevos tradicionales provienen de gallinas que viven en condiciones de hacinamiento, sin acceso a luz natural. Por el contrario, los huevos de gallinas de suelo sí que pueden moverse en un espacio abierto. Los huevos de gallinas **ecológicas** provienen de gallinas que no están en jaulas, tienen acceso al menos durante una parte de su vida al aire libre y a la luz natural, y son alimentadas con comida **ecológica** libre de **pesticidas** o **fertilizantes**. Aunque los huevos **ecológicos** parecen la opción menos cruel, las gallinas no suelen estar libres toda su vida, solo en parte.

Una etiqueta relativamente nueva son los huevos de gallinas criadas al aire libre, y son huevos puestos por gallinas que pasan toda su vida al aire libre, andando y rebuscando comida de manera natural. Algunas personas mantienen que estos huevos no solo son más sanos, sino que saben mejor. Ten en cuenta que las etiquetas varían de un país a otro, por lo que tómate tu tiempo para investigar sobre las maneras en las que crecen las gallinas en tu zona. Si es posible, una gran forma de tener huevos frescos es comprándolos en granjas locales. También puedes considerar la posibilidad de criar tus propias gallinas si tienes un poco de espacio en tu jardín o en la escuela.




**Lácteos:** Los lácteos suelen tener una gran variedad de envases o también se venden en la charcutería, donde puedes elegir la cantidad que quieres para evitar desperdiciarla. Una vez más, ten en cuenta la posibilidad de comprar productos **orgánicos**, ya que estos productos provienen de animales que han pastado y no han sido tratado con antibióticos, hormonas u otros medicamentos.

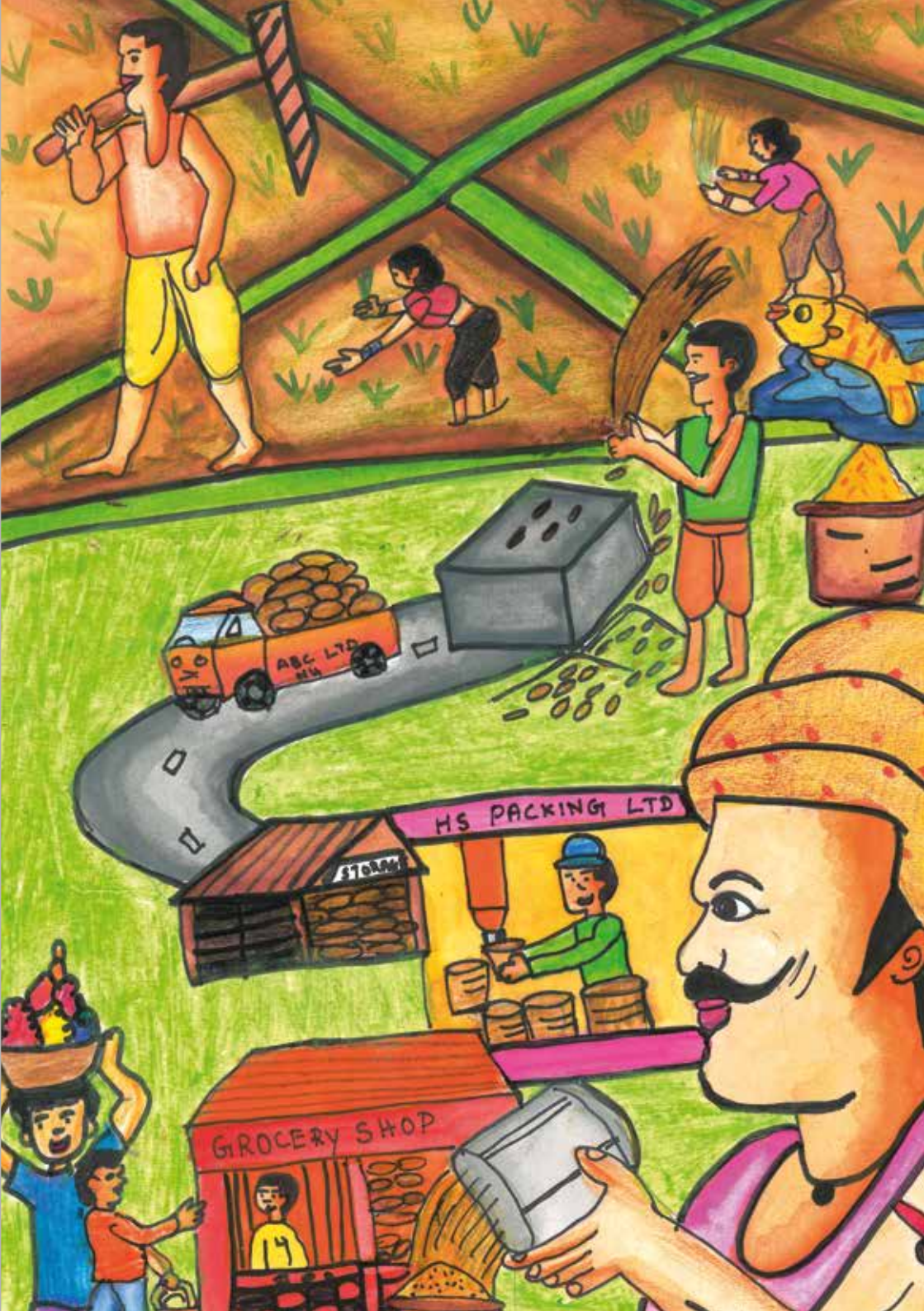
**Pescado:** Compra pescado de manera selectiva, es decir, solo de poblaciones **sostenibles**. Alrededor del 70% de las poblaciones de peces se han explotado al máximo o se han sobreexplotado. Haz una guía de bolsillo para saber qué pescado puedes comprar y cuáles debes evitar por ahora. Pregunta al vendedor dónde y cómo se pesca o se cría el pescado. En los restaurantes, pregunta siempre de dónde viene el pescado. Cuando hagas la compra, busca la certificación del *Marine Stewardship Council* (Consejo de Vigilancia Marina, **www.msc.org**), esta es una manera muy sencilla de identificar y comprar pescado y marisco de fuentes bien gestionadas.

CERTIFIED SUSTAINABLE SEAFOOD MSC www.msc.org ™

**Agua embotellada:** Si sueles comprar agua embotellada, aquí tienes unos datos sorprendentes: Cada año, ¡1,5 millones de toneladas de plástico se utilizan en el agua embotellada! Producir y desechar las botellas de plástico libera químicos tóxicos al medio ambiente. Además, una gran cantidad del agua embotellada se **consume** muy lejos de donde se produce, por lo que tiene que transportarse a lugares lejanos, y esto **consume** energía y emite **gases de efecto invernadero**.

Siempre que puedas beber agua del grifo, no hace falta que compres agua embotellada. De todos modos, asegúrate de investigar antes de cambiar tus hábitos. Investiga si el agua del grifo es potable, y si no, ¿por qué? Pasarte al agua del grifo reducirá el impacto medioambiental del envasado, el transporte y el gasto.

*Página siguiente:* S. LALITH MOHAN, 9 años, INDIA


ABC LTD
HS PACKING LTD
STORE
GROCERY SHOP

# AHORRAR Y CONSERVAR

Ya has elegido alimentos producidos de manera sostenible, pero conservar la comida correctamente y aprender a organizar tu cocina de manera eficiente también puede ayudar a prevenir el malgasto de comida y a reducir la **huella medioambiental** en general. Aquí tienes algunos consejos para tener en mente:

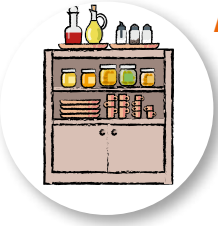
**El sistema FIFO (First In First Out - Primero en entrar, primero en salir):** es decir, consume primero lo que llegó antes y después lo que llegó más tarde a tu despensa. Este sistema es una buena manera de conservar los alimentos y mantenerlos en buenas condiciones. Como norma en la cocina:

1. Comprueba las fechas de caducidad de los alimentos de la nevera y de la despensa (puedes hacer una lista si quieres);
2. Cocina y cómete primero lo que compraste o lo que caduque primero;
3. Guarda los alimentos enlatados que acabes de comprar al fondo de la despensa;
4. Pon adelante los que hayas comprado antes para acceder a ellos más fácilmente.

(*Fuente*: **www.thinkeatsave.org**).

**Escribe un diario o un libro de registro:** Apuntar las cosas es una gran manera de llevar un registro de tus hábitos alimenticios y de ser organizados. Planea el menú de la semana y haz una lista con todo lo que necesites para cada comida.

No tienes que comprar todo con antelación; de hecho, es mejor que compres productos frescos en intervalos regulares, pero planear con antelación te ayudará a estar al tanto de todo y a utilizar lo que tienes de la manera más eficiente posible. También deberías empezar a estar al tanto de tu **huella medioambiental** cuando compres, conserves y cocines. Anota cosas como los envases, el desperdicio de comida, el **consumo** de energía y todos los factores que hemos visto anteriormente.



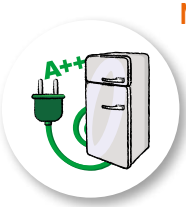
**Aprende a conservar los diferentes tipos de comida:** Un factor clave para conservar la comida es saber cómo hacerlo adecuadamente para que esté fresca, dure más y conserve sus nutrientes. Las zanahorias, por ejemplo, deberían guardarse en la nevera, en una bolsa perforada. Por otro lado, el pan no debería guardarse en la nevera, es mejor guardarlo en una panera en la encimera.

**Mantén la cocina limpia:** Evita que la comida se arruine a causa de las plagas y los **microorganismos** manteniendo los lugares de almacenamiento limpios y la comida en envases herméticos cerrados.

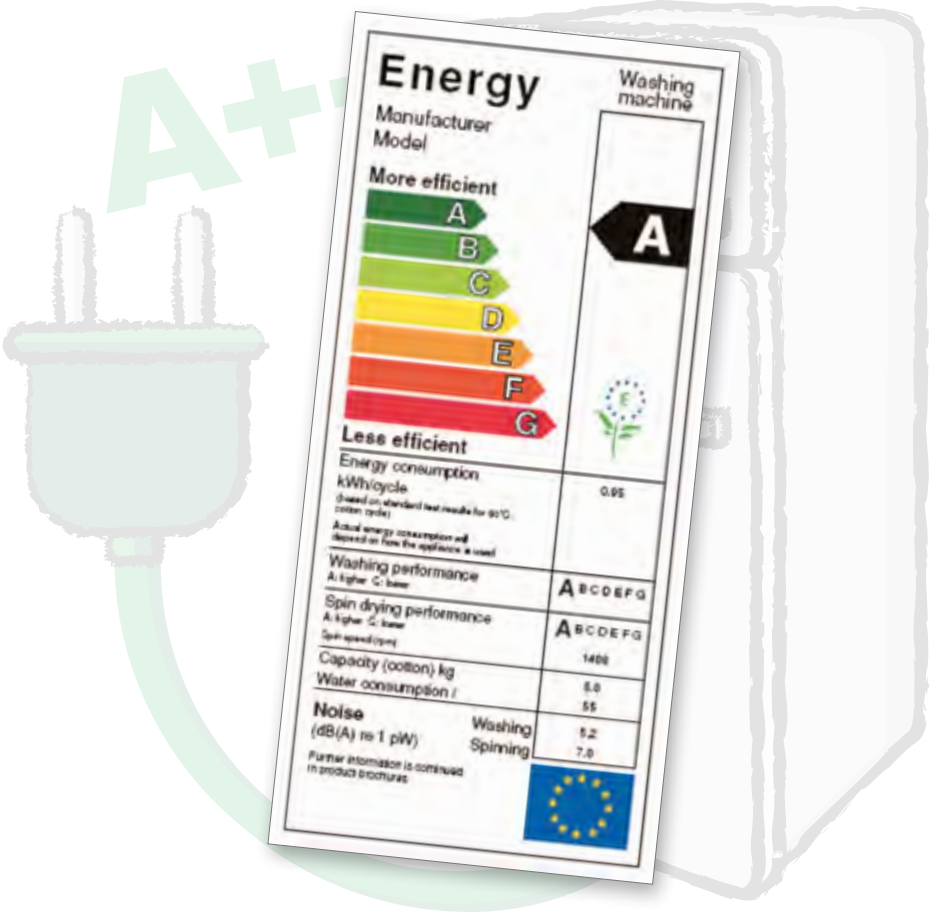
**Elige los envases correctos:** El envase ideal debería aislar el aire y la humedad, ser fácil de abrir y de cerrar, y fácil de manejar. Recuerda, cuanto más fácil puedas acceder a la comida, más la utilizarás, ¡y así podrás reducir el desperdicio! Además, elige envases que puedan apilarse fácilmente, y no te olvides de ponerle etiquetas a todo, incluida la fecha en la que se guardó. De esta manera, sabrás cuándo debes usarlos.

**Usa el congelador:** Si tienes congelador, puedes guardar muchos alimentos para mantenerlos frescos durante más tiempo. La carne, el pescado, los lácteos e incluso las verduras y el pan pueden guardarse en el congelador.

Hay varias maneras de descongelar la comida cuando te la quieras comer: ponerla en la nevera, en agua fría, en el microondas o cocinarla directamente. Debatid sobre qué manera es la más segura, y sobre cuál es la más respetuosa con el medio ambiente.




**No pierdas de vista a la energía:** Cuando compres electrodomésticos nuevos, como una nevera, un congelador, un lavavajillas, una cocina, etc., comprueba la eficiencia energética. Actualmente, muchos electrodomésticos vienen con una etiqueta de eficiencia energética que indica cuánta energía **consumen**. Los que tienen una etiqueta A+++ pueden **consumir** un 60% menos de energía que los electrodomésticos convencionales. También es sorprendente la diferencia que hay entre las cocinas de gas y las eléctricas; investiga cuáles son más eficientes, así ahorrarás dinero y será más sano para ti y para el medio ambiente.



**Haz que tu congelador y tu nevera usen menos energía:** Puedes conservar tu comida y también ahorrar con algunos consejos muy simples sobre cómo hacer que la nevera y el congelador sean más eficientes: asegúrate de que la nevera no esté pegada a la pared, ya que el calor se acumula y la nevera tiene que trabajar más. Por este mismo motivo, mantén la nevera alejada de fuentes de calor (como el horno) y de la luz solar directa. Colocar bien la nevera y descongelar y limpiar el congelador a menudo hará que utilicen menos energía y duren más.

## COCINAR PARA ESTAR MÁS SANO Y PARA UN PLANETA MÁS SANO

Cocinar tu propia comida en lugar de comer fuera o comer comida precocinada tiene muchas ventajas. Por una parte, sabes exactamente lo que lleva tu comida, y puedes estar seguro de que se ha preparado de manera **higiénica** con buenos ingredientes. Además, cuanto más cocinemos, más aprenderemos sobre la comida y la nutrición. Podemos experimentar con diferentes comidas y especias, y asegurarnos de incluir una gran variedad de alimentos sanos en nuestra dieta. ¡Cocinar puede ser muy divertido y es una gran oportunidad de ser creativos y probar (literalmente) los productos de tu imaginación!

La manera en que cocinas también puede tener un gran impacto medioambiental. En esta sección, profundizaremos en la cocina y descubriremos formas de maximizar la nutrición y minimizar el daño medioambiental. ¡La mayoría de las veces van de la mano!

> 'ESTE ES MI PRINCIPAL CONSEJO PARA LA GENTE: **APRENDE A COCINAR, PRUEBA NUEVAS RECETAS, APRENDE DE TUS ERRORES, NO TENGAS MIEDO, Y SOBRE TODO, ¡DIVIÉRTETE!'**
>
> *JULIA CHILD*, **CHEF FAMOSA**

## Ahorra energía


Puedes disminuir el **consumo** de energía al cocinar de varias maneras:

* Utiliza combustibles limpios cuando cocines; por ejemplo, no utilices carbón ni queroseno: pueden emitir sustancias dañinas al quemarlos.
* Tapa las sartenes mientras cocinas, así evitarás que se escape el calor y cocinarás de una manera más eficiente.
* Cocina a fuego lento o medio en la medida de lo posible.
* Asegúrate de que la olla o la sartén cubren el fogón; si ves que la sartén o la olla son más pequeñas que el fogón, estás perdiendo energía, ¡y necesitarías usar una sartén más grande o un fogón más pequeño!
* Cocina tu comida en una sola olla. Las sopas o los guisos son de alto rendimiento energético, ya que solo utilizan un fogón para cocinar.
* Apaga el horno o el fogón antes de que tu comida esté cocinada por completo, y así conseguirás que el calor residual termine el proceso de cocción.
* Utiliza menos agua o aceite: tu comida se cocinará más rápido.
* Usa la olla a presión si la tienes, ya que ahorran mucha energía.
* No cocines de más los alimentos. Esto no solo conservará sus **nutrientes**, sino que también ahorrarás combustible (gas, madera, electricidad). Reduce el tiempo de cocción metiendo las **legumbres** (lentejas, judías, soja, guisantes) en agua limpia durante unas horas antes de cocinarlos.
* Cuando uses el horno, intenta cocinar toda la comida a la vez (e incluso si cabe, puedes cocinar la comida del día siguiente).
* Evita tener la puerta de la nevera o del congelador abierta durante mucho tiempo.
* Reduce la temperatura de los alimentos calientes hasta llegar a temperatura ambiente antes de meterlos en la nevera. Esto es porque las comidas calientes aumentan la temperatura de la nevera, y esta gasta energía porque tiene que volverse a enfriar. También arriesgarás la seguridad de la comida que haya dentro de la nevera.

## Ahorra agua

Puede ser que utilices mucha agua cuando cocinas si no tienes cuidado. Aquí tienes algunos consejos a tener en cuenta:

* Instala un grifo de bajo consumo en el fregadero. Los grifos normales gastan unos 19 litros por minuto, mientras que los de bajo consumo gastan unos 5.
* Lava las frutas y las verduras en un barreño con agua, límpialas con un cepillo para verduras y acláralas, en lugar de lavarlas bajo el grifo.
* Si piensas con antelación también puedes ahorrar agua. Por ejemplo, en lugar de utilizar agua para descongelar los alimentos congelados, déjalos en la nevera durante toda la noche.
* Hierve la comida con la menor cantidad de agua posible para ahorrar agua y energía. Necesitas el agua justa para sumergir las patatas o la pasta, y con menos agua también conservarán más sabor y **nutrientes**.
* Cuando cocines al vapor, pon la rejilla de cocción al vapor encima de alimentos con almidón como el arroz, las patatas o la pasta que vayas a cocer. Ahorrarás energía, agua, platos y espacio en la cocina.
* Usa el agua que sobre de cocer los alimentos para hacer sopa o para regar las plantas (¡pero primero asegúrate de que se ha enfriado!).

## Ten una cocina ecológica


También puedes seguir estos sencillos consejos para que tu cocina sea más ecológica:

* Escoge utensilios de cocina que resistan el paso del tiempo y que no tengas que tirar al poco tiempo.
* Usa paños de cocina en lugar de papel.
* Compra y utiliza productos de limpieza no tóxicos y biodegradables.
* Sirve porciones más pequeñas para que no queden restos en el plato; siempre puedes comer un segundo plato, y lo que quede puedes guardarlo en la nevera para el día siguiente.

**Consejo:** Evita utilizar vasos, platos o cubiertos de plástico. No pueden reciclarse y producen muchos desperdicios. También puedes utilizar servilletas, manteles y paños de cocina de tela, y así evitar comprar servilletas y manteles de papel.

## REUTILIZAR Y ELIMINAR RESIDUOS DE MANERA SOSTENIBLE

¿No te has podido comer toda la comida que has comprado? ¿Tienes que tirar la piel y las partes que no se comen de algunas frutas y verduras? Obviamente, deberíamos intentar reducir la cantidad de comida que tiramos en primer lugar, pero aquí tienes algunos consejos para hacer que la comida que tenemos que tirar sea un poco más **sostenible**.


### Cómete las sobras

* El pollo que ha sobrado esta noche puede formar parte del sándwich de mañana.
* Si troceas el pan duro de ayer puedes tener picatostes.
* ¡Sé creativo! Pídele al restaurante que te ponga para llevar las sobras para comértelas después. Congélalas si no quieres comértelas inmediatamente. Muy poca gente se lleva las sobras a casa en los restaurantes, así que ¡que no te de vergüenza!

(*Fuente*: **www.thinkeatsave.org/es**).

## Haz abono

* Pon la basura **orgánica** (pieles de frutas y verduras, cáscaras de huevo, hojas de té, flores y hierba) en el cubo de basura orgánica para hacer **abono** natural que servirá de alimento para tu jardín y para las macetas.
* Si vives en una ciudad y no tienes jardín, averigua si los jardines y los parques de tu ciudad aceptan la basura biodegradable de las cocinas como **abono**.


## Dona

* Si no puedes acabarte lo que tienes en casa, donarlo puede ser una gran idea para evitar tirarlo. Puedes donar alimentos que no estén estropeados y los no perecederos a los bancos de comida, a los comedores de beneficencia, a las despensas o a los albergues. Investiga sobre los programas locales y nacionales que suelen ofrecer recogida gratuita y recipientes reutilizables a los donantes.

## Reutiliza y recicla

Cuando no puedas evitar comprar alimentos envasados, intenta reutilizar estos recipientes en la medida de lo posible. Puedes empezar prestando atención a los recipientes que tengas en casa ¡y ponerte creativo!

* Usa las bolsas de plástico de la compra como bolsas de basura.
* Lava los tarros y utilízalos para conservas.
* Los envases de los yogures pueden servir como macetas.
* Las tapas y las bandejas de espuma pueden utilizarse como platillos para las macetas.
* Las bolsas de papel pueden utilizarse como papel de regalo.
* Los cartones de huevos pueden utilizarse para proyectos de arte en la escuela.
* Las botellas de plástico transparentes pueden utilizarse en el jardín para proteger a las semillas del frío.

## Averigua qué materiales se reciclan en tu zona.

* Pon el cubo del reciclaje al lado de la basura principal y separa el papel, el vidrio, el aluminio, el acero y el plástico.

* Cuando recicles botellas y recipientes, acláralos, quítales la tapa y aplástalos para reducir su volumen.

* Averigua si en tu zona se recicla el aceite de cocina. Puede recogerlo una empresa de reciclaje y convertirlo en combustible y electricidad.

### Explora más sobre este tema en:

- Hoja informativa sobre el desperdicio de alimentos: **www.fao.org/save-food/key-findings/en**
- Videos de la FAO sobre el desperdicio de alimentos: **https://www.youtube.com/watch?v=7uhicBad4VM** y **https://www.youtube.com/watch?v=Gv_4qGrtyZc**
- Sustainable diets and biodiversity (dietas sostenibles y biodiversidad): **www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf**
- Tips for planning your menu (Trucos para planear tu menú): **www.thinkeatsave.org/index.php/planning**
- Reduce el desperdicio de alimentos: **http://www.thinkeatsave.org/es/index.php/acerca-de**

LORD AZHRIN D. BACALLA, 12 años, FILIPINAS

# LOS PLATOS: PONGAMOS EL CONOCIMIENTO EN PRÁCTICA

Ahora que sabemos qué podemos hacer para hacer la compra, cocinar o conservar los alimentos de una manera más **sostenible**, veamos algunos ejemplos de cómo hacer que nuestras comidas sean más **sostenibles**. Recuerda, la sostenibilidad de las comidas dependerá de dónde vivas, por lo que no existe solamente una **dieta sostenible**. No obstante, puedes tomar las ideas de esta sección y adaptarlas para crear comidas para tus necesidades y tu zona específica.

## Avena y leche, y un vaso de zumo de naranja recién exprimido

Los copos de avena y la leche son muy buenos para tu salud. La avena tiene carbohidratos que liberan energía lentamente, por lo que te mantendrán a tope hasta la hora de comer, y la leche es una fuente excelente de calcio y proteínas. Para hacer que este plato sea todavía mejor, puedes añadirle a la avena fruta o frutos secos de temporada. También puedes sustituir la leche por yogur natural. O aún mejor, ¡puedes cultivar tu propia fruta! Si utilizas fruta cultivada de forma **orgánica**, ¡puedes reducir tu **huella medioambiental**! Esto es porque no necesitas transportarla, envasarla o conservarla, sino cogerla cuando la necesitas. Si no puedes cultivar nada, intenta comprarla en el mercado local sin utilizar ningún envase.

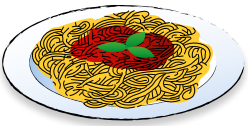
El zumo de naranja es una manera estupenda de tomar una de las cinco raciones de fruta diarias. Las naranjas son una fuente excelente de **vitaminas** y **minerales**, en especial de **vitamina** C. Intenta exprimir tu propio zumo de naranja en lugar de comprar zumo que necesita ser manufacturado y envasado para poder venderlo en el supermercado. Si las naranjas no están en temporada o no crecen en tu zona, ¿qué frutas puedes usar?

## Sopa de lentejas, de quinua o de col

Las sopas son **nutritivas**, sustanciosas y están llenas de sabor. Otra ventaja de las sopas es que guardan las **vitaminas** y los **minerales** de las verduras ya que el agua en la que las cocinas forma parte de este caldo delicioso. Las lentejas y la quinua tienen muchas proteínas, fibra y **minerales**. Además, la col es una verdura muy **nutritiva** que contiene grandes cantidades de betacaroteno, de **vitaminas** K y C y es rica en calcio.

## Crema de calabaza con judías, guisantes, lentejas y sopa de maíz

Esta sopa está llena de **legumbres** con muchos nutrientes, como las judías, los guisantes o las lentejas, las cuales, al ser combinadas, no solo son beneficiosas para nuestra salud, sino que también están muy buenas. Las **legumbres** son una gran fuente de carbohidratos y proteínas, y tienen muchas **vitaminas** y **minerales**. Las lentejas y las judías son bajas en grasas saturadas y en colesterol. Son una gran fuente de hierro, fósforo, cobre, magnesio y ácido fólico. Los guisantes también son una gran fuente de **vitamina** A, **vitamina** B6, y **vitaminas** C y K. Por otro lado, el maíz es un motor nutricional, rico en antioxidantes y en **fibra**.



## Espaguetis con salsa de tomate

La pasta es la comida favorita de mucha gente, en especial de los italianos. Está deliciosa y es **sostenible**, y es muy práctica a la hora de preparar una comida rápida. No obstante, para que la pasta sea más nutritiva y sana para ti y para el medio ambiente, no utilices salsa precocinada, que a menudo es alta en azúcares y en sal, y ha hecho falta energía para procesarla y transportarla; en lugar de eso utiliza tomates frescos, albahaca y otros ingredientes para hacer la salsa. Los tomates son mundialmente conocidos por su gran contenido de antioxidantes y también son una gran fuente de **vitaminas** A y C.

También puedes añadir otras verduras a la salsa, como calabacín o berenjena, e incluso puedes añadir judías o lentejas. Usa tu imaginación; puedes hacer salsa para la pasta con cualquier cosa. También puedes probar la pasta integral o la pasta hecha con otros cereales, esta es más sana y se usa menos energía para elaborarla. Para hacer que este plato sea más sostenible, compra las verduras en el mercado local para evitar los envases y reducir el transporte. E incluso mejor, puedes intentar cultivar tus propias verduras y hacer tu propia salsa.

## Pollo tikka, poha y pepinos frescos

La palabra "tikka" significa trozos. El pollo tikka es un plato indio muy fácil de cocinar, en este los trozos de pollo se marinan con especias y luego se hacen a la plancha en brochetas. El pollo tikka puede ir acompañado con rodajas de pepino fresco, este está compuesto principalmente de agua y contiene **nutrientes** esenciales para el cuerpo humano. La carne de los pepinos contiene mucha **vitamina** A y C y ácido fólico, mientras que la piel contiene mucha **fibra** y **minerales** como el magnesio, el molibdeno o el potasio. La carne también es muy importante en una dieta sana, por lo que este plato es una manera deliciosa de obtener las proteínas que necesitas. Además, la huella hídrica del pollo es menor que la de otros tipos de carne, como la ternera o el cordero, por lo que también es mejor para el medio ambiente. La poha está hecha con arroz aplastado y es muy sabrosa, ya que contiene varias especias, frutos secos y semillas que son fuentes excelentes de **ácidos grasos esenciales** y de **vitamina** E. Para hacer que este plato sea más ecológico, puedes utilizar arroz integral para la poha; el arroz integral aún no se ha refinado y, por tanto, necesita menos energía para producirse. El arroz integral también es más rico en proteínas, tiamina, calcio, magnesio, **fibra** y potasio.

## Pescado, patatas fritas y guisantes

En lugar de freír el pescado, puedes hacerlo a la plancha o al horno con las patatas. También puedes sustituir las patatas fritas por patatas cocidas, u otros ingredientes, como arroz integral, que puede cocinarse con el método de la evaporación completa, es decir, se utiliza muy poca agua para cocinar el arroz para que la absorba toda y así no tener que tirarla después. De este modo no pierdes los nutrientes, y utilizas menos energía porque no hay que calentar tanta agua. Puedes utilizar guisantes frescos en lugar de congelados, e incluso puedes sustituirlos por otras verduras como el brócoli. Puedes cocinar las verduras al vapor mientras cueces el arroz, ahorrando incluso más nutrientes y energía. Otro punto importante que debes considerar es de dónde compras el pescado y qué clase de pescado es; asegúrate de investigar qué opciones son más **sostenibles**.

## Curry con verduras y garbanzos

Las verduras son muy **nutritivas**, están llenas de **vitaminas** y **minerales** que contribuyen al crecimiento y a la salud. Este plato es una manera estupenda de incluir verduras en tu dieta. También es una gran forma de cocinar verduras de temporada, por lo que cada vez que lo prepares será algo diferente. Los garbanzos son una gran fuente de carbohidratos y de proteínas, y tienen una gran cantidad de **aminoácidos esenciales**.

### Explora más sobre este tema en:

Si acabas de empezar a cocinar, Internet es un recurso fabuloso para buscar recetas y trucos de cocina. Puedes mirar estas páginas web para tomar ideas:

- Buscador de Recetas de Change for Life: **www.nhs.uk/Change4Life/Pages/meal-planner-recipe-finder.aspx**
- Mi Plato Niños: **www.choosemyplate.gov/kids/Recipes.html**
- Cool Treats: **www.cdc.gov/bam/nutrition/cool-treats.html**
- Health: **www.health.com/health/food-recipes**
- WebMD: **www.webmd.com/food-recipes/guide/health-cooking-recipes**
- The Kitchn: **www.thekitchn.com/recipes**

# LISTA DE CONTROL DE LAS OPCIONES SOSTENIBLES

1

## 1 ANTES DE DIRIGIRTE AL SUPERMERCADO

- Comprueba la despensa para evitar comprar alimentos que ya tienes.
- Planea tus comidas para incluir los alimentos de la despensa que estén a punto de caducar.
- Piensa sobre qué frutas y verduras están en temporada para planear tus comidas.
- Asegúrate de que sigues una dieta equilibrada y de que tus aperitivos son sanos.
- Haz una lista de la compra y compra solo lo que necesites.
- Llévate tus propias bolsas.
- Ve andando o en transporte público si es posible (si no, puedes ir en coche con amigos o vecinos).

## 2 EN EL SUPERMERCADO: QUÉ DEBES BUSCAR

- ¿Está en mi lista de la compra? Si no, ¿debería añadirlo?
- ¿De dónde viene? ¿Es un producto local? ¿Viene desde lejos?
- ¿Es de temporada?
- ¿Ha hecho falta mucha energía, agua u otros recursos naturales para cultivarlo, procesarlo y transportarlo?
- ¿Hay otros impactos sociales en su producción, es decir, se paga a los agricultores y los trabajadores un precio justo por sus productos? ¿Hay repercusiones para la salud asociadas a la cosecha de los alimentos?
- ¿Tiene un certificado de sostenibilidad o se ha producido de manera **ecológica**?
- ¿Está envasado con un empaquetado excesivo, o con materiales diferentes que no pueden separarse fácilmente?
- ¿Puedes elegir una opción **integral** o sin procesar?

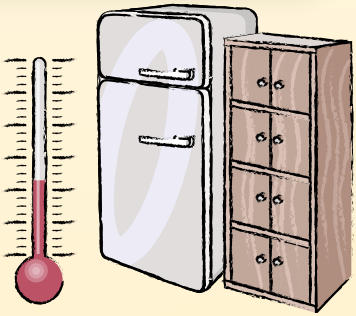
2

- ¿Es de alto consumo energético/de agua a la hora de cocinarlo (es decir, necesita calentarse durante mucho tiempo a alta temperatura)?
- ¿Te lo vas a comer realmente, o puede ser que se estropee?
- Con lo que has elegido, ¿sigues una dieta equilibrada y nutritiva?

## 3 EN CASA: ALMACENAMIENTO

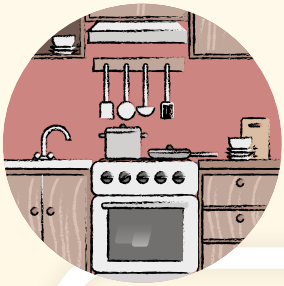
- Pon los alimentos refrigerados en la nevera inmediatamente para mantenerlos frescos y en buen estado.
- Pon los alimentos que deban conservarse a temperatura ambiente en los armarios de la cocina, donde deberían estar frescos y secos.
- Pon los productos que están a punto de caducar o que necesitas comerte primero delante para que los veas enseguida.

3



## 4 EN CASA: COCINAR

- Utiliza siempre la cantidad justa de agua para cocinar, de esta manera conservarás el agua y acelerarás el tiempo de cocción.
- Pon tapas en las ollas y cierra la puerta del horno para mantener el calor mientras cocinas.



4

- ¿Puedes cocinar algo más en el horno con tu plato principal, para así aprovechar al máximo la energía?
- Utiliza las sobras para otra comida (como el almuerzo del día siguiente) o para dar de comer a tus mascotas.

5

## 5 EN CASA: BASURA Y RECICLAJE

- Reduce los desechos al máximo preparando las cantidades adecuadas y utilizando las sobras posteriormente.
- Los desechos orgánicos pueden servir como alimento para los pollos, como **abono** o puedes tirarlo en el cubo de reciclaje si está disponible.
- Reutiliza o recicla los envases de plástico o de papel.
- Controla cuánta comida y otros desechos se producen en tu hogar y piensa qué puedes hacer para reducirlos.
- Recuerda: ¡Reducir, reutilizar y reciclar!

# TOMA ACCIÓN

## MEDIDAS DE LOS GOBIERNOS Y DE LAS ORGANIZACIONES INTERNACIONALES

**Ya has aprendido un montón de cosas sobre cómo comer bien y mantener un estilo de vida sano. Ponerlo en práctica puede parecer todo un reto, pero ¡no tengas miedo! Los gobiernos y las organizaciones de todo el mundo también están trabajando en ello, y han reunido información e indicaciones útiles que pueden facilitarnos seguir una dieta sana. A continuación, expondremos cómo la comunidad internacional está ayudando a fomentar una buena nutrición y un estilo de vida sano.**

### Acciones de los organismos

Los organismos internacionales de desarrollo como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA) son solo unos pocos organismos que se centran en mejorar la nutrición en todo el mundo. Su enfoque implica entender el panorama general y abordar las causas del hambre y la **malnutrición**.

### Gestión pública

Los gobiernos pueden hacer un montón de cosas para animarte a comer más sano; una manera es implementando determinadas políticas. Por ejemplo, en Noruega y en Suecia, siguiendo las recomendaciones de la OMS para la comercialización de alimentos, se ha prohibido la publicidad de la "comida basura" durante la emisión de programas infantiles. Otra manera de fomentar un estilo de vida sano es subir el precio de los alimentos poco saludables, bajar el precio de los alimentos sanos o hacerlos más accesibles. En Hungría, existe un

impuesto en los alimentos envasados que sean altos en sal, en grasas o en azúcares. En 2009, la Unión Europea implantó el programa "Fruta en las Escuelas", este proporciona iniciativas y frutas y verduras gratis a las escuelas. Por ello, es importante que los políticos tengan como prioridad los asuntos relacionados con la comida y la nutrición.

## Campañas públicas

Los gobiernos y las organizaciones de todo el mundo también están creando campañas muy interesantes y visibles con el fin de inspirar a la gente a que coma alimentos **nutritivos** y a que tengan un estilo de vida saludable. Por ejemplo, en Reino Unido, la campaña "5 A DAY" (5 al día) proporciona consejos útiles y guías para que la gente consuma las cinco piezas de fruta al día. En Estados Unidos, la web "Choose My Plate" (Mi Plato) proporciona recetas, planes para la alimentación diaria e información sobre la nutrición. El gobierno brasileño ha puesto en marcha un programa llamado "Fome Zero" (Hambre Cero) para combatir el hambre con ayudas económicas, educando a las personas sobre los hábitos alimenticios saludables y abriendo restaurantes *low cost* (de bajo costo) Brasil también organiza la Semana de la Comida Orgánica para fomentar y celebrar la **agricultura ecológica** con talleres, exhibiciones y degustaciones por todo el país.

## La calidad de la comida

La mayoría de países tienen organismos reguladores que supervisan la calidad de la comida y protegen la salud del consumidor, como la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (**www.fda.gov**), la Autoridad de Alimentos y Medicamentos de Tanzania (**www.tfda.or.tz**), la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido (**www.food.gov.uk**), o la Administración de Alimentos y Medicamentos de China (**http://eng.sfda.gov.cn/WS03/CL0755/**). Estas autoridades reguladoras son muy importantes porque vigilan las normas de seguridad en la industria alimentaria y nos dan información y consejos útiles sobre nutrición y **seguridad alimentaria** a los consumidores. Algunas de estas autoridades también se encargan del reglamento para las etiquetas de los alimentos y del *marketing* de la comida, en especial el dirigido a los niños.

## TUS ACCIONES


Ya tienes la información que necesitas, así que, ¿qué esperas? ¡Es hora de empezar! No tienes que cambiar tu estilo de vida de una vez, sino que puedes empezar paso a paso cada día, ya sea sustituyendo la bolsa de patatas fritas por una manzana o por verduras crudas, o plantando algo en una maceta. Ah, y no te olvides de difundir la noticia. Aquí te damos algunas ideas.

### Ponte en marcha

Como ya sabes, estar y mantenerse sano no solo depende de comer bien; el ejercicio es una parte muy importante. Hay un montón de formas de empezar a llevar un estilo de vida más activo. Existen un montón de deportes y de actividades recreativas entre las que puedes elegir. Quizás puedes probar un nuevo deporte, como el fútbol o el tenis, o puedes salir a correr o a montar en

bicicleta todos los días. Hacer deporte es muy divertido, es una gran manera de socializar y te hace sentir bien. No obstante, sea lo que sea que hagas, debes tener cuidado. No exageres haciendo mucho ejercicio de golpe. Empieza poco a poco y acaba estirando los músculos.

## Escuelas comprometidas con la nutrición

La OMS y la FAO, entre otros, están ayudando a los países a desarrollar e implementar medidas y programas para que las escuelas estén más comprometidas con la nutrición. Por ejemplo, la Iniciativa por las Escuelas Comprometidas con la Nutrición (NFSI, por sus siglas en inglés) establece un marco para diseñar programas escolares que aborden los problemas de la **desnutrición** y la **obesidad**. Consiste en 26 criterios esenciales que las escuelas deben cumplir, como tener un plan de acción para la nutrición, formar a los profesores sobre la nutrición, incluir la nutrición en el plan de estudios, crear un entorno comprometido con la nutrición (sin anuncios, higiénico, con ocasiones para practicar actividad física, etc.) y apoyar a los servicios de salud y de nutrición. ¡Pídeles a tus profesores que echen una mano para que tu escuela se comprometa con la nutrición!

## Compra en los mercados locales

Averigua donde están los alimentos que se comen de manera tradicional en tu zona. ¿Qué alimentos se producen en el área y cuáles son importados? ¿Hay mercados agrícolas donde puedas respaldar a los agricultores locales y comprar productos de temporada? ¿Qué especias se usan normalmente en tu cocina, y cuáles son sus beneficios? ¿Con qué tipo de cultivos es compatible el clima de tu zona? ¿Cuál es el estado de la producción agrícola y ganadera en tu país? Infórmate sobre la conexión entre la salud y la vitalidad del entorno natural y tu salud. Habla con la gente del mercado local e incluso puedes contactarte con el departamento de agricultura o de alimentos y salud para aprender más cosas sobre estos temas.

## Compra con inteligencia

En esta insignia has aprendido varias maneras de elegir alimentos de manera más inteligente a la hora de hacer la compra. Para ponerlas en práctica solo necesitas organizarte. Planea el menú semanal con antelación, asegúrate de comer un poco de todos los **nutrientes** esenciales en tus comidas. Compra frutas y verduras de temporada. Sigue los consejos de la sección de la **dieta sostenible** en esta Insignia. Pídeles a tu familia y amigos que cambien sus costumbres a la hora de hacer la compra para que sean más respetuosos con el medio ambiente. Busca también productos con sistemas de certificación, como orgánico o de Comercio Justo, que garantizará que se han seguido algunos principios sociales y medioambientales a la hora de elaborar el producto: por ejemplo, la etiqueta de orgánico de la Unión Europea de la Fundación de Comercio Justo (**www.fairtrade.org.uk**) y del Consejo de Vigilancia Marina (**www.msc.org**).

## Trabaja en equipo

A menudo es más fácil trabajar en grupo; une fuerzas con tus amigos y familia para consolidar costumbres sanas. Pueden practicar algún deporte o salir a correr juntos, o ir andando al colegio en grupo en lugar de ir solos. También pueden dividirse la compra y cocinarla para que sean actividades divertidas que pueden realizar juntos, en lugar de hacer tareas aburridas. Descubran nuevas recetas en equipo, ¡y compártanlas con los demás! Incluso pueden explorar la posibilidad de plantar un jardín con verduras todos juntos, si tienen espacio que puedan utilizar, o si alguien está dispuesto a prestárselo. Recuerden que cuidar de un jardín conlleva mucho esfuerzo y responsabilidad, por lo que cuanto más compartan el trabajo, mejor.

## Difunde el mensaje

Comparte algunos datos sobre la nutrición con tu familia, amigos o miembros de la comunidad para ayudarles a entender la importancia de la nutrición. Incluso algo sencillo como publicar una receta sana en tus redes sociales es una buena forma de inspirar a tus amigos para que piensen sobre ello. Puedes escribir un blog sobre los nuevos hábitos alimenticios que estás adquiriendo día a día, o escribir un artículo para una revista o un periódico. Averigua otras maneras para difundir la información en tu comunidad.

WYNNETH ARIDELYNGEES, 9 años, INDONESIA

SECCIÓN A:

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

**REALIZA LA ACTIVIDAD A.1. O LA A.2. Y (AL MENOS) OTRA ACTIVIDAD MÁS DE TU ELECCIÓN. DESPUÉS DE COMPLETAR LAS ACTIVIDADES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PODRÁS:**

- **IDENTIFICAR Y EXPLICAR los principales factores que afectan a nuestra salud.**
- **RECONOCER que tus decisiones y tus hábitos personales pueden mejorar o empeorar tu salud.**

# REALIZA UNA DE LAS DOS ACTIVIDADES OBLIGATORIAS ENUMERADAS A CONTINUACIÓN:

NIVEL 3 2 1

**A.01 FIESTA DE LA SALUD.** Organiza un Día de la Salud en tu comunidad. Invita a los residentes, amigos y familia para que asistan y organicen diversas actividades divertidas. Por ejemplo, pueden celebrar unos "mini Juegos Olímpicos" en los que los participantes realicen varias actividades como atletismo, salto de longitud, salto de altura, carreras de relevos, etc., e incluso juegos menos convencionales como carreras de sacos, carreras con huevos y cucharas, etc. También pueden organizar concursos con preguntas sobre salud y nutrición, y hacer algo de ejercicio con algunos juegos. Sé creativo y prepara folletos, pósteres y panfletos con información sobre la nutrición, higiene y actividad física. También puedes invitar a profesionales del sector sanitario para que asistan y respondan preguntas.

NIVEL 3 2 1

**A.02 ¡QUE EMPIECE EL JUEGO!** Haz un seguimiento de la actividad física que llevas a cabo en un día cualquiera (caminar, estudiar, jugar, correr, saltar, las tareas del hogar, etc.). Compara tus notas con las de tu grupo. ¿Cómo eres de activo comparado con tus amigos? ¿Cuánto tiempo pasas sentado cada día? Después de esto, en grupo, hagan una lista de los deportes de equipo que les gustaría probar, y pónganlos en marcha en la siguiente reunión. Realiza un plan de actividades para los primeros 15 minutos de tus próximas reuniones de grupo.

S. BHARADWAJ, 17 años, INDIA

## ELIGE (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD ADICIONAL DE LA SIGUIENTE LISTA:

NIVEL 1

**A.03 ANIMALES ACTIVOS.** ¡Aquí tienes un juego muy divertido para moverte más! Formen un círculo y elijan un animal que les guste. Después, asignen un movimiento a cada animal, por ejemplo: el mono anda, la rana salta, el gusano se mueve lentamente, la araña se arrastra, el oso gatea, etc. Jueguen un juego en el que una persona diga el nombre de su animal y realice su movimiento seguido por el nombre y el movimiento del animal de otro miembro del grupo. El juego continúa utilizando todos los animales y los movimientos cada vez más rápido. Para que se diviertan más, ¡pueden añadir los sonidos de los animales a la mezcla!

NIVEL 3 2 1

**A.04 CANTA PARA LA CENA.** ¿Has oído hablar de Weird Al Yankovic? Ha compuesto un montón de canciones divertidas parodiando canciones famosas, entre las que se encuentra *Eat It* (**www.youtube.com/watch?v=ZcJjMnHoIBI**), una parodia de *Beat It*, de Michael Jackson. Escojan una canción y compongan una letra nueva, centrándose en la nutrición. Canten la canción en grupo en su próxima reunión.

NIVEL 3 2 1

**A.05 MANTÉNGANSE LIMPIOS.** Haz un seguimiento de tu **higiene** en tu día a día. Empieza con tu vida personal. ¿Te bañas o te duchas todos los días? ¿Te lavas las manos cuando es necesario, como después de ir al baño, antes de comer o después de hacer deporte al aire libre? También debes prestar atención a la **higiene** en casa y en la escuela. ¿Puedes mejorarla? ¿Cómo afectaría a tu vida una mejor **higiene**? ¿Facilitaría las cosas si fueses más limpio? Si no estás satisfecho con algún aspecto de la **higiene** de tu colegio o de tu casa, habla con tu familia o tus profesores para mejorar las cosas.

**A.06 DULCES SUEÑOS.** ¿Duermes lo suficiente? Los niños y los **adolescentes** necesitan de media de 8 a 10 horas de sueño cada noche. Apunta tu patrón de sueño, no solo el número de horas, sino también la calidad del sueño. ¿Cuántas veces te despiertas cada noche, si es que hay alguna? ¿Te cuesta quedarte dormido? ¿Sueñas a menudo? ¿Te levantas cansado o descansado? ¿Te entra sueño cuando estás en el colegio? Si tienes acceso a un *smartphone*, puedes descargarte una aplicación para anotar tu patrón de sueño. Si no duermes bien, intenta averiguar la razón, por ejemplo, comer antes de irse a la cama, o ver demasiada televisión antes de dormir. Puedes encontrar algunas ideas en este enlace:
**http://kidshealth.org/teen/your_body/take_care/tips_sleep.html.**

NIVEL 3 2 1

**A.07 OIGA, DOCTOR** Invita a un doctor o a un nutricionista a que les dé una charla. Háganle sus preguntas sobre salud, dieta y ejercicio. ¿Cuáles son sus alternativas más deliciosas a sus snacks favoritos? ¿Cuáles son los principales retos de la nutrición en su región? ¿Es verdad lo que pasaba con Popeye cuando comía espinacas? Hagan que su visita valga la pena. Después, comparen sus notas. ¿Les ha sorprendido algún dato? ¿Sabían ya algunas cosas? En casa, habla con tu familia sobre lo que has aprendido.

NIVEL 3 2 1

**A.08 LOS CENTINELAS DE LA SALUD.** Preparen una lista para cada miembro de su familia con todos los elementos para una buena salud que has aprendido en la sección "Hábitos de vida saludables" de esta Insignia: una buena dieta, actividad física regular, dormir lo suficiente, etc. Pon la lista en un lugar destacado e intenta que todo el mundo tache lo que haya conseguido; por ejemplo, un día sin comida basura, hacer algo de ejercicio, o hacerte una revisión médica. Si tienes un *smartphone*, puedes descargarte algunas aplicaciones que pueden ayudarte a registrar aspectos similares de tu estilo de vida. A final de mes, el que haya tachado más cosas será el "ganador", y el resto de la familia cocinará una comida estupenda y nutritiva para celebrarlo.

NIVEL 3 2 1

**A.09 ACAMPADA SALUDABLE.** En grupo, organicen una acampada o una excursión saludable. Cada uno de ustedes puede preparar el menú de un día. Pongan todos sus menús en un libro de menús. Compartan las tareas de cocina para asegurarse de que todo el mundo contribuya a prepararlas. Incluyan algo de actividad física en el programa de su acampada: senderismo, escalada, baile, yoga, hípica o deportes de equipo.

NIVEL 3 2

**A.10 EL TRABAJO DEL AGUA.** Cuenten todas las veces que usan agua. ¿Qué pasaría si no tuviesen agua para una actividad o tarea específica? Hagan una lista con todas las formas en que la falta de agua altera la vida. Piensen en los millones de personas que hacen frente a esta situación todos los días. ¿Cómo pueden ahorrar agua? Comprométanse a reducir el uso de agua en una zona específica. Hagan equipos y escojan una región del mundo en la que centrarse. Investiguen la situación del agua en esa zona. ¿Hay escasez? ¿Hay algunos problemas de salud a causa de la falta de agua potable y saneamiento? ¿Qué tan graves son los problemas? Una web muy útil para encontrar información sobre el acceso al agua de las diferentes regiones o países es la del Programa Conjunto de Vigilancia de la OMS y UNICEF (**www.wssinfo.org**). Preparen una presentación en grupo y expongan todas las regiones una a una en su próxima reunión.

NIVEL 3 2

**A.11 VISITA UN CENTRO DE SALUD.** Visita un centro de salud o invita a algún profesional sanitario a que les hable sobre los retos a los que se enfrenta en su trabajo. Investiga qué servicios ofrece el centro de salud a las personas que sufren **malnutrición** o problemas de salud y cómo pueden ofrecerse como voluntarios para ayudar.

NIVEL 3 2

**A.12 LA VERDAD SOBRE LOS GÉRMENES.** Aprendan más cosas sobre lo que son los gérmenes, dónde están y cómo se propagan, cómo afectan a nuestra salud (enfermedades infecciosas comunes), quién corre peligro y cómo podemos protegernos contra los gérmenes perjudiciales y reducirlos. Haz una tabla con las enfermedades infecciosas más comunes, lo que las causa y cómo se contagian (malaria, sarampión, tuberculosis, gripe, diarrea, cólera, etc.), e incluye también los gérmenes que provocan las intoxicaciones alimenticias y enfermedades similares. Expón tu tabla a todo el grupo.

NIVEL 3 2

**A.13 CHARLAS SOBRE SALUD.** Investiga qué problemas de salud y enfermedades son las más extendidas en tu país. ¿Cuántas se pueden prevenir? ¿Cuánto dinero público se invierte en la atención sanitaria para la gente que sufre estos problemas, y cuánto dinero podría ahorrarse si estas enfermedades se previnieran antes de que la gente se contagiase? ¿Tienes alguna idea para una mejor prevención? ¿Necesita la gente estar más informada, o tener un mayor acceso a algunos alimentos, al agua potable y al saneamiento, etc.? Organiza un "informe de grupo" con tu grupo o en la escuela, profundicen sobre estas cuestiones, debatan y respondan a las preguntas de la audiencia.

NIVEL 3

**A.14** Haz cualquier otra actividad propuesta por tu profesor o responsable. NIVEL 1 2 3

SECCIÓN B:

# DECISIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

**REALIZA LA ACTIVIDAD B.1 O LA B.2 Y (AL MENOS) OTRA ACTIVIDAD MÁS DE TU ELECCIÓN. DESPUÉS DE COMPLETAR LAS ACTIVIDADES DE LAS DECISIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN, PODRÁS:**

- **RECONOCER la importancia de comer una gran variedad de alimentos para satisfacer las necesidades de nutrientes que tu cuerpo necesita.**
- **IDENTIFICAR los alimentos que haya disponibles en tu zona y que sean fuentes de carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas y minerales esenciales.**

# REALIZA UNA DE LAS DOS ACTIVIDADES OBLIGATORIAS ENUMERADAS A CONTINUACIÓN:

**B.01 PLATOS PARA COMPARTIR.** Hagan una lista con todos los nutrientes esenciales (como las vitaminas, los minerales o las proteínas). Después organicen una comida compartida, en la que todo el mundo será responsable de traer un plato. Inviten a su familia y amigos y háganles un "tour de los nutrientes" con todos los platos para ver si adivinan qué nutrientes contiene cada comida.

NIVEL 3 2 1

**B.02 EL DIARIO DE COMIDAS.** Lleven un diario de comidas durante una semana. En él deberán apuntar todas las comidas que coman a lo largo del día. Si tienes un smartphone, puedes descargarte una aplicación para ayudarte a seguir la pista a tu dieta. Mira el recuadro de la página 174 para saber qué cosas tener en cuenta. Evalúa tu dieta al final de la semana. ¿Sigues una dieta equilibrada? ¿Qué puedes mejorar? Habla con tus padres sobre los cambios que crees que deberías hacer (para implementarlos después).

NIVEL 3 2 1

LAI WALUI, 17 años, HONG KONG

## PUNTOS A TENER EN CUENTA EN TU DIARIO DE COMIDAS (B.2):

*¿Haces tres comidas al día?*

*¿Comes de dos a tres aperitivos entre ellas?*

*¿Tomas un desayuno nutritivo antes de ir al colegio?*

*¿Tomas el almuerzo a mediodía en el comedor del colegio o lo traes de casa?*

*¿Incluyes en tu dieta:*

- *Mucho arroz, maíz, cereales, patatas, mandioca, pan, pasta?*
- *Muchas verduras, en especial de hoja verde y verduras naranjas?*
- *Muchas frutas frescas o secas?*
- *Suficiente carne, pescado, judías y guisantes?*
- *Suficiente leche, yogur, queso y huevos?*
- *Un poco de grasa?*

*¿Cuánto azúcar o alimentos azucarados comes?*

*¿Cuántas bebidas azucaradas consumes?*

*¿Qué alimentos altos en proteínas comes?*

*¿Crees que tomas suficientes proteínas?*

*¿La mayoría de las proteínas que tomas son de origen vegetal o animal?*

*¿Qué alimentos con mucha grasa consumes?*

*¿Tomas la cantidad adecuada de grasas? ¿Demasiadas? ¿Muy pocas?*

*¿Crees que tomas la cantidad suficiente de vitaminas y minerales esenciales?*

*¿Comes una gran variedad de alimentos para asegurarte de que tomas las vitaminas y minerales que necesitas?*

*¿Qué beneficios para la salud están relacionados con los nutrientes de tus alimentos?*

*¿Qué problemas de salud están relacionados con los nutrientes de tus alimentos?*

*¿Bebes suficiente agua?*

***¿Qué puedes cambiar en tu dieta para asegurarte de que satisfaces las necesidades de tu organismo?***

## ELIGE (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD ADICIONAL DE LA SIGUIENTE LISTA:

NIVEL 2 1

**B.03 COMIDAS FAVORITAS.** ¿Cuáles son sus comidas favoritas? Hagan una lista y exploren los **nutrientes** esenciales que contienen. ¿Hay alguna manera de hacer que sean más sanas, como hacer una pizza desde cero en lugar de pedirla por teléfono o comprarla cocinada? Hagan una lista con cinco formas de mejorar sus comidas más nutritivas y también más sostenibles con el medio ambiente.

NIVEL 3 2

**B.04 CHOQUE DE CULTURAS.** La forma de comer, los horarios y los hábitos alimenticios varían entre culturas. Investiguen los hábitos alimenticios en otros países y culturas. ¿Qué diferencias encuentran con los suyos, no solo en las preferencias de alimentos, sino en los horarios de las comidas y en las tradiciones? Por ejemplo, en algunas culturas la gente come con las manos, y en otras se sientan en el suelo para comer en lugar de en la mesa. También pueden investigar los hábitos alimenticios de los diferentes grupos culturales de su comunidad.

Habla con tus amigos acerca de las diferentes culturas para descubrir sus hábitos alimenticios (cuántas comidas al día hacen, a qué horas, si come toda la familia junta, si los niños comen por separado, quién hace la compra y la comida, cuál es la comida principal del día, si todos toman desayuno, etc.). Vuelvan a hacer grupo y comparen sus respuestas.

NIVEL 3 2 1

**B.05 INVENTEN UN JUEGO.** Hagan una lluvia de ideas e inventen un juego (un test, un puzle, un juego de verdadero o falso, un crucigrama, un juego de mesa, un juego de memoria o un bingo) para educar a la gente sobre los **nutrientes** de los alimentos y sobre la necesidad de comer una gran variedad de alimentos de cada grupo alimenticio. Jueguen al juego con su familia y amigos.

NIVEL 3 2 1

**B.06 APRENDEN MÁS COSAS.** Utilicen los materiales de Alimentarnos bien para estar sanos (disponibles en **http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s00.htm** para averiguar más cosas sobre los nutrientes que obtenemos de los alimentos, sus funciones y la importancia de una **dieta equilibrada**. Estudien el Tema 4 (**macronutrientes**) y el Tema 5 (**micronutrientes**) (pueden acceder a ellos con el link anterior). Hagan al menos tres actividades de cada tema.

NIVEL 3 2 1

**B.07 INVESTIGUEN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS.** Hagan una tabla con la información nutricional de los diferentes alimentos que comen. Hagan una lista con las comidas en una columna y con los **nutrientes** en otra. Por ejemplo:

- Las judías nos aportan...
- carbohidratos, proteínas, fibra, ácido fólico, hierro

Las etiquetas de los alimentos son una fuente de información sobre los **nutrientes** de los alimentos envasados. Consigan tantas como puedan y copien la información nutricional de las etiquetas en la tabla. Pongan la tabla en la cocina, en la cafetería de la escuela o en el tablón de anuncios, donde los niños, los padres y los visitantes puedan verla.

NIVEL 3 2 1

**B.08 EL CUERPO HUMANO Y LA COMIDA.** Hagan un poster del cuerpo humano, añadiendo todos los detalles que puedan: ojos, dientes, pelo, uñas, etc. Pongan etiquetas en función de los alimentos que sean buenos para cada parte del cuerpo. Por ejemplo, la leche es buena para los huesos, los dientes y las uñas, y las zanahorias son bunas para la vista. Expongan los pósteres en grupo.

NIVEL 3 2 1

**B.09 PLANIFICADOR DE COMIDAS.** Divídanse en grupos de dos, cada miembro del grupo será el responsable de planear un menú del día para su compañero. Tengan en cuenta factores como su peso y altura, y su nivel de actividad física a la hora de planear sus comidas. Asegúrense de que comen las cantidades adecuadas de todos los grupos, e intenten que las comidas también sean deliciosas. No se olviden de los aperitivos. Si es posible, preparen las comidas y los aperitivos para cada uno, o sigan estrictamente el menú que les han propuesto. Júntense de nuevo y debatan. ¿Qué piensan de su menú? ¿Es algo que podrían seguir con regularidad? ¿Qué diferencias había con sus hábitos alimenticios normales?

***Los participantes de los niveles 1 y 2 deben contar con la ayuda de los adultos para esta tarea, ya que necesitarán utilizar utensilios afilados y el horno.**

NIVEL 3 2 1

**B.10 HORA DEL CONCURSO.** Organiza un concurso en tu colegio, con diferentes categorías para diferentes edades. En primer lugar, preparen las preguntas y las respuestas junto con su profesor o responsable. Como premio pueden preparar aperitivos sanos. El objetivo del concurso es divertirse a la vez que consiguen que sus compañeros reflexionen acerca de la comida y la nutrición. Así que, ¡manos a la obra! Incluyan preguntas como:

- Nombra tres nutrientes que son muy importantes a tu edad.
- ¿Por qué son importantes estos nutrientes a tu edad?
- Nombra cinco alimentos que te proporcionen estos nutrientes.
- Nombra tres alimentos que deberías comer para tener energía suficiente para estudiar y jugar.
- Nombra cinco alimentos que debes tomar para crecer sin problemas.
- Nombra tres alimentos que sean buenos para los huesos.

NIVEL 3 2 1

**B.11 PREPARA UNA INFUSIÓN.** Experimenta creando bebidas saludables que contengan poco o nada de azúcar. Por ejemplo, si mezclas agua con algunas hojas de menta y zumo de limón puedes obtener una bebida muy refrescante. Los tés de hierbas también pueden ser una opción muy interesante. Desde la antigüedad, la gente de todo el mundo ha utilizado hierbas, raíces, hojas, frutas y cereales para preparar bebidas. Averigua qué hiervas crecen en tu zona. ¿Puedes recolectarlas para hacer té? Aprende cómo hacer infusiones con menta, camomila, albahaca, tomillo, raíz de jengibre o con cáscara de limón. También puedes aprender a usar hierbas medicinales, como la caléndula, el eneldo, el aloe o el eucalipto, para aliviar los síntomas de la enfermedad, para estimular el apetito, para calmar las llagas en la boca, en la garganta o en la piel. ¿Se te ocurren otras ideas para hacer bebidas sanas bajas en azúcares? Atención: pregúntale a un médico antes de utilizar las hierbas medicinales y comprueba si tienes la planta correcta preguntándole a un adulto.

***Los participantes de los niveles 1 y 2 deben contar con la ayuda de los adultos para esta tarea, ya que para hacer té necesitarán utilizar agua caliente.**

NIVEL 3 2

**B.12 INVESTIGACIÓN SOBRE LA MALNUTRICIÓN.** Divídanse en equipos y elijan una forma de **malnutrición** para investigarla en grupo (miren la página 86 para más detalles):

- **Deficiencias de micronutrientes** (por ejemplo, la anemia).
- Sobrepeso y **obesidad**

Sea cual sea el tipo de **malnutrición** que hayan escogido, exploren las causas y los efectos. ¿Dónde prevalecen más? Puedes sorprenderte al averiguar que la **malnutrición** también existe en los países más ricos. Preparen una exposición sobre las diferentes formas de **malnutrición**. Vuelvan a juntarse con el resto de grupos y expongan sus conclusiones en grupo.

**B.13 ENTENDER LA OBESIDAD.** Debatan en grupo las principales causas de la **obesidad** infantil. Por ejemplo, algunas de las principales causas son: beber demasiados refrescos, comer demasiados dulces o comida basura, pasar mucho tiempo viendo la televisión o jugando a videojuegos en lugar de haciendo ejercicio, no comer suficientes frutas y verduras, saltarse el desayuno, ir al colegio en coche en lugar de ir andando o en bici, y no hacer suficiente educación física. ¿Crees que alguno de estos hábitos en particular es común en tu comunidad? En caso de que sea así, ¿por qué? ¿O en tu área no hay un problema de **obesidad** infantil? Si es así, ¿por qué?

NIVEL 3 2

**B.14 EL DEBATE DE LA DIETA.** Hay un montón de debates hoy en día sobre el peso, la autoestima, o los **trastornos alimenticios**, en especial en el caso de las chicas. Algunas personas están de acuerdo en que los medios de comunicación (televisión, revistas, etc.) contribuyen a estos problemas al dar imágenes poco realistas del cuerpo que mucha gente intenta conseguir. Esto puede causar comportamientos enfermizos, como comer muy poco para estar delgado. ¿Son los medios de comunicación los culpables, o es la gente la que debe ser responsable de informarse y de intentar mantenerse sana?

NIVEL 3 2

**B. 15 DESCUBRE LOS ALIMENTOS ENRIQUECIDOS.** Cuando la gente no puede seguir una dieta equilibrada o **absorber** suficientes **nutrientes**, por ejemplo, durante el embarazo o cuando somos bebés, el médico puede recomendar que tome alimentos **enriquecidos** o suplementos dietéticos. Investiga qué alimentos **enriquecidos** se producen en tu país. Por ejemplo: la **vitamina** A puede añadirse a la leche y a algunos aceites vegetales; a la sal se le puede añadir yodo; y a la harina, al pan o a otros cereales les pueden añadir **vitaminas** del grupo B y hierro. Haz una tabla con los alimentos **enriquecidos** que encuentres y explica para qué sirven.

NIVEL 3 2

NIVEL 3 2

**B.16 EL MAESTRO DEL MENÚ.** Preparen todos juntos un menú con las cenas de toda la semana, que contenga todos los elementos de una dieta sana y equilibrada. En primer lugar, dividan todos los alimentos que comen con sus familias en diferentes categorías, utilizando los grupos de alimentos que aparecen en la Sección A. Después busquen recetas que incorporen estos grupos. Quizá pueden usar un tema diferente para cada cena: comida india, china, marroquí o griega. Recuerden que tienen que variar y utilizar muchos tipos diferentes de alimentos, incluso dentro del mismo grupo de alimentos.

***Los participantes del nivel 2 deben contar con la ayuda de los adultos para esta tarea, ya que los utensilios para preparar y cocinar los alimentos y los fogones y el horno pueden ser peligrosos.**

NIVEL 3 2

**B.17 VISITA UNA PLANTA DE PROCESADO DE ALIMENTOS.** Planeen una excursión a una granja o a una planta de procesado de alimentos junto con su profesor o responsable, y aprendan cosas sobre los diferentes cultivos y animales que se crían en su zona. ¿Qué alimentos están hechos con estas plantas o animales? ¿Qué **nutrientes** contienen estos alimentos? Documenten su viaje tomando notas, fotos o videos. Compartan estos materiales con sus medios locales (periódicos, televisión, radio, páginas web), publíquenlos en una red social o utilícenlos para hacer una exposición en la escuela, en la biblioteca local o en un campamento de verano.

NIVEL 3 2

**B.18 LA GUÍA ALIMENTARIA.** Para ayudar a la gente a seguir una dieta saludable, muchos países han desarrollado una guía alimentaria. Estas guías indican qué alimentos debemos comer más o menos a menudo. Algunos puntos incluyen cuántas porciones se recomienda tomar. Averigua si tu país tiene su propia guía alimentaria, y en caso de que así sea, hagan pósteres y repártanlos por todos sitios a la gente de su comunidad.

**B.19 PROFUNDICEN EN LAS DIFERENCIAS.** Investiguen sobre los problemas de salud y enfermedades causadas por **deficiencias** de **vitaminas** y **minerales**. Divídanse en grupos, cada grupo se encargará de investigar un tipo de **deficiencia** alimenticia. ¿Por qué causan las **deficiencias** de **vitaminas** y **minerales** estos problemas? ¿Dónde son más comunes? ¿Por qué son más comunes en esa zona? ¿Se puede curar este problema, y en caso de que así sea, cómo? Cada equipo expondrá su investigación al grupo.

NIVEL 3

**B.20 HABLAR SOBRE TABÚS.** Investiguen qué alimentos están prohibidos en qué religiones y culturas. Profundicen aún más para averiguar por qué están prohibidos y si a causa de ello las comunidades sufren alguna **deficiencia** nutricional. ¿Qué alimentos comen para sustituir a los que están prohibidos? ¿Qué echarías más de menos si esos alimentos estuviesen prohibidos en tu cultura o en tu religión? Debatan en grupo.

NIVEL 3

**B.21** Haz cualquier otra actividad propuesta por tu profesor o responsable. NIVEL 1 2 3

ABI ABRAHAM, 15 años, QATAR

SECCIÓN C:

# SEGURIDAD EN LA COMIDA

**REALIZA LA ACTIVIDAD C.1 O LA C.2 Y (AL MENOS) OTRA ACTIVIDAD MÁS DE TU ELECCIÓN. DESPUÉS DE COMPLETAR LAS ACTIVIDADES DE SEGURIDAD EN LA COMIDA, PODRÁS:**

- **ENTENDER qué factores contribuyen a la seguridad en la comida y a los niveles de nutrición.**
- **APRENDER con qué debes tener cuidado en casa, en la escuela y en el mercado para asegurarte de que la comida es segura.**

# REALIZA UNA DE LAS DOS ACTIVIDADES OBLIGATORIAS ENUMERADAS A CONTINUACIÓN:

NIVEL 3 2 1

**C.01 EXAMINA TU COCINA.** Los alimentos que tomamos y el agua que bebemos necesitan ser seguros y estar libres de microorganismos dañinos. Inspecciona tu casa, tu cocina y los lugares donde guardas la comida. ¿Qué pueden hacer en tu familia para mejorar la forma en la que guardan la comida? ¿Qué pueden hacer para mantener el agua limpia y potable? Hagan un póster con reglas básicas de higiene para preparar y conservar los alimentos de una manera segura. Pon el póster en un lugar visible de tu casa o dónalo a la cantina de tu escuela, un mercado local o un restaurante.

NIVEL 3 2 1

**C.02 LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN ACCIÓN.** Visiten una granja, una planta de elaboración de alimentos, un restaurante o una tienda de venta al por menor (un supermercado o un restaurante). Hablen con las personas que les acompañan sobre cómo se manipulan los alimentos para asegurar la frescura y seguridad. Esto puede incluir temas relacionados con la conservación de los alimentos, su manipulación y su preparación, la forma cómo se cocinan y se sirven, y la eliminación de desechos. ¿Quién es el responsable de comprar la comida y en qué se fijan para asegurar que es sana? Tomen fotos o hagan dibujos y luego debatan sobre cómo esas acciones les afectan a ustedes y a su comunidad. ¿En qué se parece a cómo preparan ustedes la comida en casa?

GULUH EDELWEISS SAYYIDINA ROS YAD, 9 años, INDONESIA

## ELIGE (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD ADICIONAL DE LA SIGUIENTE LISTA:

NIVEL 3 2 1

**C.03 LA JUERGA DE LAS COMPRAS.** Visiten unos pocos supermercados (y si es posible, un mercado agrícola) de la zona y anoten las diferentes medidas de seguridad alimenticia. ¿Han visto algún problema? ¿Qué están haciendo bien? Comparen sus notas en grupo.

NIVEL 2 1

**C.04 MÍMICA.** En grupo, hagan un mazo de cartas, cada una con una palabra relacionada con la seguridad alimenticia o con la nutrición, como "sano", "fecha de caducidad" o "**bacterias**". ¡Sean lo más creativos que puedan! Después mezclen todas las cartas y divídanse en grupos. Jueguen a la mímica, donde cada uno tiene que interpretar la palabra de su carta, mientras que su grupo la tiene que adivinar.

NIVEL 3 2 1

**C.05 GUÍA RÁPIDA DE COCINA FÁCIL.** Investiguen sobre los diferentes métodos y los tiempos de cocción de las comidas nutritivas. Hagan una tabla para apuntar exactamente cuánto tiempo hervir, hornear, asar, guisar o freír los alimentos para que estén buenos. Hagan una lista con los alimentos en la primera columna, luego los métodos de cocción en la segunda, y el tiempo de cocción en la tercera columna. Pongan la tabla en un lugar visible de su cocina para que les sirva como guía.

NIVEL 3 2

**C.06 HAZ UNA CONSERVA.** ¿Cuáles son las técnicas típicas de conserva en tu cultura? ¿Hay alguien en tu familia, como tus abuelos o tíos, que tengan una técnica especial que haya pasado de generación en generación? Escribe una redacción sobre ello. También puedes investigar sobre algunas técnicas de otras culturas e incluirlas en tu redacción.

**C.07 APRENDE A CONSEGUIR AGUA POTABLE.** ¿Sabías que beber agua en malas condiciones puede causar enfermedades graves e incluso mortales? Averigua cómo potabilizar el agua. Aprende cómo destruir la mayoría de los gérmenes que pueden causar enfermedades que se transmiten por el agua: filtrándola, hirviéndola, exponiéndola a la luz solar, o añadiéndole cloro. Si quieres informarte más sobre el tratamiento de las aguas puedes ver Alimentarnos bien para estar sanos de la FAO (Tema 11): **http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s00.htm** y el sistema para evaluar las tecnologías para el tratamiento del agua para uso doméstico de la OMS: **www.who.int/household_water/scheme/en**

NIVEL 3 2

**C.08 ENTREVISTA CON UN EXPERTO.** Contacta a las autoridades responsables de la comida y la nutrición en tu zona. Organiza una entrevista donde puedan preguntarle a un invitado sobre las buenas y las malas prácticas para la seguridad en tu comunidad. ¿Se pueden mejorar? ¿Hay algunos alimentos que deberían evitarse porque no están preparados o conservados de manera higiénica? Tomen notas y escriban una redacción sobre la entrevista. Escríbanlo en un blog o publíquenlo en el periódico local.

NIVEL 3 2

**C.09 BICHOS.** ¿Cuáles son los principales problemas de tu zona con los **microrganismos**, como las **bacterias**, los **parásitos**, etc.? ¿Es común la intoxicación por alimentos? ¿Contribuye el clima a todo esto? ¿Qué enfermedades pueden producirse a causa de todo ello? Preparen una presentación con diapositivas, incluyan gráficos y estadísticas y expónganla en grupo.

NIVEL 3

**C.10** Haz cualquier otra actividad propuesta por tu profesor o responsable. NIVEL 1 2 3

SECCIÓN D:

# COME SANO – ES HORA DE UNA DIETA SOSTENIBLE

**REALIZA LA ACTIVIDAD D.1 O LA D.2 Y (AL MENOS) OTRA ACTIVIDAD MÁS DE TU ELECCIÓN. DESPUÉS DE COMPLETAR LAS ACTIVIDADES DE COME SANO – ES HORA DE UNA DIETA SOSTENIBLE, PODRÁS:**

- **ENTENDER qué factores afectan a la sostenibilidad del sistema alimenticio y los alimentos que consumimos.**
- **IDENTIFICAR qué debes hacer para lograr que tu comida sea más sostenible.**

# REALIZA UNA DE LAS DOS ACTIVIDADES OBLIGATORIAS ENUMERADAS A CONTINUACIÓN:

**D.01 COMIDAMANÍA.** ¿Normalmente eliges la comida que vas a comer o la elige alguien por ti (como tus padres)? Cuando te dejan elegir, ¿qué clase de comidas eliges? ¿Eliges bien la comida? Debatan en grupo sobre sus elecciones de alimentos y hábitos alimenticios. Ahora que ya saben más cosas sobre la importancia de una dieta sostenible y nutritiva, ¡es hora de que elijan una dieta respetuosa con el medio ambiente! Pide permiso para utilizar la cocina en el colegio o en casa. Planeen en grupo un menú y hagan una lista con los ingredientes que necesitan. Vayan en grupo al supermercado o al mercado agrícola y compren lo que necesiten, teniendo en cuenta factores como evitar los envases, comprar productos locales y de temporada, etc. Inviten a sus amigos y hablen sobre la importancia de unos hábitos alimenticios sostenibles.

NIVEL 3 2 1

**D.02 CUIDADO CON LO QUE DESPERDICIAS.** ¿Cuánta comida se desperdicia en tu casa? Vigila el cubo de la basura durante una semana o dos para ver cuánta comida tiran a la basura tu familia y tú. ¿Qué comidas tiran? ¿Sigue siendo comestible? ¿Por qué la han tirado? Apúntalo en un diario y luego expón tus conclusiones a tu familia. Debatan sobre las maneras de reducir el desperdicio de comida, y explícales por qué es importante. Aporta sugerencias sobre una mejor planificación y conserva para prevenir el gasto. Por ejemplo, poner un estante de "Cómeme primero" en el frigorífico.

NIVEL 3 2 1

## ELIGE (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD ADICIONAL DE LA SIGUIENTE LISTA:

### D.03 APRENDE A COMPRAR.

NIVEL 3 2 1

Ayuda a tu familia con la compra. Ve al supermercado o a la tienda de comestibles y escoge comida teniendo en cuenta lo que es bueno para ti o para el planeta. Aprende a elegir alimentos frescos como las frutas y verduras de temporada; son más baratos, más frescos y más nutritivos. Cuando compres aperitivos, elige comidas más sanas. ¿Puedes evitar productos como las patatas fritas? ¿Hay opciones ecológicas? Elige productos con menos envases. Piensa en cuántas veces haces la compra por semana. ¿Dónde? ¿Qué sueles comprar? ¿De dónde viene? Recuerda que comprar más alimentos enteros y menos procesados es mejor para tu salud y para el medio ambiente.

### D.04 PINTA UN BODEGÓN DE COMIDA DE TEMPORADA.

NIVEL 2 1

Haz una lista con todas las frutas y verduras que se venden en los mercados o que cultivas con tu familia. Averigua cuándo estarán maduras y listas para comer. Agrúpalas por temporadas y dibuja todas las frutas y las verduras de temporada. Cuelga los dibujos en la cocina o en la clase para que todos lo vean, o dáselo a quien haga la compra en tu familia, para que lo use como guía cuando escoja productos frescos.

### D.05 HAZ UN COLLAGE.

NIVEL 2 1

Haz un collage de una dieta sana y respetuosa con el medio ambiente. Utiliza revistas viejas para recortar las fotos de los diferentes alimentos y pégalas en una hoja de papel. Enséñaselo a tu familia y al resto del grupo y explica por qué has elegido esos alimentos para ilustrar una dieta verde.

**D.06 COMPRAS SOSTENIBLES.** Echa un vistazo a tu casa para ver las costumbres que tiene tu familia en la cocina y su impacto medioambiental. Ten cuidado con cosas como el uso ineficiente de energía al cocinar, o lavar las verduras debajo del grifo en lugar de en un barreño. Prepara una lista de acciones **sostenibles** y ponla en un lugar vistoso, como en la puerta de la nevera. ¿Siguen la lista? Compara tus resultados con los demás miembros de tu grupo. ¿Cuáles son las prácticas menos sostenibles que han observado? ¿Cuáles son las mejores?

NIVEL 3 2 1

**D.07 PLANTA TUS PROPIAS VERDURAS.** Cultivar tus propias frutas y verduras puede ayudarte a seguir una **dieta equilibrada** y sana. Puedes hacerlo en el jardín, en el balcón o en un terreno comunitario (como un huerto alquilado) o en el jardín de la escuela. Planta y cuida varias frutas y especias. Aprende cuáles son plantas locales y cuáles son apropiadas para el clima de tu zona. Entre las verduras puedes incluir: judías, patatas, zanahorias, cebollas, espinacas, ajos, calabazas, tomates, pimientos o berenjenas. En las especias puedes incluir perejil, albahaca, orégano, tomillo, eneldo, hinojo, menta, romero, salvia o guindillas. Lleva un registro de tu jardín tomando fotos, videos o con un blog. Invita a la gente y haz un tour por tu jardín, explicándoles el valor nutritivo de cada verdura que cultivas. Averigua más sobre cómo plantar y cuidar un huerto escolar en:
**http://www.fao.org/docrep/009/a0218s/a0218s00.htm.**

NIVEL 3 2 1

NIVEL 3 2 1

**D.08 HAZ ABONO CON LA BASURA ORGÁNICA.** Instala un rincón en tu jardín para hacer **abono**. Utiliza viejos trozos de madera para hacer una caja simple con espacio para que circule el aire. Mete pieles de frutas y verduras, cáscaras de huevo, hojas de té, café usado, flores, hierba, ramas y otros residuos biodegradables. Cuando el **abono** esté listo, úsalo para alimentar a tus plantas de exterior y de interior. Si vives en una ciudad y no tienes jardín, llévate tu basura orgánica a un jardín urbano para convertirla en **abono**.

NIVEL 3 2 1

**D.09 HAZ UN LIBRO DE RECETAS.** Crea tu propio libro de recetas. Acuérdate de incluir una lista de ingredientes y la información de los **nutrientes** que te proporcionan esos ingredientes. También puedes incluir consejos para hacer la compra, para cocinar y para conservar los alimentos de manera **sostenible**, con el mínimo impacto medioambiental. Incluye recetas de temporada, con comidas sanas para el invierno, la primavera, el verano y el otoño. Averigua qué frutas, verduras y demás alimentos se cultivan en tu zona y en qué estaciones. También puedes incluir dibujos. Pídele a tu familia y amigos que aporten alguna receta. Después, utiliza ese libro para cocinar comidas sanas y respetuosas con el medio ambiente para ti y tu familia. Haz varias copias y dáselas a tus amigos.

## D.10 ¿DE DÓNDE VIENE TU COMIDA?

NIVEL 3 2 1

Inspecciona tu cocina y averigua de donde vienen los diferentes alimentos que comes. Pídele a tu familia que te ayude a encontrar esos lugares en un mapa y hazles una marca. ¿Tu comida recorre largas distancias hasta llegar a tu plato? ¿Cómo viaja? ¿La importan en avión o en barco? ¿Qué alimentos vienen desde más lejos para llegar a tu plato? Comparte la información con tu familia y debatan sobre qué pueden hacer para reducir el impacto medioambiental de tu comida. Por ejemplo, tu familia puede elegir alimentos locales que no se importen desde muy lejos.

NIVEL 3

**Ampliación:** ¿Puedes averiguar las emisiones de carbono de tus comidas favoritas? Si estos alimentos emiten mucho $CO_2$, ¿puedes comprar otras alternativas?

## D.11 MEJORA TU DIETA CON LA BIODIVERSIDAD.

NIVEL 3 2 1

Una dieta variada es buena para ti y para el medioambiente. Si comes una gran variedad de alimentos, aumentarás las posibilidades de conseguir todos los nutrientes que necesitas. También puedes animar a los agricultores a que produzcan diferentes variedades de cultivos y especies para así salvar los recursos genéticos de planas y animales. ¿Sabes que podemos encontrar muchas variedades diferentes de la misma especie de verdura o fruta? ¡Y la mejor parte es que cada una tiene una forma, un color, un olor y un sabor diferente! Visita un mercado agrícola y encuentra tres variedades diferentes de al menos tres productos. Encuentra las similitudes y las diferencias entre ellos y prepara una exposición sobre lo que has descubierto. ¡También puedes incluir una comida deliciosa preparada con todos estos ingredientes!

NIVEL 3 2

**D.12 MIRA LAS ETIQUIETAS.** ¡Infórmate sobre las etiquetas! Busca las etiquetas de sostenibilidad en los mercados locales y en los supermercados. Averigua lo que significan y compáralas. ¿Qué productos has encontrado? ¿Hay diferencias entre los precios con las etiquetas de sostenibilidad y los demás productos? ¿Por qué crees que sucede esto? ¿Puedes animar a tu familia y amigos a que elijan estos productos? ¿Qué beneficios conllevaría hacerlo? Debatan vuestras conclusiones en grupo y preparen un póster guay para ponerlo en un lugar visible de tu supermercado.

NIVEL 3 2

**D.13 LOS LUNES SIN CARNE.** Como ya has aprendido en esta insignia, producir carne conlleva un gran impacto medioambiental, y utiliza muchos recursos naturales como la tierra, el agua y la energía. ¿Qué te parecería hacer un día sin carne a la semana? Busca recetas vegetarianas y prueba nuevas verduras, cereales y legumbres que no hayas comido nunca.

Incluso pueden convertirlo en un trabajo en grupo, y que todo el mundo traiga un plato vegetariano diferente cada lunes para probarlo. Organicen un intercambio de recetas vegetarianas y publíquenlas en un blog o en un espacio en línea al que todos tengan acceso.

NIVEL 3 2

**D.14 COMIDA SEDIENTA.** Examina tu cocina y averigua qué alimentos que comes necesita la mayor cantidad de agua para crecer. ¿Cuáles son los que menos necesitan? Haz una tabla con el agua que se necesita para producir cada alimento. Comparte esta información con tu familia y debatan sobre lo que pueden hacer para reducir el impacto que tiene su comida en el medio ambiente. Por ejemplo, pueden sustituir estos alimentos "sedientos" por otros más sostenibles con un valor nutricional similar.

**D.15 LOCAL VS. IMPORTADO.** Visita el mercado o el supermercado local. ¿Dónde se producen los alimentos? ¿Cuánto han viajado hasta llegar a la tienda? Transportar los productos de un lugar a otro consume un montón de energía y emite gases de efecto invernadero. Siempre que puedas, elige productos que se han producido en tu zona. Sin embargo, en algunos casos, importar comida puede ser más respetuoso con el medio ambiente que producirlos en la zona, ya que estos productos pueden necesitar calor y luz artificial en invernaderos, además de más agua y fertilizantes para que crezcan adecuadamente. Por ello, puedes disfrutar de algunos productos importados, mientras que compres productos locales y de temporada la mayoría de las veces. Sería incluso mejor si pudieses encontrar una feria de productos de Comercio Justo importados (como plátanos, café, especias o chocolates) que garanticen que esos alimentos se han producido de manera sostenible y que los agricultores se tratan de forma justa. Haz un póster con lo que has descubierto y exponlo en clase, a tu grupo o a tu familia, y ayúdales a elegir mejor la comida en el futuro.

NIVEL 3 2

**D.16 PREPARA UN PICNIC VERDE.** Organicen en grupo un picnic verde y sano. Pueden cocinar al aire libre o cada uno puede traer un plato de su casa. Sigan los consejos de la sección de Dietas Sostenibles de esta Insignia para hacer que el picnic sea lo más respetuoso con el medio ambiente como sea posible. Por ejemplo, pongan la comida en envases reutilizables en lugar de en papel de aluminio o en film de plástico. No utilicen cubiertos ni platos de plástico: utilicen recipientes, platos y cubiertos reutilizables, o hagan comida para la que no hagan falta cubiertos. Escojan ingredientes sanos y respetuosos con el medio ambiente o cultívenlos ustedes mismos. Incluyan algunas actividades físicas en el programa del picnic. Jueguen a juegos y hagan deporte (como el fútbol, el bádminton, bailar, yoga, etc.).

NIVEL 3 2

**D.17 DEL CAMPO A TU PLATO.** Escoge un alimento que comas a menudo e investiga su ciclo vital del campo a tu plato. ¿Dónde se produce? ¿Es un producto de tu zona, de tu región, importado? ¿Está cultivado en el campo, en un invernadero, o en una granja ecológica? ¿Qué recursos naturales (agua, tierra, combustibles fósiles) se necesitan para producir este alimento? ¿Necesita fertilizante? ¿Dónde y cómo se procesa y se envasa? ¿Qué recursos se necesitan para producirlo y envasarlo? ¿Dónde se almacena? ¿Se necesita refrigerarlo o congelarlo para conservarlo? ¿Cómo se transporta del campo a tu plato? ¿Dónde se vende? ¿Lo preparas y lo cocinas tú? ¿Cuánto contribuye a las emisiones de gases de efecto invernadero? ¿Cómo afecta a la contaminación del agua, el aire o la tierra? ¿Es un alimento respetuoso con el medio ambiente? ¿Puedes sustituirlo por una alternativa más sostenible? Resume los resultados de tu investigación en una historia, en un blog o haz una presentación con diapositivas para el resto del grupo.

NIVEL 3 2

**D.18 COMPRA PESCADO DE MANERA SELECTIVA.** Hoy en día, nuestras ganas de pescado han sobrepasado los límites ecológicos del océano, provocando un impacto devastador. Un 70% de las reservas de peces del mundo se han pescado en su totalidad, se han pescado de manera excesiva o se han reducido considerablemente. Algunas especies se han pescado hasta la extinción para fines comerciales, y otras están en peligro de extinción. Investiga sobre las piscifactorías de tu zona y crea una guía de bolsillo para saber qué pescado puedes comprar y cuál debes evitar. ¿Dónde y cómo se pescan o se crían las diferentes especies de peces? Prepara un collage creativo que puedas compartir con tu familia. Aquí tienes un ejemplo: *Know your seafood* ("Conoce tu pescado"): **www.oneworldoneocean.com/blog/entry/know-your-seafood-infographic**

NIVEL 3 2

**D.19 REDESCUBRE ALIMENTOS OLVIDADOS.** El mundo tiene unas 50 000 especies comestibles de plantas, y los agricultores han domesticado unas 5 000. Sin embargo, hoy en día la producción mundial de cultivos se concentra en solo 12 especies. Redescubre los alimentos olvidados. Pregunta a tus padres o abuelos qué comían cuando eran jóvenes. ¿Dónde conseguían esos alimentos? ¿Los puedes conseguir ahora?

NIVEL 3 2

***Asegúrate de preguntarle a un experto y utilizar las especies correctas; puede ser peligroso que te equivoques.**

**D.20** Haz cualquier otra actividad propuesta por tu profesor o responsable. NIVEL 1 2 3

TRISHA REYES, 15 años, FILIPINAS

SECCIÓN E:

# TOMA ACCIÓN

**REALIZA LA ACTIVIDAD E.1 O LA E.2 Y (AL MENOS) OTRA ACTIVIDAD MÁS DE TU ELECCIÓN. DESPUÉS DE COMPLETAR LAS ACTIVIDADES DE TOMA ACCIÓN, PODRÁS:**

* **ORGANIZAR y PARTICIPAR en una iniciativa comunitaria para concienciar sobre la importancia de una dieta variada y equilibrada para llevar una vida sana y para protegerse de la malnutrición.**
* **ANIMAR a otros a seguir dietas sostenibles y a tener estilos de vida más sanos.**

# REALIZA UNA DE LAS DOS ACTIVIDADES OBLIGATORIAS ENUMERADAS A CONTINUACIÓN:

**E.01 CREA UN RINCÓN DE LOS NUTRIENTES.** Pon un rincón de alimentos y nutrientes en una esquina de la cantina o de la biblioteca de tu colegio. Decóralo con pósteres y llénalo de libros y folletos sobre la importancia de comer una gran variedad de alimentos para seguir una dieta sana y equilibrada. Organiza una ceremonia de inauguración para este rincón e invita a la gente para que vaya y descubra qué nutrientes les aportan los alimentos y cómo pueden variar sus platos para una dieta aún más nutritiva y equilibrada.

NIVEL 3 2 1

**E.02 CAMPAÑA POR UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA.** Celebra el Día de la Salud o la Semana de la Nutrición en tu escuela o barrio. Invita a un ponente para que les hable sobre crear dietas sanas y equilibradas y sobre elegir bien los alimentos. Distribuye materiales educativos, organiza talleres y puestos interactivos, y haz exposiciones. Toma notas, fotos y vídeos del evento y publícalos en las redes.

NIVEL 3 2 1

JAMILLE BIANCA TAN AGUILLAR, *18 años, FILIPINAS*

## ELIGE (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD ADICIONAL DE LA SIGUIENTE LISTA:

NIVEL 2 1

**E.03 CANTAD UNA CANCIÓN CON ACCIÓN.** Una canción con acción es una canción que cantas mientras das palmas, mueves las manos y los pies, saltas o haces mímica. Júntate con tu grupo y compongan una canción con acción sobre la importancia de la actividad física y el deporte. Inventen una melodía pegadiza con movimientos divertidos y ensáyenla varias veces para asegurarse de que todo el mundo se la sabe. Cántensela a sus profesores, responsables y padres en el Día de Padres de su escuela. Pueden pasar un sombrero entre el público para recaudar fondos para un proyecto comunitario sobre nutrición.

NIVEL 3 2 1

**E.04 ORGANIZA UN EVENTO DE NARRACIÓN DE HISTORIAS.** La comida es tan importante para la vida y el bienestar que todos los países tienen sus propios mitos, leyendas, canciones típicas y poemas sobre ella. En grupo, organicen un evento de narración cuyo tema principal sea la comida. Hablen con sus abuelos y con otras personas mayores para ver si recuerdan algunos relatos interesantes. Busquen historias en la biblioteca o en internet. Sean creativos y hagan una presentación interesante: un espectáculo de marionetas, un corto o un recital. Usen sonidos, acciones, gestos o música para hacer la historia más interesante. Representen la historia en público. Den premios a los mejores narradores. Tomen fotos y vídeos, y publíquenlos en las redes. Intenten publicar su colección de folklore como un folleto o una página web.

## E.05 CONVIÉRTETE EN UN DISEÑADOR GRÁFICO.

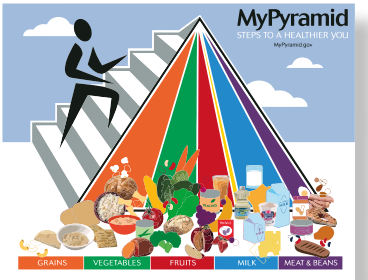
NIVEL 3 2 1

Todos los países utilizan diferentes diseños para representar una dieta equilibrada. Una de las más comunes es la pirámide alimenticia. Otros ejemplos son un plato, una cesta o un arcoíris. Piensa en una manera gráfica de representar una dieta equilibrada. Usa un formato fácil de entender. Añade algunos mensajes para explicar el gráfico.

## E.06 EXHIBICIÓN DE PÓSTERES.

NIVEL 3 2 1

Diseña un poster para concienciar sobre las dietas sanas para niños y adolescentes. ¿Cómo protege de la malnutrición seguir una dieta equilibrada a niños y adolescentes? Incluye normas básicas de higiene para preparar y conservar los alimentos adecuadamente. Crea mensajes claros que cambien el comportamiento de la gente. Pide permiso para exhibirlos en un lugar público importante.





NIVEL 3 2 1

**E.07 JUEGA A LAS ADIVINANZAS.** Juega a las adivinanzas con los niños de tu comunidad. Preparen muestras de varios alimentos (cereales, legumbres, frutas y verduras). Cierren los ojos y toquen, huelan y prueben las muestras de comida. ¿Pueden adivinar qué alimentos son? Hablen sobre la importancia de seguir una dieta variada.

NIVEL 3 2 1

**E.08 SUPERVISAR UNA DIETA EQUILIBRADA.** ¿Te has parado a pensar en lo variadas que son las comidas de tu escuela? Durante dos semanas consecutivas, supervisa lo que incluye el almuerzo: frutas y verduras frescas, comidas fritas, bebidas azucaradas, etc. ¿A qué conclusión has llegado? ¿Las comidas que sirven en la escuela y las que se pueden comprar allí son sanas? ¿Son variadas? ¿Qué cambiarías para que fuesen más sanas y divertidas? Haz recomendaciones y propónselas al director o al responsable del comedor.

NIVEL 3 2

**E.09 EDUCA A TU COMUNIDAD.** Inicia un programa de educación sobre una dieta sana y equilibrada para tus amigos, colegio o vecindario. Organiza una serie de reuniones, talleres, charlas, seminarios, mesas redondas o exposiciones interactivas sobre los estilos de vida y las dietas sanas. Diseña un poster que llame la atención o una presentación con diapositivas. Prepara algunas preguntas sobre los nutrientes de los alimentos y la importancia de seguir una dieta variada, e invita a un ponente (un nutricionista, un médico o un profesor de ciencia) para que las responda. Organiza una sesión de demostración en la que presentes varios alimentos nutritivos y en la que expliques cómo utilizarlos para satisfacer las necesidades nutricionales a su edad. Toma notas, fotos y vídeos, y publícalos en la red. Publica y distribuye los materiales de tu programa de educación sobre la nutrición para informar a todo el mundo sobre los nutrientes que obtenemos de los alimentos.

## E.10 LA ENCUESTA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

NIVEL 3 2

¿Qué tan sanas son las dietas de la gente de tu entorno? Haz una encuesta sobre los hábitos alimenticios y la elección de alimentos en tu comunidad. Puedes tener como objetivo un grupo de edad en particular, como tus compañeros, o toda la comunidad. Si es posible, informa a la audiencia sobre la encuesta antes de hacerla, y pídeles su permiso para que participen. Prepara un cuestionario corto y directo. Fíjate en lo que come la gente. ¿Con qué frecuencia comen? ¿Están a régimen? ¿Qué aperitivos comen? Después de la entrevista, lee y analiza las respuestas y resúmelas en una tabla, en un gráfico o redacta un informe. Incluye un párrafo con tus propias ideas y consejos. ¿Tu comunidad sigue una dieta equilibrada y sostenible? ¿Qué cambios harías? Comparte los resultados con todos los miembros, incluidos los que participaron en la encuesta. Pon el informe de la encuesta en la sala de reuniones, en tu escuela o en la biblioteca. Contacta a los medios de comunicación y pregúntales si están interesados en publicarlo.

## E.11 SÉ VOLUNTARIO EN UNA ORGANIZACIÓN COMUNITARIA.

NIVEL 3 2

Busca una organización no gubernamental o una asociación que trabaje con asuntos relacionados con la nutrición, y únete a sus proyectos y actividades. Algunos ejemplos pueden incluir recoger donaciones de alimentos, hacer voluntariado en los bancos de alimentos, programas de alimentación escolar, cultivo de huertos, criar animales pequeños (pollos, conejos, peces, etc.), programas de eliminación de parásitos en la escuela, recaudar fondos, apoyar a las personas mayores, etc.

NIVEL 3 2

**E.12 ESCRIBE CARTAS.** Escribe una carta para presionar a los responsables de tomar decisiones (políticos, diputados). Expresa tu preocupación sobre la desnutrición e infórmate sobre los siguientes temas:

- ¿Qué está haciendo tu país para alcanzar el segundo Objetivo de Desarrollo Sostenible (erradicar el hambre y la pobreza) y qué proporción del dinero público se invierte en nutrición y necesidades sociales?
- Solicitar normas y campañas para luchar contra la obesidad infantil. ¿Qué está haciendo el gobierno para restringir el marketing de alimentos y bebidas no saludables a los niños?
- ¿Tienen algún programa para promover una alimentación saludable en las escuelas?

Intenta que más personas también firmen tu carta.

NIVEL 3 2

**E.13 DETECTIVES DE INFRACCIONES CONTRA EL *MARKETING*.** En 2010, muchos países respaldaron un conjunto de recomendaciones de la OMS para reducir la publicidad infantil de alimentos con muchas grasas saturadas, grasas trans, azúcares o sal (encuentra más información sobre este tema en: **http://www.who.int/dietphysicalactivity/marketing-food-to-children/es/**). Haz de detective y descubre si se violan estas recomendaciones de marketing en tu comunidad o país. Por ejemplo, puedes contar los anuncios de comida basura que van dirigidos a niños y que utilizan personajes de cómics, observar el *marketing* en las redes sociales, en carteles publicitarios, en eventos deportivos, en la escuela, etc. Presta especial atención al marketing de alimentos y bebidas en tu colegio. Busca las marcas en los menús de la cafetería de la escuela, en los letreros del colegio, en los cupones como recompensas por los resultados escolares, en la donación de equipos de gimnasia de marca, en el patrocinio de eventos, en publicaciones, en vehículos escolares, etc. Escribe un informe y compártelo con tu grupo y con los directores de tu escuela. No te olvides de hacer algunas recomendaciones.

**E.14 RECAUDAR FONDOS.** Organiza una rifa para recaudar fondos destinados a un proyecto de nutrición en tu comunidad o en cualquier otro lugar del mundo.

NIVEL 3 2

**E.15 REDES.** Crea una red en contra de la malnutrición con un grupo de jóvenes de tu país o en el extranjero. Intercambien sus ideas y trabajen juntos para concienciar y luchar contra las diferentes formas de malnutrición. Planeen un proyecto de nutrición conjunto. Manténganse en contacto por correo, por correo electrónico, por chat, por Skype o videoconferencia, creen un blog, o comuníquense por medio de las redes sociales.

NIVEL 3

**E.16 INTERCAMBIOS.** Organicen un intercambio o un campamento de verano con otro grupo que se dedique a estas cuestiones sobre malnutrición en tu país o en el extranjero. Compartan sus experiencias y opiniones.

NIVEL 3

**E.17** Haz cualquier otra actividad propuesta por tu profesor o responsable. NIVEL 1 2 3

CIONTU ADA MARIA, 9 años, RUMANÍA

# LISTA DE CONTROL

Hagan un seguimiento de las actividades que están realizando. Cuando nos muestren que las han completado, ¡se habrán ganado la Insignia de la Nutrición!

NUTRICIÓN
INSIGNIA DE LAS NACIONES UNIDAS

**NOMBRE:** .....

**EDAD DEL PARTICIPANTE:** 1 (5-10 años) 2 (11-15 años) 3 (+16 años)

| | Actividad n° | Nombre de la actividad | Completada el (fecha) | Aprobada por (firma) |
|---|---|---|---|---|
| **A** Estilos de vida saludables | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **B** Decisiones para una buena alimentación | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **C** Seguridad en la comida | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **D** Come sano - es hora de una dieta sostenible | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **E** Toma acción | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# RECURSOS E INFORMACIÓN ADICIONAL

## MANTENTE ACTUALIZADO

Esta Insignia es uno de los varios recursos y actividades complementarios desarrollados por la YUNGA y sus socios. Visita **www.fao.org/yunga/es** para obtener recursos adicionales o envía un correo electrónico a **yunga@fao.org** para suscribirte al boletín informativo gratuito y recibir actualizaciones sobre nuevos materiales.

## EVÍANOS TUS NOTICIAS

¡Nos encantaría conocer su experiencia emprendiendo la Insignia! ¿Qué aspectos en particular fueron los que más disfrutaron? ¿Se les ocurrieron nuevas ideas de actividades? Envíennos sus materiales para que podamos ponerlos a disposición de otras personas y reunir ideas sobre cómo mejorar nuestros currículos. Contáctanos en **yunga@fao.org**

## CERTIFICADOS E INSIGNIAS

¡Envíen un correo electrónico a **yunga@fao.org** para solicitar detalles sobre los certificados y las insignias de tela para premiar la finalización del curso! Los certificados son GRATIS y las insignias se pueden comprar. Alternativamente, los grupos pueden imprimir sus propias insignias; la YUNGA estará feliz de proveer el formato y los archivos gráficos bajo pedido **www.fao.org/yunga/es**

# SITIOS WEB

**Las siguientes páginas web nos proporcionan materiales educativos útiles, incluidos planes de lecciones, experimentos, artículos, blogs y videos, que pueden ser útiles a la hora de emprender la insignia con su clase o grupo.**

**BAM! BODY AND MIND** contiene datos divertidos, juegos y recetas para ayudarte a comer sano y a estar en forma. **www.cdc.gov/bam/nutrition/index.html**

**CHANGE 4 LIFE** tiene un montón de información útil, recetas, herramientas, consejos y juegos para ayudarte a comer mejor y a moverte más. **www.nhs.uk/Change4Life/Pages/healthy-eating.aspx**

**CHOOSE MY PLATE KIDS** es un gran recurso sobre cómo estar sano, e incluye juegos, recetas, actividades y videos. **www.choosemyplate.gov/kids/index.html**

***ALIMENTARNOS BIEN PARA ESTAR SANOS* DE LA FAO** es un módulo de aprendizaje diseñado para explorar conceptos básicos sobre nutrición, salud y alimentación saludable. **http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s00.htm**

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Las **DIRECTRICES Y EDUCACIÓN NUTRICIONAL DE LA FAO** son para todo el que quiera mejorar la alimentación y nutrición de las familias o comunidades. **http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/62758/es/** y **http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/home/es/**

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

La **SECCIÓN DE NUTRICIÓN Y PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR DE LA FAO** tiene mucha información sobre la nutrición, como informes, videos, hojas de datos y módulos de aprendizaje en línea, para ayudarte a entender que al aprender sobre la nutrición podemos mejorar nuestras dietas, nuestra salud y nuestro impacto en los recursos naturales. **http://www.fao.org/nutrition/es/**

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

El **PROGRAMA DE ALIMENTOS SOSTENIBLES DE LA FAO** tiene como objetivo proporcionar valor al juntar varias iniciativas y líneas de trabajo de la FAO y sus compañeros para fomentar la capacidad de implantar un consumo y una producción más sostenible en los sistemas alimenticios. Organiza eventos y talleres sobre temas específicos, como las dietas sostenibles.

**FRIDGE: Food-Related Intergenerational Discussion Group Experiences** es un currículo del Estado de Pensilvania (EE. UU.) que incluye actividades destinadas a fomentar la comunicación en las familias sobre la nutrición, y mejorar los hábitos alimenticios de las familias a través del trabajo en equipo.
**http://extension.psu.edu/youth/intergenerational/program-areas/nutrition-health/fridge**

**FRUIT AND VEGGIE COLOR CHAMPIONS** contiene muchos juegos y actividades para ayudarte a entusiasmarte por las frutas y las verduras y te anima a empezar a comer más sano.
**www.foodchamps.org/activity.php?char=4&name=beebee&aktiv=rec.htm&poz=4ebfe5**

# SITIOS WEB


**GLOBAL HANDWASHING DAY.** El Día Mundial del Lavado de Manos, que se celebra el 15 de octubre, es un día dedicado a concienciar y entender la importancia de lavarse las manos con jabón, ya que es una manera efectiva y asequible de prevenir las enfermedades y salvar vidas. **https://globalhandwashing.org/global-handwashing-day/**


**HEALTHY HARVEST** es un manual para trabajadores comunitarios que trata sobre una buena nutrición, y el cultivo, la preparación y el procesado de comida sana: **motherchildnutrition.org/healthy-nutrition/pdf/mcn-healthy-harvest.pdf**

**LET'S MOVE** tiene buenos consejos sobre cómo empezar a llevar un estilo de vida más sano y a estar más activo físicamente. **www.letsmove.gov**

**LOVE FOOD HATE WASTE** contiene ideas para planificar tu comida, para conservar los alimentos y otros consejos muy útiles para ayudar a prevenir el desperdicio de comida. **www.lovefoodhatewaste.com**

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

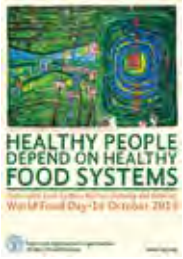
**EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN: UNA VENTANA ABIERTA AL MUNDO** es una versión web del libro de dibujos y la guía de actividades sobre el derecho humano a la alimentación producido conjuntamente por la FAO y la Asociación Mundial de Guías Scout (AMGS). **http://www.fao.org/right-to-food/resources/resources-detail/es/c/49591/**

**SAVE FOOD:** anima al diálogo sobre las pérdidas de alimentos entre la industria, los investigadores, los políticos y la sociedad civil. Para ello, esta iniciativa reúne a las personas involucradas en la cadena de suministro de alimentos, venta al público, envasado y logística para llevar a cabo conferencias y proyectos, y los ayuda a desarrollar medidas efectivas. Concienciar a los consumidores es otro de sus principales objetivos. **www.save-food.org**

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

**SETTING UP AND RUNNING A SCHOOL GARDEN** es una herramienta educativa que contiene una guía paso a paso para plantar y cuidar un jardín escolar. **www.fao.org/schoolgarden**

**PIENSA · ALIMÉNTATE · AHORRA** es una campaña para reducir los desechos globales de alimentos. Tiene muchas ideas, proyectos y recursos motivadores para todo el que quiera entrar en acción en lo que respecta a este problema de nivel mundial. **http://www.thinkeatsave.org/es/**




**DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN**, celebrado el 16 de octubre, y organizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) para destacar los problemas relacionados con la seguridad alimenticia, el hambre y la nutrición en todo el mundo. Aprende más cosas sobre este tema en: **http://www.fao.org/world-food-day/2017/home/es/**

# SITIOS WEB

La **SECCIÓN PARA ESTUDIANTES Y PROFESORES DEL PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS** contiene información, recursos y actividades sobre la nutrición y el hambre, además de ideas sobre cómo entrar en acción. **www.wfp.org/students-and-teachers/students/fun-and-learn**

La **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD** tiene como objetivo mejorar la nutrición y aumentar el nivel de actividad física en todo el mundo. La página web incluye varios documentos, eventos, y folletos informativos relacionados con la nutrición infantil, las dietas, la actividad física, etc. Puedes ver:
La página principal:
**http://www.who.int/nutrition/about_us/es/**
Información gráfica obtenida de manera conjunta:
**www.who.int/nutgrowthdb/jme_brochure2015.pdf**
Notas descriptivas sobre una alimentación sana:
**www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es**
Referencia para el crecimiento de 5 a 19 años:
**www.who.int/growthref/en**
Régimen alimentario, actividad física y salud:
**http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/**
Recomendaciones de marketing:
**www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/**
Marco normativo escolar: **www.who.int/dietphysicalactivity/marketing-food-to-children/es**
Recomendaciones sobre la actividad física:
**http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/**
Iniciativa de frutas y verduras para la salud:
**www.fao.org/agriculture/crops/thematic-sitemap/theme/hort-indust-crops/fao-who-fruit-and-vegetable-for-health-initiative-profavprofel/en**

Organisation mondiale de la Santé

**NUTRITION-FRIENDLY SCHOOLS INITIATIVE (NFSI)** tiene como objetivo proporcionar un contexto para asegurar programas integrados en las escuelas que aborden la doble carga de las enfermedades relacionadas con la nutrición.
**www.who.int/nutrition/topics/nutrition_friendly_schools_initiative/en/index.html**

**Programa de la OMS para la Seguridad Alimentaria y la Zoonosis (FOS, por sus siglas en inglés)** dirige los esfuerzos globales para reducir la frecuencia de las enfermedades transmitidas por los alimentos.
**www.who.int/foodsafety**

**El programa de las cinco claves para la inocuidad de los alimentos de la OMS:**
**www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/en**

**Programa de Agua, Salubridad, Higiene y Salud de la OMS (WHS, por sus siglas en inglés)** dirige la normativa de la OMS y vigila los trabajos sobre agua potable y salubridad. También trabaja para optimizar el WHS respecto a los esfuerzos de salud, incluyendo en emergencias, en las instalaciones sanitarias y entre los grupos más vulnerables, entre los que se incluyen los desnutridos.
**http://www.who.int/water_sanitation_health/es**

# GLOSARIOS

**ABONO:** Materia **orgánica** descompuesta que se usa como fertilizante para las plantas.

**ABSORBER/ABSORCIÓN:** Atraer y retener algo; por ejemplo, el cuerpo absorbe **vitaminas** y **minerales** de los alimentos que tomamos.

**ÁCIDOS GRASOS OMEGA3:** Son una forma de grasas no saturadas que son esenciales para la salud.

**ADECUADO:** Si se dice que algo es "adecuado", significa que hay suficiente, o que es apropiado o de una calidad aceptable. Si algo es "inadecuado", significa que no hay suficiente, o que no es apropiado ni de una calidad aceptable.

**ADOLESCENCIA:** El periodo en el que una persona joven pasa de ser un niño a un adulto. Es muy importante tener una dieta sana y equilibrada en esta época, ya que durante este periodo se crece intensamente.

**AERÓBICO:** Las actividades aeróbicas aumentan el ritmo cardiaco y la respiración, y mejoran la condición física del corazón y de los pulmones. Algunas actividades aeróbicas son caminar a paso ligero, correr, hacer ciclismo y nadar.

**AGRICULTURA ECOLÓGICA:** Un tipo de agricultura en la que se cultivan frutas y verduras y en la que se crían animales utilizando solo **nutrientes** naturales, como **abono** y estiércol, y métodos naturales para controlar las malas hierbas y las plagas, en lugar de utilizar **fertilizantes** y **pesticidas** químicos.

**ALIMENTOS PROCESADOS:** Alimentos que han sido alterados de su forma natural. La fruta recién tomada, las verduras o los cereales aún están en su forma natural. Pero para hacer pan, por ejemplo, el trigo se ha tenido que moler y ha habido que mezclarlo con agua, aceite y otros ingredientes, y luego se ha metido al horno; ha sido "procesado". Muchos alimentos procesados contienen muchas grasas, azúcares y sal, por lo que hay que comprobar las etiquetas e intentar limitar su **consumo**.

**AMINOÁCIDOS:** Son **nutrientes** muy importantes a nivel biológico que construyen las proteínas que los seres humanos necesitamos para sobrevivir.

**ÁTOMO:** Todo lo que existe en el mundo está hecho con partículas minúsculas llamadas "átomos". Estas partículas son "ladrillos" diminutos. Si combinamos varios átomos podremos formar **moléculas** de diferentes sustancias.

**BACTERIAS:** Son **organismos** unicelulares que viven dentro, sobre o alrededor de otros seres vivos. Algunas son peligrosas y pueden hacer que enfermemos, y muchas otras nos ayudan a estar sanos.

**BIODIVERSIDAD:** La variedad de todas las diferentes clases de plantas y de animales de la Tierra, y la relación entre ellos.

**CADENA DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS:** Los pasos que se siguen para que la comida llegue de la granja a la mesa. Estos pasos pueden incluir la producción (en la granja), la elaboración (en una fábrica), la distribución (transportarla a las tiendas), el **consumo** (comer la comida en casa) y los desechos (basura).

**CALORÍAS:** Una manera de medir la energía que puedes obtener bebiendo o comiendo algo.

**CAMBIO CLIMÁTICO:** Un cambio en el clima de toda la Tierra causado sobre todo por actividades humanas. La acumulación de **gases de efecto invernadero**, como el **dióxido de carbono**, en la atmósfera es un ejemplo de cómo las actividades humanas (como la producción de energía, el transporte, la agricultura y la fabricación de artículos) puede causar el cambio climático.

**CEREALES INTEGRALES:** Son cereales enteros que no se han procesado de ninguna manera. Contienen muchas **vitaminas**, **minerales** y **fibra** que ayudan a trabajar a tu sistema digestivo.

**COMBUSTIBLES FÓSILES:** Los combustibles fósiles se han formado durante millones de años a partir de los restos de animales o plantas prehistóricos. Los tres combustibles fósiles son carbón, petróleo y gas natural. Cuando quemamos combustibles fósiles para los vehículos o para generar energía, se expulsa **dióxido de carbono**, un **gas de efecto invernadero**, a la atmósfera, contribuyendo al **cambio climático**.

**COMERCIO JUSTO:** Alimentos que están producidos de acuerdo con algunas normas sociales y son vendidos a un precio justo. Estas normas incluyen prohibir el trabajo infantil y la esclavitud, garantizar un entorno de trabajo seguro y asegurar un precio justo a los agricultores. Se considera un precio justo cuando una mayor parte del dinero va destinada a los agricultores y menos a los intermediarios. El objetivo del Comercio Justo es ayudar a los productores de los países más pobres.

**CONSERVANTES:** Son compuestos químicos que se añaden a la comida para que dure más. Muchos **alimentos procesados** contienen conservantes.

**CONSUMIR, CONSUMO:** ¡"Consumo" es una gran palabra! En su sentido más literal, "consumir" significa comer: "consumimos" alimentos. Pero "consumir" también significa "usar", por ejemplo: "consumimos" (usamos) energía para iluminar nuestros hogares por la noche. Por ello, somos "consumidores", es decir, gente que usa cosas. En este sentido, "consumir" también significa "comprar", porque para poder "consumir", primero necesitamos comprar los artículos que vayamos a consumir.

**CONTAMINAR, CONTAMINACIÓN:** Contaminar algo quiere decir hacerlo impuro, ya sea por contacto o mezclándolo. La comida puede contaminarse con los **microorganismos** o los químicos con los que entre en contacto, por lo que es muy importante que la comida se almacene, se cocine y se coma con utensilios y materiales seguros y limpios.

**DEFICIENTE, DEFICIENCIA:** Esto significa no tener suficiente o un nivel **adecuado** de algo. Por ejemplo: si no tienes suficiente hierro en tu dieta, tendrás deficiencia de hierro.

**DEFORESTACIÓN:** Eliminar un bosque o parte de él (por ejemplo, talándolo o quemándolo) para usar la madera (por ejemplo, para hacer papel o muebles) o con el fin de usar el terreno para algo más (como la ganadería o la construcción).

**DEGRADACIÓN DEL SUELO:** Ocurre cuando el suelo está dañado de manera que reduce su fertilidad y en el que es más difícil que crezcan los cultivos, además de que tiene menos diversidad biológica (véase **biodiversidad**).

**DESNUTRIDO/DESNUTRICIÓN:** Si las personas comen muy poco durante periodos de tiempo muy largos, o si la comida que comen contiene muy pocos **nutrientes** (como **vitaminas**, **proteínas** o **minerales**), sufrirán desnutrición, que significa que su cuerpo está menos sano y tiene menos energía de lo que debería.

**DESORDEN ALIMENTICIO:** Un desorden causado por una mezcla de factores físicos y psicológicos, el cual a menudo desemboca en una pérdida de peso extrema. La anorexia (que literalmente significa "no tener apetito") y la bulimia (cuando alguien enferma después de cada comida) son los ejemplos más comunes de desórdenes alimenticios.

**DIETA EQUILIBRADA:** Una dieta equilibrada es una dieta que contiene cantidades **adecuadas** de todos los **nutrientes** necesarios para un crecimiento y una actividad sanos. Solo si comemos una gran variedad de comidas **nutritivas** podremos crecer y estar sanos.

**DIETA SOSTENIBLE:** En general, una dieta sostenible es una dieta sana, que tiene poco impacto medioambiental, que contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional en todo el mundo, y a una vida sana para generaciones presentes y futuras. Las dietas sostenibles también protegen y respetan la **biodiversidad** y los **ecosistemas**, son culturalmente aceptables, justas desde el punto de vista económico para productores y consumidores, **adecuadas** nutricionalmente, seguras y sanas.

**DIGESTIÓN:** El proceso de convertir la comida en nutrientes que el cuerpo pueda absorber y utilizar como energía, o como material de construcción para reparar y crear nuevos tejidos. El sistema digestivo humano es un conjunto complejo de órganos y glándulas que procesan la comida.

**DIÓXIDO DE CARBONO:** Un gas compuesto por carbono y oxígeno, que constituye menos del 1% del aire. Una **molécula** de dióxido de carbono está compuesta por un **átomo** de carbono (C) y dos de oxígeno ($O_2$). El $CO_2$ lo producen los animales, y lo utilizan las plantas y los árboles. También se produce con los procesos industriales de los seres humanos, como quemar **combustibles fósiles**. El $CO_2$ es un gas de efecto invernadero y puede acelerar el **cambio climático**.

**ECOSISTEMA:** Una comunidad de **organismos** vivos (plantas y animales) e inertes (agua, aire, tierra, rocas, etc.) que interactúan en una zona concreta. Los ecosistemas no tienen un tamaño definido: dependiendo de las interacciones que te interesen, un ecosistema puede ser tan pequeño como un charco o tan grande como el océano. En última instancia, el mundo entero es un ecosistema enorme y muy complejo.

**ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA:** Un término general que se utiliza para describir cualquier enfermedad causada por comer o beber alimentos **contaminados**. Tradicionalmente se le conoce como "intoxicación alimenticia".

**ENRIQUECIDO:** Si los alimentos están enriquecidos significa que tienen **vitaminas** o **minerales** extra, añadidos, para que sean más **nutritivos**. Por ejemplo, se añade **vitamina** D a la leche.

**ENZIMAS:** Moléculas que aceleran las reacciones químicas del cuerpo. Cuando una sustancia necesita transformarse en otra, la naturaleza utiliza enzimas para acelerar el proceso. Las enzimas del estómago aseguran que los alimentos se descompongan en pequeñas partículas que el cuerpo puede transformar en energía.

**EUTROFIZACIÓN:** Está causada por los niveles excesivos de **nutrientes** que se arrastran a las masas de agua como ríos, lagos o el océano. Provoca un crecimiento rápido de las plantas y las algas, las cuales pueden contribuir a la creación de zonas muertas.

**FERTILIZANTE:** Una sustancia natural o química que se añade al suelo para aumentar su fertilidad (la cantidad de plantas que se pueden cultivar).

**FIBRA:** La fibra es una parte muy importante para una dieta sana; pasa a través del intestino y ayuda a que el cuerpo se deshaga de los desechos, a "limpiar" el tracto digestivo. Los cereales integrales, las **legumbres**, las frutas y las verduras, como las de hoja verde, los espárragos, las alcachofas, las berenjenas, las frambuesas y el brócoli, son buenas fuentes de fibra.

**GASES DE EFECTO INVERNADERO:** Son gases (como el **dióxido de carbono**, el metano o el ozono) que evitan que se escape el calor a la atmósfera (como el cristal en un invernadero). Las actividades humanas, como la producción industrial, de energía, de comida y el transporte, han aumentado el nivel de gases de efecto invernadero en la atmósfera, hasta tal punto que la temperatura de la Tierra ha empezado a aumentar: esto se conoce como **cambio climático**.

**GÉRMENES:** Son pequeños **organismos** que pueden causar enfermedades que podemos padecer. Los gérmenes son tan pequeños y escurridizos que pueden pasar a nuestro cuerpo sin que nos demos cuenta. Cuando están dentro del cuerpo, ¡no sabemos que lo están hasta que mostramos síntomas de que hemos sido atacados!

**GRASAS INSATURADAS:** Pueden ser buenas para ti si las comes en las cantidades adecuadas, en especial para tu corazón. Estas grasas pueden encontrarse en los frutos secos, semillas, pescado, olivas, y en los aceites de girasol, de canola y de oliva, entre otros alimentos.

**GRASAS SATURADAS:** Son ácidos grasos que se encuentran en muchos productos animales (carne, queso, mantequilla, etc.) y en el aceite de palma y de coco. Nuestro cuerpo solo los necesita en pequeñas cantidades, y tomar demasiados puede ser malo para el corazón.

**GRASAS TRANS:** Es el diminutivo para ácidos grasos trans; las grasas trans se pueden producir añadiendo hidrógeno al aceite vegetal, lo que hace que el aceite tenga menos posibilidades de estropearse. Las grasas trans se suelen encontrar en los **alimentos procesados**, la comida rápida, los aperitivos, los fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y los alimentos de untar. Son muy poco saludables y debemos evitar comerlas en la medida de lo posible.

**HERBICIDAS:** Químicos que se utilizan para evitar, destruir o repeler plantas indeseadas.

**HIGIENE, HIGIÉNICO:** Prácticas, como lavarse las manos con frecuencia, que ayudan a asegurar la limpieza personal y la buena salud.

**HONGO:** Organismo que crece en el suelo o en la materia descompuesta, o en otros hongos, que descompone la materia **orgánica**. Este proceso significa que los **nutrientes** se reutilizan ("reciclaje de **nutrientes**"). Los champiñones o las setas, por ejemplo, son los frutos de determinadas clases de hongos.

**HUELLA MEDIOAMBIENTAL:** Se refiere a la manera en que marcamos o afectamos al medio ambiente a través de nuestras acciones cotidianas; por ejemplo, cuanta energía y agua utilizamos, si utilizamos bolsas de plástico para hacer la compra o nos traemos nuestras propias bolsas de tela, etc. Cuanta menos huella medioambiental dejemos, menos daño causaremos.

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):** El peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros; se utiliza como una medida basada en la población para establecer si una persona está por debajo de su peso, tiene un peso normal, o tiene sobrepeso o y está **obesa**.

**INFECCIOSO:** Una enfermedad o un **organismo** portador de enfermedad que puede extenderse entre la gente a través del medio ambiente.

**INMUNIZACIÓN:** El acto de hacer que una persona sea inmune (que tenga defensas contra) una enfermedad o infección.

**INORGÁNICO:** Materia que no proviene de **organismos** vivos.

**LEGUMBRES:** Las legumbres son un grupo de vegetales ricos en proteínas, fibra, **minerales** y **vitaminas** esenciales. Por ejemplo, los guisantes, las judías o las lentejas.

**MACRONUTRIENTES:** Son **nutrientes** que necesita el cuerpo en grandes cantidades para obtener energía para las actividades diarias. Los principales macronutrientes son los carbohidratos, las proteínas y las grasas.

**MALNUTRICIÓN:** Un estado en el que el cuerpo ni siquiera puede mantener las funciones básicas a causa de una ingesta inadecuada (véase adecuada) o desequilibrada de alimentos. La "malnutrición" abarca una serie de problemas, desde estar extremadamente delgado o ser extremadamente bajo para su edad, hasta la falta de **vitaminas** y **minerales**, o estar demasiado gordo u **obeso**. Comer demasiado poco (**desnutrición**) o comer demasiado (sobrepeso y **obesidad**) son dos formas de malnutrición.

**METABOLIZAR, METABOLISMO:** Las reacciones químicas que ocurren en las células del cuerpo para convertir los alimentos en energía.

**MICRONUTRIENTES:** Son las **vitaminas** y los **minerales** que el cuerpo necesita en cantidades relativamente pequeñas, pero que son esenciales para la salud y el bienestar.

**MICROORGANISMO:** Una criatura que es demasiado pequeña para verla a simple vista, pero que se puede ver con un microscopio. Entre ellos se incluyen las **bacterias**, los virus, las levaduras, los mohos y los **parásitos**.

**MINERALES:** Sustancias sólidas e **inorgánicas** que están presentes en la naturaleza. Por ejemplo, el oro y la plata son minerales, al igual que el hierro, el yodo, el magnesio, el potasio, el zinc, el calcio y el sodio.

**MOLÉCULAS:** Cuando se juntan varios **átomos**, forman pequeños grupos llamados "moléculas". Átomos diferentes forman moléculas diferentes.

**NUTRIENTES:** Son los químicos que las plantas y los animales necesitan para crecer y vivir.

**NUTRITIVO:** Los alimentos nutritivos nos aportan cantidades **adecuadas** de **nutrientes** esenciales que permiten que nuestro cuerpo funcione, crezca y se desarrolle saludablemente.

**OBESO, OBESIDAD:** Significa tener mucho sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar a la salud.

**ORGÁNICO:** En oposición a las sustancias **inorgánicas**, las sustancias **orgánicas** se derivan de la materia viva o de los organismos. Casi siempre contienen carbono.

**ORGANISMO:** Una criatura viva individual, como un árbol, un virus o un ser humano.

**PARÁSITO:** Un **organismo** (animal) que vive sobre, dentro o con un **organismo** diferente, obteniendo alimento, refugio u otro beneficio a costa del **organismo** huésped y puede dañarle directa o indirectamente.

**PASTEURIZADO:** El acto de calentar una bebida u otro alimento (como la leche) hasta una temperatura específica para matar a todos los **microorganismos** que pueden causar enfermedades o que pueden provocar que el alimento se estropee.

**PATÓGENO:** Un agente que provoca enfermedades, en especial un virus, una **bacteria** u otros **microorganismos**.

**PESTICIDA:** Un químico utilizado para prevenir, destruir o repeler animales, insectos o plantas indeseadas.

**RECURSOS NATURALES:** Son materiales útiles que se encuentran en la naturaleza que nos rodea. El agua, la tierra, la madera o las rocas son ejemplos de recursos naturales que utilizamos para sobrevivir. Necesitamos agua para beber, agua y tierra para cultivar alimentos, madera para hacer papel y muebles, y madera y rocas para hacer materiales de construcción. ¡Y esos son solo unos pocos ejemplos de los usos que les podemos dar a estos recursos! ¿Se te ocurren algunos más?

**SANEAMIENTO:** Mantener condiciones de limpieza que ayuden a prevenir las infecciones y las enfermedades a través de servicios como la recogida de basuras y el sistema de alcantarillado.

**SEGURIDAD ALIMENTICIA:** La seguridad alimenticia es el estado en el que todo el mundo tiene acceso físico y económico a suficientes alimentos seguros y nutritivos que cumplan con sus necesidades nutricionales para una vida activa y sana (Fuente: FAO). También son las medidas que aseguran que la comida no va a dañar al consumidor cuando se produce, se prepara y se consume, de acuerdo con el uso previsto.

**SISTEMA CIRCULATORIO:** Es el sistema que sirve para transportar la sangre a todos los órganos y músculos del cuerpo.

**SISTEMA INMUNE:** Tu sistema inmune son las defensas naturales del cuerpo para defenderse de los **gérmenes**, las infecciones y las enfermedades. Este sistema tiene un montón de partes diferentes que trabajan juntas para mantener a raya a los **gérmenes**, y para atacar y destruir a aquellos que consiguen entrar al cuerpo. Para poder trabajar adecuadamente, el sistema inmune necesita una buena nutrición.

**SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO:** Es la estructura principal de nuestro cuerpo, y está compuesta por los huesos, los músculos y las articulaciones. El sistema musculoesquelético es esencial para movernos.

**SISTEMA NERVIOSO:** Son los cables a través de los que el cerebro manda y recibe información sobre lo que está ocurriendo en el cuerpo y a su alrededor. Está compuesto por miles de millones de células nerviosas que son esenciales para pensar, aprender, movernos y comportarnos.

**SOSTENIBLE:** El estado en el que los humanos utilizamos la naturaleza para satisfacer nuestras necesidades sin dañar su productividad a largo plazo (es decir, que ya no pueda albergar plantas, animales o vida humana). Asegurarse de que nuestras acciones son sostenibles significa que las futuras generaciones podrán vivir.

**VITAMINAS:** Son compuestos **orgánicos** que fabrican las plantas y los animales, que ayudan a prevenir enfermedades graves y a vivir sanos durante más tiempo. Las frutas, las verduras, los lácteos, los huevos, las legumbres y los cereales son ricos en vitaminas.

# TUS NOTAS

# AGRADECIMIENTOS

**Muchas gracias** a todos aquellos que hicieron de la Insignia de la Nutrición una realidad. Nos gustaría agradecer particularmente a las diferentes organizaciones y a todos los entusiastas guías, scouts, grupos escolares e individuos de alrededor de todo el mundo, que realizaron atentamente las pruebas piloto y revisaron los borradores iniciales de la insignia.

Un agradecimiento especial va para Marie-Noel Brune Drisse, Emily Donegan, Eleonora Dupouy, Françoise Fontannaz-Aujoulat, Saadia Iqbal, Kata Kerekes, Alexandre Meybeck, Constance Miller, Jason Montez, Margaret Montgomery, Leo Nederveen, Chizuru Nishida, Suzanne Redfern, Reuben Sessa, Isabel Sloman, Maria Volodina y Temo Waqanivalu por sus aportaciones y contribuciones al texto. En particular, muchas gracias a Kaia Engesveen y Valeria Menza por su supervisión y comentaros técnicos.

Las ilustraciones de este folleto son una selección de los más de 20.000 dibujos recibidos en varios concursos de dibujo. Agradecemos a todos los niños que con tanto entusiasmo participaron en los mismos. Visita nuestro sitio Web (www.fao.org/yunga/es) o regístrate en nuestra lista de correo gratuita (al escribir a yunga@fao.org) para informarte sobre las competencias y actividades actuales.

Este documento ha sido desarrollado bajo la coordinación y supervisión editorial de Reuben Sessa, Coordinador de la YUNGA y Punto Focal de la Juventud para la FAO.

Esta insignia ha sido desarrollada con el gentil apoyo financiero de la **Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo (Sida)** y el **Ministerio de Agricultura Suizo**, a través del Programa de Sistemas Alimentarios Sostenibles, en la FAO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
**Federal Office for Agriculture FOAG**

**Esta insignia fue desarrollada en colaboración con y es respaldada por:**

Convention on Biological Diversity

## Secretaría del Convenio Sobre la Diversidad Biológica (CDB)

El Convenio sobre la Diversidad Biológica entró en vigor el 29 de diciembre de 1993 con el objetivo de conservar la biodiversidad, utilizarla de forma sostenible y compartir sus beneficios justa y equitativamente. La Secretaría del CDB gestiona las discusiones de políticas sobre biodiversidad, facilita la participación de países y grupos en procesos sobre biodiversidad y apoya la implementación del Convenio.
**www.cbd.int/youth**

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

## Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

La FAO conduce los esfuerzos internacionales encaminados a mejorar la nutrición, a aumentar la productividad agrícola, a mejorar el nivel de vida de las poblaciones rurales y a contribuir al crecimiento económico mundial. La FAO está trabajando para crear mejoras sostenibles en la nutrición, así como para proporcionar información, evaluación y análisis para combatir el hambre y reducir la malnutrición. Al brindar sus servicios tanto a países desarrollados como a países en desarrollo, la FAO actúa como un foro neutral donde todas las naciones se reúnen en pie de igualdad para negociar acuerdos y debatir políticas.
**www.fao.org/es**

**La Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS)**
La Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS) es un movimiento mundial que brinda educación no formal a niñas y mujeres jóvenes, quienes desarrollan aptitudes de liderazgo y para la vida mediante el desarrollo personal, el desafío y la aventura. Las guías y las guías scout aprenden por la acción. La Asociación está compuesta por asociaciones del guidismo y el escultismo femenino de 145 países y alcanza 10 millones de miembros alrededor del mundo.
**www.wagggs.org/es/home**

**Organización Mudial de la Salud (OMS)**
La OMS es la autoridad que se encarga de coordinar la salud internacional en el sistema de las Naciones Unidas. Lo hace proporcionando una guía en materias esenciales para la salud y comprometiéndose en colaboraciones donde se necesita una acción conjunta. Fomentar la buena salud durante toda la vida abarca toda la labor desempeñada por la OMS, y tiene en cuenta la necesidad de abordar los riesgos medioambientales y los determinantes sociales de la salud, además del género, la igualdad y los derechos humanos.
**www.who.int/es/**

**Organización Mundial del Movimiento Scout (OMMS)**
La Organización Mundial del Movimiento Scout (OMMS) es una organización independiente, mundial, sin fines de lucro ni filiación política, que sirve al movimiento scout. Su objetivo es promover la unidad y el entendimiento del propósito y los principios del escultismo, a la vez que promueve su expansión y desarrollo.
**www.scout.org/es**

**Alianza Mundial de la Juventud y las Naciones Unidas (YUNGA)** Es una colaboración entre varias agencias de las Naciones Unidas, organizaciones de la sociedad civil y otras entidades que desarrolla iniciativas, recursos y oportunidades para que niños y jóvenes aprendan, se involucren y marquen una diferencia.
**www.fao.org/yunga/es**

ALIANZA MUNDIAL DE LA JUVENTUD Y LAS NACIONES UNIDAS

YUNGA

SOMOS MUCHOS. ¡SOMOS YUNGA!

LA ALIANZA MUNDIAL DE LA JUVENTUD Y LAS NACIONES UNIDAS (YUNGA, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) ES UNA SOCIEDAD ENTRE DIVERSAS AGENCIAS DE LAS NACIONES UNIDAS, ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL Y OTRAS ENTIDADES, Y DESARROLLA INICIATIVAS, RECURSOS Y OPORTUNIDADES PARA QUE LOS NIÑOS Y LOS JÓVENES APRENDAN, SE INVOLUCREN Y HAGAN UNA DIFERENCIA.

LA YUNGA ACTÚA COMO UNA PUERTA DE ACCESO QUE PERMITE QUE LOS NIÑOS Y LOS JÓVENES PARTICIPEN EN LAS ACTIVIDADES E INICIATIVAS DE LAS NACIONES UNIDAS.

© FAO 2018

Diseño y diagramación: Pietro Bartoleschi.
Paginación en español: Suzanne Redfern.
Esta traducción al español fue realizada por Isabel García a través del programa de voluntarios UNV.
Revisión del texto en español: Diana Remache.

El propósito de las Insignias de las Naciones Unidas es concienciar, educar y sobre todo motivar a los jóvenes a cambiar su comportamiento y a ser agentes de cambio activos en sus comunidades locales. Las Insignias son apropiadas para utilizarse en la escuela y con grupos juveniles, y están patrocinadas por la AMGS y la OMMS. Estas incluyen una amplia gama de actividades e ideas que pueden ser adaptadas fácilmente por los maestros, los profesores o los dirigentes de grupos juveniles. Insignias adicionales están disponibles o se están desarrollando sobre una variedad de otros temas, incluyendo: Agricultura, Biodiversidad, Energía, Bosques, Género, Gobernanza, Hambre, Nutrición, el Océano y Agua.

La INSIGNIA DE LA NUTRICIÓN está diseñada para ayudar a los niños y los jóvenes a aprender sobre la importancia de una dieta variada y equilibrada para asegurar que se satisfagan todas las necesidades nutricionales del cuerpo, para así tener una vida sana y feliz. Este folleto incluye información sobre cómo elegir alimentos sanos y entender la importancia de la seguridad de la comida, y nos da algunos consejos sobre cómo una dieta sostenible reduce el impacto en el medio ambiente. Sobre todo, este folleto está lleno de actividades e ideas de currículo para estimular el aprendizaje y animar a los niños y los jóvenes a que lleven estilos de vida saludables que sean buenos para ellos y para el planeta.

## PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE Y OTROS MATERIALES CONTACTA A:


ALIANZA MUNDIAL DE LA JUVENTUD Y LAS NACIONES UNIDAS (YUNGA)

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA (FAO)

VIALE DELLE TERME
DI CARACALLA,
00153, ROMA, ITALIA

yunga@fao.org

www.fao.org/yunga

www.facebook.com/yunga

www.twitter.com/un_yunga



La SERIE APRENDER Y ACTUAR DE LA YUNGA es apoyada por la Sida.

Sida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
**Federal Office for Agriculture FOAG**


Esta Insignia apoya a

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

2 CERO HAMBRE

3 BUENA SALUD Y BIENESTAR

12 CONSUMO Y PRODUCCIÓN RESPONSABLES


ISBN 978-92-5-130421-1

9 789251 304211

I6590ES/1/03.18