



comer natural... es divertido

Índice

3 Introducción

¿Por qué alimentos ecológicos para
nuestros niños y niñas en dietas equilibradas?

4

5 ¿Qué es la Agricultura Ecológica?

Aspectos que se han considerado al elaborar
los menús propuestos en el programa

6

7 La Experiencia Italiana

8 La Dieta Mediterránea

10 Los Productores Ecológicos del Programa.

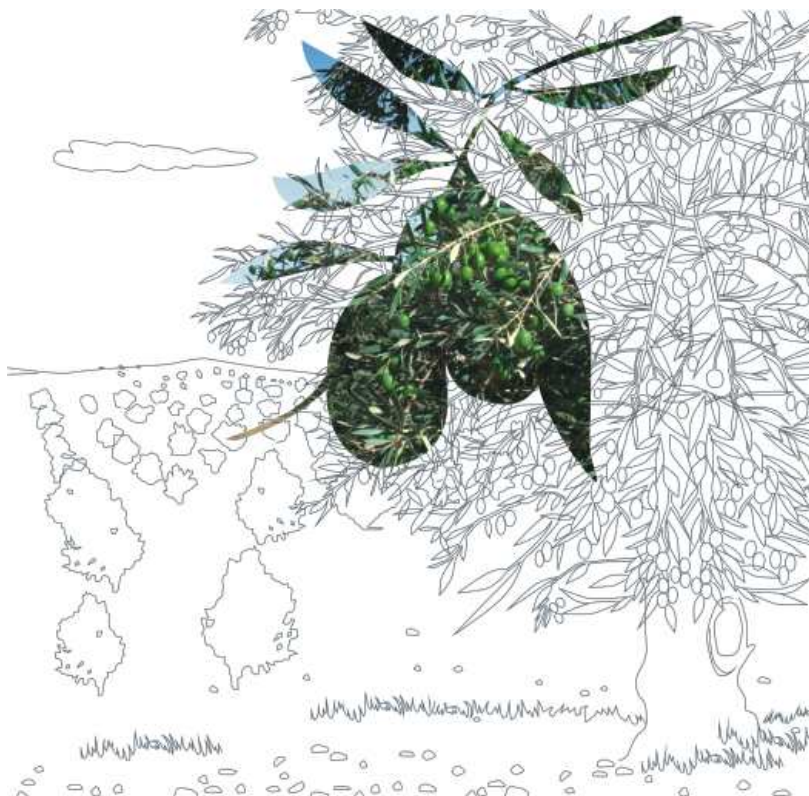
Editan:

Consejería de Agricultura y Pesca
Consejería de Educación
Consejería de Medio Ambiente

Diseño y producción:

Albanta creativos s.l.
info@albanta.info





Introducción

El programa “Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía” es fruto de un acuerdo entre las Consejerías de Agricultura y Pesca, Educación y Medio Ambiente de la Junta de Andalucía.

Dicho programa se basa en confeccionar las raciones que consumen los niños y niñas en los comedores escolares. Los alimentos son producidos según normas ecológicas, mediante dietas equilibradas y variadas se introducen platos tradicionales y productos de temporada, evitando los alimentos preelaborados y aquellos que puedan tener efectos nocivos en la salud de los escolares.

Es un programa de alta responsabilidad social, ya que su desarrollo está vinculado a garantizar la salud de los jóvenes, la educación alimentaria, la preservación del medio ambiente y el desarrollo rural.

Este se desarrolla por proyectos, a partir de un grupo de productores ecológicos organizados y capaces de suministrar de forma continua alimentos de alta calidad a las escuelas. La oferta de alimentos ecológicos se completa con otros productores ecológicos de Andalucía y de otras Comunidades, garantizando en todo momento la calidad y el compromiso de los productores con el proyecto. Por tanto, los productores y productoras adquieren la responsabilidad de producir alimentos sanos y de calidad para el alumnado y estar en permanente contacto con los colegios y las familias, existiendo una total trazabilidad de todos los alimentos ecológicos que suministran.

En los colegios se preparan las comidas y se desarrolla la educación de hábitos y conocimientos para una buena alimentación y la relación de ésta con la conservación del medio ambiente. El comedor y la cocina se convierten en

aulas de aprendizaje que se complementan con actividades didácticas que se desarrollarán en las aulas.

La comunidad educativa será informada de este programa y se le orientará para completar la dieta y educación alimentaria que recibe el alumnado en la escuelas.



¿Por qué alimentos ecológicos para nuestros niños y niñas en dietas equilibradas?

La alimentación es la actividad biológica más importante del hombre. De ella dependen todos los procesos que desarrollamos en nuestro ciclo de vida: crecimiento, reproducción, trabajo, ocio, etc. La alimentación permite que nuestro sistema biológico funcione. Además, es una de las actividades que motivan placer y satisfacción a las personas, de aquí la importancia de su preparación y el ambiente donde se ingieren los alimentos.

Considerando que "somos lo que comemos", consumir alimentos libres de contaminantes, así como desarrollar de buenos hábitos de alimentación, es imprescindible para disfrutar de una buena salud.

¿Cuáles son los factores de riesgo alimenticios a los que se enfrentan nuestros jóvenes hoy día?

Un estudio reciente de la Organización Mundial de la Salud y la Agencia Europea de Medio Ambiente en el 2002², resalta la importancia de la contaminación ambiental sobre la salud de los niños y niñas. Los posibles efectos sobre la salud señalados fueron: desórdenes en los sistemas inmunológicos, hormonal y nervioso, así como cáncer. En este informe se señala la necesidad de minimizar los residuos de pesticidas en el ambiente,

los alimentos y el agua para proteger a los jóvenes.

Además de todos estos problemas, hay que añadir el de la obesidad. Según un estudio realizado por la Sociedad Española para el estudio de la obesidad, se observa que el 18 por ciento de los niños y niñas españoles entre 6 y 12 años sufre obesidad. Unas cifras preocupantes si se tiene en cuenta que se han multiplicado por cinco en los últimos diez años. Así, España se sitúa como el segundo país de la Unión Europea con más obesidad infantil, detrás de Reino Unido y próximo a los niveles de EE.UU³

El exceso de peso y la obesidad incrementan el riesgo de sufrir muchas enfermedades crónicas, entre ellas, diabetes de tipo 2, cardiopatías, apoplejías y algunos cánceres. Al menos que se ataque las causas profundas, la epidemia de obesidad puede llegar a colapsar un sistema de salud, apunta un informe de la OMS y la FAO⁴.

No cabe duda que es necesario realizar un esfuerzo especial para que nuestros menores consuman alimentos libres de contaminantes, en dietas equilibradas, evitando lo más posible todos aquellos alimentos que provocan efectos no deseados en la salud, a la vez que se crean hábitos correctos de alimentación y una educación alimentaria correcta.



¹ Annual EU-wide Pesticide Residues Monitoring Reports (2002). http://europa.eu.int/comm/food/fs/inspections/fnaoi/reports/annual_eu/index_en.html

² 6. Children, health and environment: a review of evidence. Environmental Issue report no.29, WHO Regional Office for Europe and European Environment Agency, Copenhagen, 2002.

³ Beatriz Muñoz. Diario LA RAZÓN, Jueves 15 Octubre 2005

⁴ Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. http://www.who.int/nut/documents/trs_916.pdf

¿Qué es la Agricultura Ecológica?

El efecto positivo de la alimentación ecológica sobre la salud de escolares se conoce desde 1940

En efecto, en ese año se publicó un estudio realizado en Nueva Zelanda⁵ en el cual el alumnado recibió comida exclusivamente ecológica durante tres años. Los resultados señalaron que después de un periodo de prueba, al llegar a la escuelas, los alumnos y alumnas presentaron menos síntomas de catarro, una marcada disminución de resfriados y gripe, una mayor recuperación después de una enfermedad, reducción de las peleas (especialmente durante la práctica de deportes), mejor aspecto de la piel y se mejoró la salud dental.

⁵Dalby, Y. 1940. Food production without artificial fertilizer. Nature 145 (3684) June 8, pag. 905-906

La Agricultura Ecológica es un sistema de producción de alimentos regulada por el Reglamento Europeo (CEE) 2092/91, donde se prohíbe el uso de sustancias agrotóxicas, como pesticidas, herbicidas, fungicidas y otros productos de origen químico de síntesis. La agricultura ecológica logra mantener la productividad de sus sistemas mediante el empleo de prácticas respetuosas con el medio ambiente (biodiversidad, control natural, reciclado de nutrientes, fijación biológica de nitrógeno, etc).

La Ganadería Ecológica está regulada por el Reglamento Europeo (CEE) 1804/1999 y es un sistema de producción donde los animales se crían en libertad y donde no se permite emplear medicamentos como tratamientos preventivos a las enfermedades, ni otras sustancias de síntesis química en los alimentos que consumen. La alimentación del ganado se realiza con alimentos producidos bajo métodos ecológicos, estando prohibido el uso de alimentos transgénicos. En el caso de los rumiantes (vaca, cabra, oveja) está prohibido el uso de harinas de origen animal.

La Agricultura Ecológica promueve la protección del medio ambiente. Sólo el hecho de no aplicar sustancias químicas de síntesis reduce la carga química en el ambiente y, por tanto, la contaminación de la atmósfera, suelo, aguas y alimentos.

La transformación de los alimentos ecológicos también está regulada, no permitiéndose ningún proceso donde intervengan químicos de síntesis. Los aditivos empleados en la conservación de los alimentos tienen que ser, en su inmensa mayoría, de origen natural. Mientras que en la industria alimentaria convencional se permiten cerca de 500 aditivos, en la industria alimentaria ecológica sólo se permiten unos 30.

Un productor, para recibir el certificado de que su producción es ecológica, debe solicitar la inscripción en un organismo certificador, someterse a controles periódicos y estar realizando prácticas ecológicas por un periodo previo de 2-3 años en función del tipo de cultivo. La violación del Reglamento por parte de los productores o elaboradores puede acarrear la pérdida de la certificación ecológica. La certificación se realiza por organismos certificadores acreditados en nuestra Comunidad Autónoma y controlada por la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía.

La Agricultura Ecológica ha sido fomentada por pequeños y medianos productores que en la actualidad conforman la mayoría del sector ecológico andaluz. Éstos, ya sea de forma individual o agrupados en diferentes tipos de organizaciones, representan un sector dinámico que trabaja para la permanencia de los agricultores en el campo, manteniéndolo activo social y económicamente. El programa "Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía" es un ejemplo de este desarrollo.



- | 2ª SEMANA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|--|
| PRIMER PLATO | ENSALADILLA RUSA (175 g) | SOPA DE POLLO CON ARROZ (150 g) | CAZUELA DE FIDEOS CON ROSADA (225 g) | COCIDO ANDALUZ CON JUDIAS VERDES (200 g) | ENSALADA DE FRUTAS (115 g) |
| SEGUNDO PLATO | MERLUZA REBOZADA (95 g) CON ENSALADA MIXTA (100 g) | TERNERA EMPANADA (95 g) CON ACELGAS REHOGADAS (50 g) | BERENJENAS REBOZADAS CON TOMATE "ALINAO" (60 g) | "PRINGÁ" TERNERA, POLLO, TOCINO Y MORCILLA (75 g) | HAMBURGUESA DE TERNERA (100 g) CON JUDIAS Y ZANAHORIAS SALTEADAS |
| ACOMPAÑANTE | PAN (60 g) | PAN (60 g) | PAN (60 g) | PAN (60 g) | PAN (60 g) |
| POSTRE | PERA (120 g) | MANZANA (120 g) | PLATANO (150 g) | MANZANA (120 g) | NATILLA (100 g) |
| OTROS | | | ALMENDRAS (15 g) | | |
| APORTE DE NUTRIENTES,
(% de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años)) | | | | | |
| Energía (Kcal) | 745 (34%) | 631 (29%) | 823 (37%) | 709 (32%) | 733 (33%) |
| Proteína | 32 (82%) | 34 (87%) | 30 (78%) | 31 (80%) | 31 (80%) |
| Ca (mg) | 130 (15%) | 132 (15%) | 211 (24%) | 157 (18%) | 192 (22%) |
| Vit. C (mg) | 53 (92%) | 49 (85%) | 89 (156%) | 38 (65%) | 51 (90%) |
| Vit.A(ug.eq.Retinol) | 490 (86%) | 627 (110%) | 325 (57%) | 335 (59%) | 638 (90%) |



La Experiencia Italiana

Italia aprobó una ley que obliga a las autoridades locales a introducir los alimentos ecológicos y de calidad en los menús de las escuelas. Varias regiones de este país han aprobado leyes similares, en las cuales, se insiste en el uso de productos ecológicos en la restauración del sector público.

Actualmente existen en Italia más de 300 escuelas que sirven comida ecológica, principalmente en el norte y el centro del país, expandiéndose este movimiento hacia el sur y las islas.

Un artículo de Madeleine Brindley en 2005⁶ señala que aproximadamente el 68% de las comidas usan productos ecológicos y que alrededor de 785.000 comidas ecológicas fueron servidas cada día en el pasado año. En la ciudad de Módena los alimentos ecológicos ocupan el 54% y 42% de los alimentos servidos diariamente en guarderías y escuelas primarias respectivamente.

Este artículo informa que en Roma todas las comidas escolares se basaron en productos típicos y recetas tradicionales. Las 140.000 comidas que son servidas en Roma se basan en las recomendaciones de un panel de 70 nutricionistas que recorrieron las escuelas de la ciudad para identificar y adaptar las recetas tradicionales al gusto de los niños y niñas. Se señala que los catering de las escuelas esperan eliminar los alimentos congelados y fritos y usar alimentos ecológicos y de comercio justo.

Otros informes de visitas a escuelas de Italia señalan, para casos particulares, que el éxito del cambio en las comidas escolares fue la cooperación entre las autoridades locales, las de salud, los maestros y las familias. Los niños y niñas también se involucraron en los procesos de preparación y en servir los alimentos. En otra escuela, además de lo señalado, se apunta la importancia que tuvo la preparación de materiales educativos

para los padres y madres, donde se incluye información de lo que comen sus hijos e hijas en la escuela, recetas e ideas para la casa. En las escuelas se plantaron huertos y los niños realizaron visitas a las granjas para ver cómo se producían los alimentos. Aunque el principal objetivo de los esfuerzos en Italia por introducir comida ecológica y tradicional en las escuelas, es el de reducir los riesgos de los contaminantes y alimentos "basura" en la salud de las jóvenes generaciones, el hecho de privilegiar los alimentos regionales y las recetas tradicionales, también tiene el objetivo de preservar las tradiciones y favorecer a los operadores locales que producen alimentos de calidad; en fin, desarrollar el mercado local y el respeto al medio ambiente.

⁶ It's the "Italian Way" for school meals. http://icwales.icnetwork.co.uk/0100news/health/tm_



La Dieta Mediterránea

Consiste en una alimentación equilibrada basada en hortalizas, frutas, cereales, legumbres, aceite de oliva y una preferencia por el consumo de pescado. Todos estos alimentos sabiamente combinados.

Este tipo de alimentación se basa en las costumbres de esta zona geográfica, que a pesar de su diversidad, tienen infinidad de rasgos comunes.

En la conferencia internacional sobre Dieta Mediterránea que tuvo lugar en el Royal College of Physicians de Londres en enero del 2000 se llegó a la conclusión de que la dieta mediterránea tradicional tiene efectos positivos para la salud, concretamente en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes. El nuevo consenso científico ha sido firmado por 50 expertos internacionales en medicina y nutrición procedentes principalmente de Europa y Estados Unidos

Características de la dieta mediterránea

1. Abundancia de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales y legumbres.
2. Consumir alimentos de temporada en su estado natural, escogiendo siempre los más frescos.
3. Utilizar el aceite de oliva como grasa principal, tanto para freír como para aderezar.
4. Consumir diariamente una cantidad moderada de queso y yogur.
5. Consumir semanalmente una cantidad moderada de pescado, preferentemente azul, aves y huevos.
6. Consumir frutos secos, miel y aceitunas con moderación.
7. La carne roja algunas veces al mes
8. Consumir vino con moderación normalmente durante las comidas y preferentemente tinto.
9. Utilizar las hierbas aromáticas como una alternativa saludable a la sal.
10. Realizar alguna actividad física regular para hacer trabajar al corazón y mantener en forma nuestras articulaciones y nuestro tono físico.

Las recomendaciones actuales para una dieta saludable, se basan en las pautas seguidas en la dieta mediterránea. La pirámide de los alimentos nos ilustra cómo debemos combinar los diferentes grupos de alimentos.

Los alimentos energéticos complejos (pan, pastas, arroz, patatas) deben constituir la mayor parte de nuestras raciones. Las legumbres también son alimentos ricos en energía pero con una mayor cantidad de proteína que los anteriormente mencionados.

Los alimentos como pescado, carnes, leche, huevo y legumbres, se deben emplear para completar los requerimientos de proteína y los aminoácidos de calidad no cubiertos por los alimentos energéticos, las frutas y verduras. Los alimentos proteicos en ningún caso deben utilizarse en grandes cantidades o como sustitutos de los alimentos energéticos, hecho muy común en los hábitos alimenticios de nuestra sociedad. Se debe señalar que los niños y niñas deben consumir importantes cantidades de leche o sus derivados para cubrir sus necesidades de calcio.

Las frutas y verduras deben ocupar un lugar importante en nuestra dieta y deben ser consumidas diariamente y en cantidades por lo general superior a las 200 g/día por persona para frutas y verduras respectivamente. Estos alimentos son importantes por la cantidad de vitaminas, minerales, fitonutrientes y fibra que aportan y su repercusión en la salud.

Los aceites y las grasas son muy ricos en energía. En el caso de los aceites contenidos en los vegetales y los que se extraen de estos, además de la energía nos suministran un grupo de ácidos grasos llamados esenciales, ya que nuestro organismo los necesita y no los puede producir. Los aceites son portadores de vitaminas y otras sustancias liposolubles y facilitan su absorción. Por tal motivo es esencial que los aceites estén en cantidades moderadas en nuestra ración diaria, sin embargo se debe evitar el empleo de frituras, las grasas de origen animal y las grasas saturadas muy empleadas en las bollerías.

Esta pirámide indica los alimentos recomendables, según raciones, para un adulto sano al día:





Para una alimentación adecuada se recomienda además seguir las siguientes pautas:

Los hidratos de carbono deben proporcionar el 50% del aporte energético total diario. Conviene que sean carbohidratos complejos (pastas, arroz, pan y legumbres) y no simples (helados y bollería).

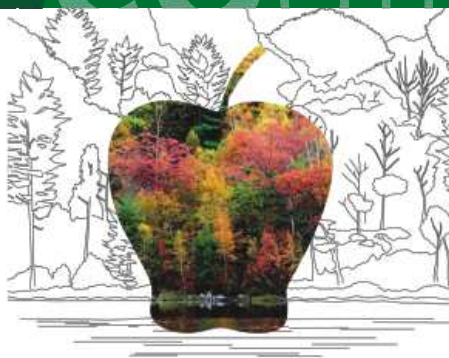
Las grasas o lípidos aportarán aproximadamente el 35% del aporte energético total. Se preferirán las grasas de origen vegetal (frutos secos, aceite de oliva) a las de origen animal. Una excepción es la de los pescados (caballa, atún, sardina,..) porque es poliinsaturada y contribuye a prevenir problemas cardiovasculares.

Las proteínas aportarán el 15% de la energía total. Las proteínas ayudan a regenerar el tejido del organismo. La proteína de origen animal (huevo, carne y pescados) es más completa que la de origen vegetal (legumbres y

cereales). Sin embargo, los vegetales debidamente combinados (por ejemplo lentejas con arroz) aportan una proteína de calidad similar a la animal, sin colesterol ni grasas saturadas.

Las verduras deben ser consumidas entre 200 - 300 g/día/persona como mínimo. Debemos emplear una gama amplia de verduras para poder proporcionar al organismo la riqueza de sustancias que contienen. Las verduras conjuntamente con las frutas son los alimentos que aseguran nuestra salud.

Las frutas deben ser consumidas en la misma proporción que las verduras y siguiendo las mismas recomendaciones de diversificar durante la semana las frutas que consumimos. Las frutas no deben ser sustituidas por dulces u otros alimentos en las dietas de los niños y niñas.



Los Productores

Cuatro grupos de productores ecológicos desarrollan el programa suministrando alimentos ecológicos a un total de 16 escuelas primarias de la provincias de Almería, Cádiz, Granada, Málaga y Sevilla.

AGRICOLA DE LOS PUEBLOS BLANCOS, SOC. COOP. AND.

LA COOPERATIVA

La cooperativa Agrícola de los Pueblos Blancos aglutina a pequeños agricultores ecológicos de la comarca de la Sierra de Cádiz, al noreste de la provincia.

En esta comarca ha habido durante los últimos años un aumento espectacular en el número de pequeños agricultores que dedican su explotación a la agricultura ecológica, creándose así una demanda referente a la articulación del sector ecológico de cara a comercializar conjuntamente las producciones, incluyendo la planificación previa de las campañas y la manipulación del género para su acondicionamiento comercial.

Para desarrollar su trabajo, la cooperativa cuenta con instalaciones para la manipulación y expedición de productos hortofrutícolas, una nave de 1600 m² con instalaciones frigoríficas, situada en el pueblo Coto de Bornos, en la carretera A-382 Jerez-Antequera, con fácil acceso tanto a la autopista Jerez-Sevilla como a la red de autovías andaluza y nacional.

EL CULTIVO ECOLÓGICO

Todos los productos que ofrece Agrícola de los Pueblos Blancos, Sociedad Cooperativa Andaluza se obtienen mediante manejo ecológico, (según el Reglamento CEE 2092/91).

Esta propuesta agroecológica tiene como objetivos la obtención de alimentos y materias primas de máxima calidad, respetando el medio ambiente y conservando la fertilidad de la tierra, mediante la utilización óptima de los recursos locales, potenciando las culturas rurales, los valores éticos del desarrollo social y la calidad de vida.

Agrícola de los Pueblos Blancos, S. Coop. And.

C/ Pitas, s/n
11649 Coto de Bornos
(Cádiz-España)

Télf/Fax: 956-722-657
Móvil: 685-540-198

e-mail: agricolapueblosblancos@mmsierradecadiz.org

ECOINDALO



Ecoindalo, (Ornamentales del Sur Cooperativa Andaluza) es una cooperativa de trabajo asociado, de ámbito andaluz, ubicada en Norias de Daza (El Ejido-Almería), cuyos integrantes se han asociado con el principal objetivo de propiciar, colaborar y facilitar el aumento del consumo de alimentos provenientes de las producciones ecológicas.

Siendo una Cooperativa de ámbito andaluz, su mayor presencia, tanto de producción, como de comercialización y en colaboración en actividades, la tiene en la provincia de Almería, y más concretamente en la Comarca del Poniente, pues la sede social está ubicada en el municipio de El Ejido

Ornamentales del Sur, Sociedad Cooperativa Andaluza.

04716- Norias de Daza (Almería)
Tfno: 950606833 - Fax: 950 58 76 40

ecoindalo@hotmail.com

Ecológicos del Programa.

A modo de presentación de los grupos de productores, y para que las familias conozcan quien produce los alimentos ecológicos que se consumen en los colegios, se brinda una breve información sobre ellos.

REPLA S.C.A. Producción y elaboración de productos ecológicos

En 1993 iniciaron una experiencia de agricultura ecológica: 4 hectáreas en cultivos, gallinas para la producción de huevos y 400 colmenas para la producción de miel.

Comenzaron a desarrollar el mercado interno en las provincias de Sevilla, Córdoba, Granada y Málaga a través de Asociaciones de Consumidores en Andalucía.

La Cooperativa ha suministrado productos ecológicos con una manipulación y envasado mínimos en pequeñas tiendas y herboristerías.

REPLA S.C.A, además de dedicarse a la producción desde 1993, gestiona la finca Peñuelas situada en el término municipal Sierra de Yeguas desde 1991.

Actualmente cuentan con 36 hectáreas de hortalizas y cereales; 15 hectáreas de olivar y una explotación de 600 colmenas para la producción ecológica, dado el incremento producido en la demanda interna (tiendas de dietética, tiendas especializadas en Málaga, Madrid, Bilbao, Barcelona...) y las ofertas que reciben de países de la U.E.

REPLA, Sociedad Cooperativa Andaluza

C/ Juan Ramón Jiménez, 11
41657 Los Corrales (Sevilla)
Teléfono: 952031216 - Fax: 952111184

repla@telefonica.net

PROECO

PROECO es una Asociación sin ánimo de lucro, de profesionales de las Producciones Ecológicas de Andalucía. PROECO nació como respuesta a los problemas con los que se enfrentaban estos profesionales, que son entre otros:

Dificultad como consumidores para adquirir productos ecológicos certificados.

Falta de organización de la oferta y de canales adecuados de comercialización.

En los pocos comercios de venta de producto convencional en los que se ofertaban algunos productos ecológicos, éstos llegaban al consumidor a precios muy elevados, y sin embargo, no repercutían en el productor.

Cada uno de los productores que integran PROECO tiene relativamente fácil exportar sus productos, pero no logran entrar en el mercado local ni nacional.

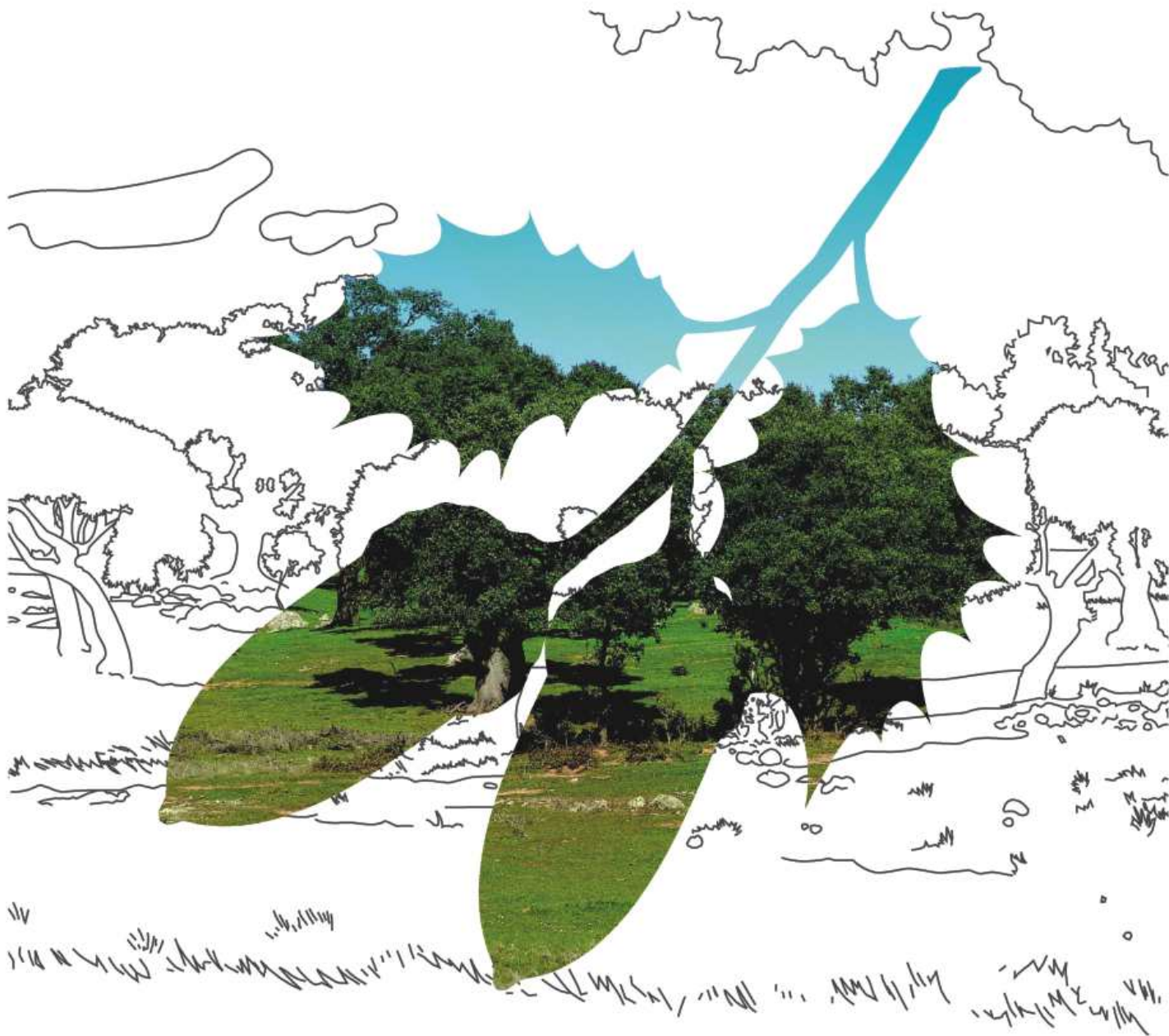
Es por este motivo, por el que PROECO ha decidido acercar y facilitar el consumo del producto ecológico basándose en la reducción de los precios (puesto que son distribuidos directamente por el productor) y ofreciendo una amplia variedad de referencias para que aquel que desee comer sano y saber exactamente lo que consume pueda acceder a toda la variedad de productos con la mejor garantía y el mejor precio.

PROECO
Central de Distribución, nº 1
18313 Riofrío (Granada)

Tlf/Fax 958 326830

e-mail: proeco@proeco.es





**Consume alimentos ecológicos.
Cuidan de ti y del medio ambiente.**



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE