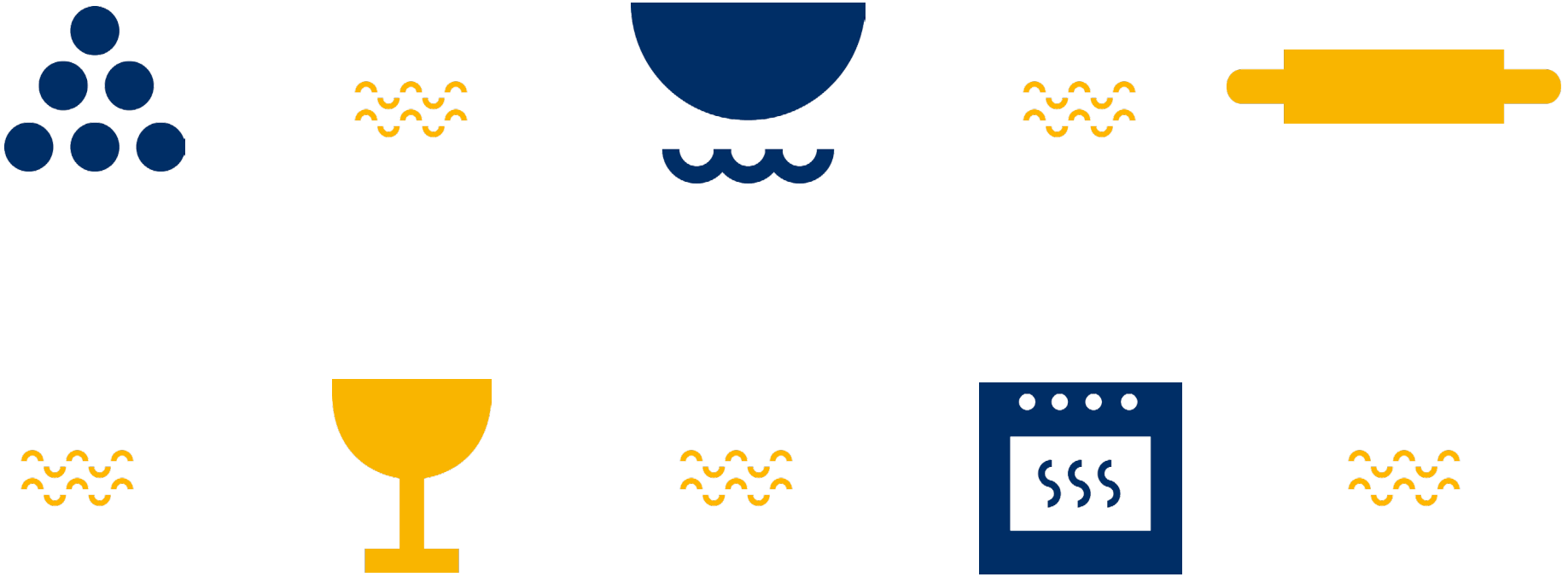
Recetas y conclusiones de la CAP de comedores ecológicos en escuelas infantiles



ÍNDICE

Introducción 4

1.1 MARES y CAP 4

1.2 La CAP de Comedores Ecológicos en Escuelas Infantiles 5

1.3 Objetivos 6

Herramientas para comedores ecológicos en escuelas infantiles 7

2.1 Calendario de temporada 7

2.2 Tabla de gramajes recomendados 8

2.3 Estructura de menú 9

2.4 Contenidos, formación y ejemplos de recetario 10

Recetario sin proteína animal 13

3.1 Desayunos y meriendas 13

3.2 Comidas 35

Diagnósticos y conclusiones 39

4.1 Equipo de cocina 39

4.2 Las familias en el centro 40

4.3 Equipo de educadores/as de comedor 42

4.4 Necesidades y retos 45

4.5 Alimentación agroecológica 46

Referencias 49

CRUMBLE MANZANA 15
E.I. CIELO AZUL
BIZCOCHO INTEGRAL CON PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA 16
E.I. CIELO AZUL
PLATO DE FRUTA ARCOÍRIS DE TEMPORADA 17
LA GARBANCITA ECOLÓGICA
RECETA SECRETA 18
LA GARBANCITA ECOLÓGICA
DESAYUNOS DEL SOL 19
E.I. EL SOL
GALLETAS DE ALGARROBA 20
E.I. EL SOL
GALLETAS DE AVENA 21
E.I. LAS VIÑAS
BIZCOCHO DE ALGARROBA 22
E.I. LAS VIÑAS
BIZCOCHO DE YOGUR SIN HUEVO 23
E.I. EL ROCÍO
TOMATE Y ACEITE PARA MERENDAR 24
E.I. EL SOL
AGUACATE PARA UNTAR DE MERIENDA 25
E.I. EL SOL
BIZCOCHO DE CALABAZA 26
E.I. EL OLIVAR
BIZCOCHO DE ZANAHORIA 27
E.I. CIELO AZUL
CREMA DE CACAO CON PLÁTANO 28
E.I. CIELO AZUL
CRUMBLE DE FRUTAS 29
E.I. CIELO AZUL
GALLETAS DE AVENA Y NARANJA 30
E.I.EL OLIVAR
HUMUS DE GARBANZOS CON REMOLACHA 31
E.I. CIELO AZUL
HUMUS DE LENTEJAS 32
E.I. CIELO AZUL
PATÉ DE LENTEJAS NARANJAS CON CALABAZA 33
E.I. CIELO AZUL
TORTITAS DE PLÁTANO 34
E.I.EL OLIVAR
HAMBURGUESAS DE GARBANZOS 35
E.I. CIELO AZUL
PASTEL DE LENTEJAS CON ARROZ 36
E.I. CIELO AZUL
JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL 37
E.I. CIELO AZUL
PASTEL DE LENTEJAS Y ARROZ 38
E.I.EL OLIVAR

1. Introducción

1.1 MARES de Madrid y las Comunidades de Aprendizaje orientadas a la Práctica (CAP)

El proyecto MARES Madrid es un proyecto de transformación urbana e innovación social a través de la economía social y solidaria, que busca fomentar iniciativas productivas y cambiar la ciudad de Madrid incidiendo en cinco sectores: movilidad, alimentación, reciclaje, energía y cuidados. Dentro de los objetivos de MARES está la creación de tejido comunitario y la promoción de buenas prácticas ciudadanas e institucionales que lleven a una ciudad más sostenible, saludable y cooperativa, de donde se derivan las Comunidades de Aprendizaje orientadas a la Práctica (CAP).

Las CAP en MARES son una conjunción de las Comunidades de Aprendizaje del ámbito escolar o académico, con las Comunidades de Práctica (E. y B. Wenger). Son espacios donde un grupo de personas comparten una inquietud, un problema o una pasión sobre algún tema o práctica concreta relacionable con alguno de los sectores estratégicos de MARES y donde interactúan regularmente para aprender a hacerlo mejor a través de unos objetivos compartidos. Las CAP suelen establecer internamente un plan de trabajo que incluye la definición de lo que quieren aprender, un cronograma y un método de intercambio de información, y funcionan mientras la temática siga siendo relevante y siga existiendo una comunidad de personas con ganas de innovar y aprender sobre el tema. Al estar más basadas en el aprendizaje conjunto que en unas tareas a ejecutar que empiezan y acaban, las CAP se desarrollan, evolucionan o se dispersan de manera muy variable y particular en función del momento, la lógica, los ritmos y la energía social de su aprendizaje.

La participación en las CAP puede ser a título individual o de un colectivo o entidad y suele estar basada en el compromiso mutuo, la voluntariedad, la diversidad como fuente de riqueza, diferentes niveles de participación y unas relaciones mutuas particulares. En función de su naturaleza y el momento en el que se hallen las CAP pueden ser abiertas con entrada libre, cerradas o con invitación según se decida. Cada participante actúa como un recurso para las demás intercambiando información, generando oportunidades de aprendizaje y trayendo propuestas orientadas a la acción o a la divulgación del conocimiento generado. De esta última parte se deriva la materialización o "cosificación" como forma de experiencia en la consecución de un producto final. El término abarca una amplia gama de procesos que incluyen diseñar, hacer, definir, codificar o describir lo trabajado en la CAP ya sea en forma de materiales divulgativos, píldoras audiovisuales, guías metodológicas, eventos o jornadas con el fin de hacer

compartible lo aprendido.

En una CAP el trabajo está orientado a la producción de conocimiento orientado a la práctica, por ello las claves giran en torno al establecimiento de objetivos conjuntos en común hacia los que avanzar, las responsabilidades que se otorgan y distribuyen entre el propio grupo, y la pasión, el compromiso y la identificación con el grupo y el reconocimiento de la experiencia como fuente de utilidad. En términos de aprendizaje lo que se aprende en una CAP no es estático, sino que en sí mismo es una práctica continua y que evoluciona en su desarrollo.

1.2 La CAP de Comedores Ecológicos en Escuelas Infantiles

En esta Comunidad de Aprendizaje orientada a la Práctica han participado alrededor de 200 personas en 15 sesiones de trabajo conjunto desde diciembre de 2017 hasta junio de 2019. El contexto viene precedido por la firma del Pacto de Milán, en octubre de 2015, a través de la cual el Ayuntamiento de Madrid ha trabajado en la elaboración de una Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible. Una de las medidas que se han incluido en esta estrategia ha sido la incorporación de requisitos que promueven dietas saludables y sostenibles para los niños y las niñas de su red de escuelas infantiles. Concretamente la mayoría de las escuelas de la red se ha comprometido a incorporar productos ecológicos y de canal corto en sus menús, además de muchos otros requisitos relacionados con la alimentación saludable como el uso de aceite oliva virgen extra o la eliminación de precocinados. Una de las claves del éxito ha sido conseguir que personal de cocina, educadores/as de comedor, equipos directivos, madres y padres, soportes técnicos profesionales de acompañamiento a escuelas, productores/as y distribuidoras de productos ecológicos hayan estado presentes en todo el proceso.

En el proceso de la CAP, para dar respuesta a las necesidades específicas detectadas en el área de personal de cocina para hacer la transición, se ponen en marcha la acción formativa Restauración Colectiva saludable y sostenible y la presentación de La Red Chef 2020 como ejemplo inspirador. Esta formación se desarrolla durante los meses de junio-octubre del 2018 con el objetivo de introducir claves necesarias para poder crear un servicio de restauración colectiva más saludable, sostenible y justo. Es una formación diseñada para reciclar procedimientos habituales en la restauración colectiva, así como para reflexionar sobre estrategias clave

para el cambio de modelo alimentario dentro de una cocina.

La formación consistió en un ciclo donde las sesiones teóricas complementaron las sesiones prácticas. La presentación de la Red Chef 2020 dentro del ciclo de formación supone al mismo tiempo una presentación detonadora para la creación de un nodo en Madrid. A partir de aquí comienza la andadura de un grupo motor de 5-7 personas formado por personal de cocina de escuelas infantiles para crear un espacio donde compartir y construir una voz para incidir en el sector, que se detecta desprofesionalizado y con una alta necesidad de construir un servicio de calidad.

Tanto el espacio de formación específico para personal de cocina, como las reuniones del nodo se constituyen como un espacio de interrelación inexistente donde se comparten dolores, estrategias y propuestas. Se detecta una necesidad alta de articular un espacio de interrelación entre los y las profesionales.

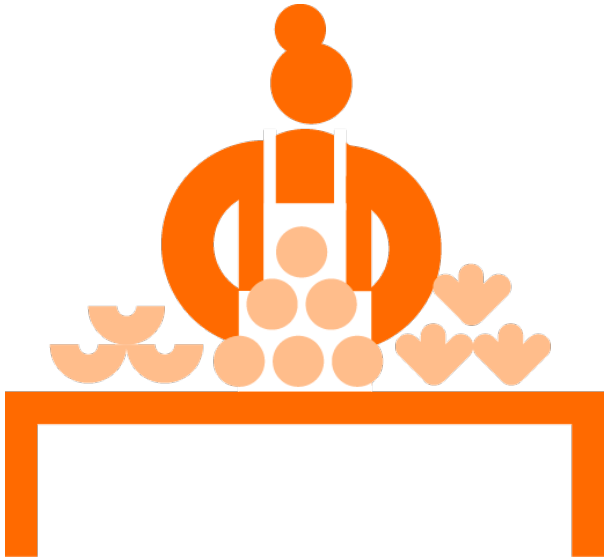
1.3 Objetivo de este material

Con el presente material se pretende sintetizar y recoger los productos elaborados y validados en el transcurso de la CAP. Las recetas cedidas pertenecen a participantes de la CAP de Comedores Ecológicos en Escuelas Infantiles y se enmarcan en las sesiones de desayunos y meriendas saludables. Estas sesiones de desayunos y meriendas saludables comenzaron con una presentación sobre Alimentación saludable de 0 a 3 años por parte de la nutricionista, participante de la CAP.

2. Herramientas de trabajo para la transición de comedores ecológicos en escuelas infantiles

2.1 Calendario de temporada

La propuesta de calendario de temporada se lleva a cabo revisando las diferentes fuentes y consultando a especialistas de la Comunidad de Madrid. La fuente principal consultada es el calendario Soy de Temporada.



CALENDARIO DE TEMPORADA

Ingredientes	Categori	INGREDIENTES MENU FRIO						INGREDIENTES MENU CALOR					
		Diciem	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept	Octu	Nov
Cebolla	bulbo	Cebo.temp	Cebo.temp	Cebo.temp	Cebo.temp		ceb.tar	ceb.tar	ceb.tar	ceb.tar	ceb.tar	ceb.tar	Cebo.temp
Puerro	bulbo	Puerro	Puerro	Puerro	Puerro	Puerro						Puerro	Puerro
Acelgas	Hoja	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga
Coliflor	Flor	Coliflor	Coliflor	Coliflor				Coliflor	Coliflor	Coliflor	Coliflor	Coliflor	Coliflor
Romanescu	Flor	Romescu	Romescu	Romescu	Romescu							Romescu	Romescu
Alcachofa	Flor						alcachofa	alcachofa					
boniato	Tuberculo	boniato	boniato	boniato	boniato							boniato	boniato
Borraja	Hoja	borraja						borraja	borraja	borraja	borraja	borraja	borraja
Cardo	tallo	cardo	cardo										cardo
Esparragos	Tallo					esparrago	esparrago	esparrago					
Hinojo	bulbo	hinojo				hinojo	hinojo	hinojo	hinojo	hinojo	hinojo	hinojo	hinojo
Lombarda	Hoja	Lombarda	Lombarda	Lombarda				Lombarda	Lombarda	Lombarda	Lombarda	Lombarda	Lombarda
Repollo	Hoja	Repollo	Repollo	Repollo				Repollo	Repollo	Repollo	Repollo	Repollo	Repollo
Brocoli	Flor	Brocoli						Brocoli	Brocoli	Brocoli	Brocoli	Brocoli	Brocoli
Escarola	Hoja	escarola									escarola	escarola	escarola
Endivias	Hoja	Endivias	Endivias	Endivias	Endivias	Endivias	Endivias	Endivias	Endivias	Endivias	Endivias	Endivias	Endivias
Rabano	Raiz	Rabano	Rabano	Rabano	Rabano	Rabano	Rabano	Rabano	Rabano	Rabano	Rabano	Rabano	Rabano
Espinacas	Hoja	Espinaca	Espinaca	Espinaca	Espinaca	Espinaca					Espinaca	Espinaca	Espinaca
Lechuga	Hoja							Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga	
Chirivia	Raiz	Chirivia				Chirivia	Chirivia	Chirivia	Chirivia	Chirivia	Chirivia	Chirivia	Chirivia
Zanahoria	Raiz	Zanahoria	zanahoria	zanahoria	zanahoria	zanahoria					zanahoria	zanahoria	zanahoria
Remolacha	Raiz	Remollacha	Remollacha	Remollacha	Remollacha				remolacha	remolacha	remolacha	remolacha	remolacha
Nabo	Raiz	Nabo	Nabo	Nabo	Nabo			Nabo	Nabo	Nabo	Nabo	Nabo	Nabo
Apio	Tallo	Apio	Apio	Apio	Apio			Apio	Apio	Apio	Apio	Apio	Apio
Habas	Leguminosa						habas						
Guisantes	Leguminosa							guisantes	guisantes	guisantes	guisantes	guisantes	
Judia Verdes	Leguminosa							judias verdes	judias verdes	judias verdes	judias verdes		
Tomate	Fruto								tomate	tomate	tomate		
Pimiento	Fruto							Pimiento	Pimiento	Pimiento	Pimiento	Pimiento	
Pepino	Fruto						Pepino	Pepino	Pepino	Pepino	Pepino	Pepino	
Berenjena	Fruto	Berejena							Berenjena	Berenjena	Berenjena	Berenjena	Berenjena
Calabacín	Fruto	Calabacín						Calabacín	Calabacín	Calabacín	Calabacín	Calabacín	Calabacín
Patata	Tuberculo								patata	patata	patata	patata	patata
Calabaza	Fruto	Calabaza	Calabaza	Calabaza	Calabaza						Calabaza	Calabaza	Calabaza
Ajo	bulbo							Ajo	Ajo	Ajo			
Melon	Fruta								Melon	Melon	Melon		
Limon	Fruta	Limón	Limón	Limón	Limón								Limón
Naranja	Fruta	Naranja	Naranja	Naranja	Naranja	Naranja							Naranja
Mandarina	Fruta												Mandarina
Albaricoque	Fruta							Albaricoque					
Fresa	Fruta						Fresa	Fresa	Fresa	Fresa			
Cereza	Fruta							Cereza					
Frambuesa	Fruta							Frambuesa	Frambuesa	Frambuesa	Frambuesa		
Mora	Fruta								Mora	Mora	Mora		
Higo	Fruta								Higo	Higo	Higo		
Pera	Fruta								Pera	Pera	Pera		
Manzana	Fruta										Manzana		
Uva	Fruta										Uva	Uva	
Nectariana	Fruta								Nectarina	Nectarina			
Melocotón	Fruta									Melocotón	Melocotón		
Sandia	Fruta							sandia	sandia	sandia	sandia		
Melon	Fruta								Melon	Melon	Melon		

2.2 Tabla de gramajes recomendados

La propuesta de gramajes que se aporta desde MARES es a partir de una revisión de los diferentes documentos marco que existen en el Estado y los datos desde donde se está trabajando la guía del Ayuntamiento de Madrid. Uno de los documento de referencia es la guía Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia de 0-3 (ver referencias)

La tabla de gramajes propuesta es la siguiente:

GRAMAGES POR RACIÓN POR GRUPOS DE EDAD E INGREDIENTES					
Grupo	Ingredientes	6-12 meses	12-18 meses	18-24 meses	24-36 meses
Proteína	yogur	no	60-125gr	60-125gr	60-125gr
Proteína	leche	no	60-125gr	60-125gr	60-125gr
Proteína	carne cerdo o ternera	20-30gr	40gr	50gr	50gr
Proteína	Pollo	20-30gr	40gr	50gr	50gr
Proteína	Pesacado azul	30-40gr	60gr	70gr	70gr
Proteína	Pescado blanco	30-40gr	60gr	70gr	70gr
Proteína	Huevo	53 gr	53 gr	60gr	60gr
Proteína	legumbre	20 gr	25 gr	30gr	
Vedura	Verdura	90gr	100-125gr	100-125gr	150gr
Verdura	Ensalada	90gr	100-125gr	100-125gr	150gr
Fruta	Fruta fresca	50gr	80gr	100gr	100gr
Hidratos	cereal (crudo)	15gr	20gr	25gr	25gr
Hidratos	Patata/boniato	60gr	90gr	90gr	90gr
Hidratos	Pan	20gr	25gr	30gr	30gr

No es conveniente inculir la ració de carne o pescado en más de una comida al día

2.3 Estructura de menú

Otra de las tareas que se asumió en la CAP es hacer una validación de una propuesta de estructura de menú base que pudiera servir de ejemplo a todas las escuelas infantiles. Presentamos una propuesta desde MARES,

Propuesta de rueda de menú

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
verdura	verdura	verdura	verdura	Verdura cruda	
verdura	verdura	verdura	verdura	Verdura cruda	
Pasta/con o sin gluten	arroz	Patata/ boniato	mijo	Tubérculo/ Trigo sarraceno	Cereales integrales
verdura	verdura	verdura	verdura	verdura	
verdura	verdura	verdura	verdura	verdura	
huevo	pollo	ternera	pescado	legumbre	
yogurt	fruta	fruta	fruta	fruta	

1 día de proteína vegetal

para ser validada por las personas participantes de la CAP y revisada por expertas nutricionistas (Virginia Caballero y Marina Reina).

Por grupos heterogéneos trabajamos la rueda de menú frío y caliente, y el resultado de propuesta de menús fueron los siguientes:

RUEDA DE MENÚ FRÍO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Macarrones con calabaza y puerros	Arroz con salsa de zanahoria y calabaza	Lombarda con manzana y boniato, ajo y piñones	Crema de calabaza con cebolla y mijo	Lechuga/ Escarola con remolacha y zanahoria rallada
Tortilla de cebolla y espinacas	Pollo asado con ajo y limón, y romanescu con puerro	Ternera con salsa de zanahoria y puerro	Merluza con salsa de puerro y zanahoria	Arroz integral con lentejas con calabaza y puerro
yogurt	pera	mandarina	manzana	naranja

RUEDA DE MENÚ CALIENTE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Pasta con pimiento y tomate salteado	-	Pasta con bechamel de coliflor/puré	Sopa de tomate con cebolla e hinojo + mijo (poco)	Ensalada de lechuga y tomate con trigo sarraceno (remojado y salteado)
Tortilla de calabacín y cebolla	Paella de arroz con pollo con sofrito de tomate y cebolla + guisantes y calabacín (plato único)	Pollo empanado con avena y al horno + lechuga y zanahoria rallada	Bacalao en salsa con puerro, zanahoria y pimiento (R y V)	Lentejas con zanahoria y acelgas + rehogado de cebolla y pimiento
yogurt	sandía	melón	albaricoque	sandía

2.4 Contenidos, formación y ejemplo de recetario

En el proceso de la CAP de comedores ecológicos en escuelas infantiles se detecta la necesidad de capacitar técnicamente al personal de cocina para poder implementar una cocina de temporada, incrementar el consumo de hortalizas y reducir el consumo de proteína animal. Para ellos se desarrolla el curso de formación de Restauración Colectiva Saludable y Sostenible. Los diferentes profesionales que lo imparten nos ofrecen diferentes estrategias y recetas para poder llevar esto a cabo, y alguna de sus recetas están incluidas en el apartado siguiente:

NANI MORÉ: Chef de referencia y fundadora de “Menjadors ecológics”. Acompañan y lleva a cabo múltiples asesoramientos en todo el Estado para la transición ecológica de los comedores. Nos trajo una propuesta metodológica para el diseño de menús.

JOSÉ LUIS CABRERA: Chef de uno de los centros de primaria de referencia en hacer el tránsito hacia un comedor ecológico y sostenible.

PASTEL DE JUDÍAS PINTAS

INGREDIENTES

Judías pintas 120 gr
Copos de avena finos 45 gr
Cebolla seca 60 gr
Zanahoria 60 gr
Sal 3 gr
Aceite de oliva virgen 35 ml
Pimentón 1 gr

ELABORACIÓN

Limpiar las judías de impurezas. Ponerlas a remojo en agua fría el día anterior. Verter las alubias en una cazuela, cubrirlas con agua fría y ponerlas a fuego alto para que empiece a hervir. Cuando se forme la espuma en la superficie, retirarlas con la ayuda de una espumadera. Cortaremos el hervor con ayuda de un poco de agua fría. Pelar las cebollas, raspar las zanahorias, y picarlas finamente. Rehogar las hortalizas. Mezclar las judías con los copos de avena, las hortalizas rehogadas, el aceite, sal y pimentón, chafando las judías ligeramente para que la masa coja cuerpo. Extender en bandeja. Precalentar al horno a 180°. Hornear 10 minutos.

ANÁ SOLÉ: Chef en escuelas infantiles, con la experiencia de haber gestionado una cocina con la implantación de productos de temporada y ecológicos, nos trajo propuestas para trabajar hortalizas y cereales.

PAELLA DE AVENA Y VERDURAS

INGREDIENTES

Avena 25 gr
Zanahoria 20 gr
Espinacas 25 gr
Remolacha 20 gr
Puerro 20 gr
Col 20 gr
Aceite de oliva 1 gr

ELABORACIÓN

En una olla pequeña infusionar las espinacas y triturar, reservar. En una sartén sofreir todas las verduras, incorporar la avena. Disponer la mezcla de las verduras y la avena en gastronorms, añadir la infusión de espinacas y el resto de agua. Precalentar el horno a 180°, cocinar durante 20 min.

BEA LA PUENTE: Chef-pastelera y desarrolladora de productos de pastelería y panadería, nos puso encima de la mesa propuestas para sustituir todo el producto procesado que se utiliza en las escuelas.

BIZCOCHO DE CALABACÍN Y CACAO

INGREDIENTES

Harina de trigo integral 145 gr
Harina de avena integral 80 gr
Azúcar moreno 200 gr
Levadura 1 cucharada
Bicarbonato 1 cucharadita
Sal 1/2 cucharadita 1 gr
Cacao 20 gr
Leche de almendra 240 gr
Aceite de girasol 100 gr
Calabacín pelado rallado 200 gr
Vainilla 1/2 cucharadita

ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 170°C. Pesaje y medida de ingredientes. Secos en un bol y húmedos en otro. Dentro de los húmedos, pelar y rallar el calabín antes de pesarlo. Verter los elementos secos sobre los húmedos y mezclar muy bien. Puede hacerse a mano o con amasadora eléctrica. Engrasar el molde y forrarlo con papel de horno. Hornear 28 minutos o hasta que un palillo salga limpio. Esperar a que enfríe.

2.5 Recomendaciones desde Sanidad

En esta sesión asisten 78 personas vinculadas con las Escuelas infantiles y la alimentación saludable y sostenible para la resolución de dudas con Sanidad sobre protocolos en cocina. Las expertas que asisten a la sesión son de la Unidad Técnica de Sistemas de Autocontrol del departamento de Seguridad Alimentaria Madrid Salud.

En la sesión se presenta el manual de aplicación práctica del sistema de autocontrol en comedores de gestión municipal (Guía APPCC):

3. Recetario aportado por las escuelas para el día sin proteína animal

3.1 Desayunos y meriendas

Recordamos los puntos más importantes:

PORCENTAJES ENERGÉTICOS RECOMENDADOS:

- Desayuno: 25%
- Media Mañana: 10 %
- Comida: 30%
- Merienda: 15%
- Cena: 25%

¿QUÉ DEBEN CONTENER LOS DESAYUNOS Y MERIENDAS?

- Desayuno: Lácteos, frutas y cereales.
- Meriendas: La merienda deberá estar formada como mínimo por dos de los tres grupos de alimentos presentes en el desayuno. También se pueden introducir alimentos de la dieta mediterránea como por ejemplo una tostada de aceite de oliva virgen extra con tomate.

DESAYUNOS Y MERIENDAS

CALENDARIO DE INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS:

Alimentos	Edad de incorporación y duración aproximada			
	0 - 6 meses	6 - 12 meses	12 - 24 meses	≥ 3 años
Leche materna				
Leche adaptada (en niños que no toman leche materna)				
Cereales –pan, arroz, pasta, etc.– (con o sin gluten)**, frutas, hortalizas[1], legumbres, huevos, carne[2] y pescado[3], aceite de oliva, frutos secos chafados o molidos.** Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de los 9-10 meses.				
Leche entera*, yogur y queso tierno (en más cantidad) *En caso de que el niño no tome leche materna				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda)				
Alimentos superfluos (azúcares, miel[4], mermeladas, cacao y chocolate, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menos cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

RECOMENDACIONES GENERALES **0-3 años**

PREPARACIÓN EN COCINA

-**Cocinar al vapor, escaldado, hervido** con poca cantidad de agua y poco tiempo.
-**Elegir**: Horno, salteado, plancha, vapor.
-**Evitar**: rebozados, fritos y empanados.
-Incluir más elementos **crudos**: ensaladas, cremas o sopas tipo gazpacho.

PRODUCTOS SUPERFLUOS

-**La bebida** debe ser **agua**. Los zumos, refrescos, batidos, leche con cola cao, etc. son accesorias y de consumo ocasional.
-**Meriendas y desayunos**: evitar galletas, bollería, postres lácteos, cereales azucarados, embutidos, en general todos los procesados.
-**Para los desayunos y meriendas elegir:** pan, fruta, yogur natural.

LAS PROTEÍNAS

-**Limitar cantidad:** no duplicar la ingesta. Si un plato lleva huevo, no es necesario añadir pescado. **La legumbre** contiene proteína, no requiere añadir otra proteína animal.
-**Proteína vegetal:** introducir este tipo de proteínas en forma de trigo sarraceno, soja, quinoa, frutos secos triturados y legumbre.
-**Exceso de proteína** está relacionado con la obesidad infantil. **No superar:** 50gr/día carne, 70gr/día pescado o 1 huevo (12-36 meses)

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

-**Antes del año no:** sal, azúcar, edulcorantes, miel. Retrasar lo máximo.
-**Cereales**: con gluten a partir del mes 6. Se pueden dar cereales integrales.
- **Lácteos**: Yogur y queso en pequeñas cantidades a partir del mes 9. A partir del mes 12, leche normal, no de continuación.
-**Precauciones**:
-**Pescado**: evitar de gran tamaño: atún, pez espada, emperados, cazón, tintorera.
-**Carne cazada**: animales cazados con balas de plomo.
-**Nitratos y nitritos**: presentes en acelgas y espinacas y añadidos en embutidos, salazón (jamón)carnes envasadas.
Evitar **E-249, E 250 E 251 y E 252** También evitar cocinados a altas temperaturas,

COMPOSICIÓN DE MENÚS

-**Vegetales en cada comida:** introducir en cada comida una ración abundante de verdura de temporada. Alternando cocinada y cruda, purés y trozos.
-**Carnes**: las carnes blancas serán más frecuentes y las rojas (cerdo, ternera,cordero) 2-3 veces al mes.
-**Legumbre**: presente 1-2 veces por semana mínimo en diferentes preparaciones,
-**Cereales**: presentes en cada comida, en la cantidad adecuada. Si el plato contiene arroz, por ejemplo, no sería necesario pan,
-**Pescados**: de tamaño pequeño, variando entre azul o blanco, eligiendo tamaños pequeños.
-**Postre**: siempre elegir fruta de temporada.
-**Bebida**: agua.

CRUMBLE MANZANA

E.I. CIELO AZUL

INGREDIENTES:

Para 20-25 personas

- 5 manzanas.
- 500 gr. de harina de espelta.
- 100 gr. de azúcar de panela.
- 1 cucharadita de canela.
- 5 cucharadas de mantequilla sin sal.
- Un puñado de cereales integrales.

ELABORACIÓN:

Calentar el horno a 180°C. En una bandeja, poner papel de horno. Pelar y descorazonar las manzanas, cortarlas en trozos pequeños, poner en la bandeja y cubrir toda la base. Mezclar la harina, el azúcar, la canela y la mantequilla y mover hasta que quede como arena. Añadir encima de la manzana y aplastar. Encima de la harina añadir los cereales integrales picados. Meter en el horno 20 minutos.

BIZCOCHO INTEGRAL CON PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA

E.I. CIELO AZUL

INGREDIENTES:

- 4 huevos.
- Un vaso de harina integral (250 gr).
- 100 ml de aceite de oliva.
- 1 sobre de levadura.
- 5 plátanos.
- El zumo de 3 naranjas.
- Una pizca de canela (opcional)

ELABORACIÓN:

Calentar el horno a 180°C por la parte de abajo. En una bandeja, poner papel de horno o untar de aceite. Mezclar los huevos, la harina, el aceite, la mitad de los plátanos y la canela. Batir la mezcla hasta que quede todo bien ligado y echar la mezcla en la bandeja. Colocar por encima el resto de los plátanos cortados en rodajas. Meter al horno (180°C) durante ½ hora. Cuando se saque del horno, se pincha con un cuchillo y se le añade el zumo de naranja. Encima de la harina añadir los cereales integrales picados.

PLATO DE FRUTA ARCOÍRIS DE TEMPORADA

LA GARBANCITA ECOLÓGICA

INGREDIENTES:

Para 25 personas (degustación)

- 2 kg de manzanas
- 2 kg plátano
- 2 kilos de naranjas
- 2 kilos de mandarinas
- 500 gr de fresón

ELABORACIÓN:

Se compone de fruta de temporada procurando que haya el mayor número de colores posibles lo que garantiza diversidad de vitaminas y minerales. En este caso, siendo comienzo de primavera hemos escogido mandarina, naranja, plátano, manzana Golden (son las últimas) y fresón (que empieza ahora su temporada, aunque podamos encontrar de invernadero de Huelva desde el mes de enero/febrero). Pelar naranjas, plátanos, mandarinas. Lavar manzanas y fresón. Separar en gajos naranjas y mandarinas. Cortar la manzana en cuartos, quitar los corazones y cortar en gajos. Cortar el plátano en rodajas. Quitarle las hojas verdes al fresón y rebanarlo en láminas.

RECETA SECRETA

LA GARBANCITA ECOLÓGICA

INGREDIENTES:

Para 25 personas (degustación)

- 1 pan rebanado (aprox. 20 rebanadas)
- Un bote de tomate triturado
- 1 paquete de semillas variadas
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN:

Se compone de pan artesano integral con levadura madre, aceite y tomate triturado y semillas. Todos ellos combinan hidratos de carbono, grasas, proteínas y fibra además de micronutrientes y de los probióticos que acompañan al pan elaborado con levadura madre que, además, predigiere las partes duras de la harina integral y convierte las cadenas largas de gluten en aminoácidos digeribles. Cortar las rebanadas de pan en 4 trozos. Distribuir en platos. Poner una capa de tomate triturado, un poco de aceite y adornar con un puñadito de semillas en cada trozo de pan, como ilustra la foto.

DESAYUNOS DEL SOL

E.I. EL SOL

INGREDIENTES:

Cereales 500 gr

Leche 3 litros

Yogures sin azúcar 12 unidades.

Desayuno 1:	Desayuno 2:	Desayuno 3:
2 tipos de fruta en trocitos.	2 tipos de fruta en trocitos.	2 tipos de fruta en trocitos.
Yogurt natural con una cucharada de mijo.	Una taza de leche con copos de avena suave o arroz inflado o mijo.	Una taza de leche con galletas de algarroba.

ELABORACIÓN:

Entre el mes de mayo y junio: Albaricoques desde finales de primavera y todo el verano hasta agosto; cerezas, entre mayo y julio; fresas, toda la primavera hasta finales del verano; nectarina, de mayo a septiembre. Estas frutas de temporada, también se pueden mezclar con otras que están disponibles en el mercado y son accesibles, como la manzana y el plátano. El tomate entre junio-octubre; y el aguacate entre octubre y mayo.

GALLETAS DE ALGARROBA

E.I. EL SOL

INGREDIENTES:

Para 16 personas

- 125 g de harina integral de trigo
- 125 g de almendra en polvo
- 50 g de harina de algarroba
- un plátano maduro
- licuado de soja (leche de soja)
- 10 ml. de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN:

Molemos las almendras en una batidora potente de vaso hasta que se haga harina, la vamos parando y poniendo en marcha hasta que la almendra suelte su aceite. Si no lo podemos hacer así, se puede hacer con harina de almendra en la misma cantidad. Después añadimos la harina de trigo, la harina de la algarroba y el plátano machacado. Mezclamos todo. Precalentamos el horno a 180 °. Vamos añadiendo muy poco a poco la leche de soja y el aceite. Cuando veamos una masa maleable y espesa, hacemos bolitas con la masa y las aplastamos, dándole forma de galleta. Las ponemos en el horno 15 min por cada lado a 170 °.

GALLETAS DE AVENA

E.I. LAS VIÑAS

INGREDIENTES:

250 gr de avena.
150 gr de harina (integral o normal).
150 gr de azúcar moreno.
1 pizca de sol.
½ cucharadita de levadura.
2 huevos.
150 ml de aceite oliva Virgen Extra.
1 cucharadita de esencia de vainilla.

ELABORACIÓN:

En un recipiente poner (seco) avena, harina, levadura, azúcar, sal y mezclar todo. En otro recipiente (húmedo) poner los huevos, aceite y esencia de vainilla y mezclar. Juntar las dos mezclas. Una vez mezclado todo hacer bolitas y las aplastamos con la mano en la bandeja del horno. Precalentar el horno a 180° C, dejar las galletas unos 12 minutos o hasta que los bordes estén dorados. Dejar enfriar en una rejilla, una vez frías terminan de endurecerse.

BIZCOCHO DE ALGARROBA

E.I. LAS VIÑAS

INGREDIENTES:

Medida = vaso del yogurt.
1 yogurt natural sin azúcar.
1 aceite Oliva Virgen Extra (no lleno)
1 de azúcar.
2 harina normal.
1 harina de algarroba.
4 huevos.
1 sobre de levadura.
1 zumo de naranja.

ELABORACIÓN:

En un recipiente (seco) harinas, levaduras y azúcar. En otro recipiente (húmedo) yogurt, aceite, huevos y zumo de naranja. Juntar las dos mezclas. Precalentar el horno a 180°C y dejarlo unos 20 minutos.

BIZCOCHO DE YOGUR SIN HUEVO

E.I. EL ROCÍO

* Receta de bizcocho para niños/as alérgicos al huevo o intolerantes a la lactosa

INGREDIENTES:

Para 25 niños/as

- 1 envase de yogur = 1 medida
- 1 yogur de soja.
- 1 medida de bebida de soja.
- 1 medida de aceite de oliva.
- 2 medidas de azúcar moreno.
- 4 medidas de harina de espelta.
- 1 sobre de levadura.
- Ralladura de 1 limón.

ELABORACIÓN:

Calentar el horno a 180 °. En un bol incorporar el yogur y la bebida de soja. Incorporar el aceite, el azúcar moreno. Añadir la harina (tamizada) y la levadura. Añadir la ralladura de limón. Según vamos añadiendo los ingredientes remover bien. Preparar el molde, untar de aceite e incorporar la masa. Dejar en el horno de 35 a 45 minutos.

TOMATE Y ACEITE PARA MERENDAR

E.I. EL SOL

INGREDIENTES:

El tomate entra en temporada para junio.
2 tipos de fruta en trocitos.
Una taza de leche y pan con aceite y tomate.

ELABORACIÓN:

Triturar en la batidora la cantidad de tomate deseada. Cuando ya esté, añadir aceite y volver a triturar todo junto. De esta manera a la hora del desayuno se sirve directamente como si fuera mermelada. Se puede guardar en un tupper o similar en la nevera y aguanta bien durante 3 días, así no hay que perder tiempo por la mañana.

AGUACATE PARA UNTAR DE MERIENDA

E.I. EL SOL

INGREDIENTES:

1 aguacate
½ lima
Para acompañar con:
2 tipos de fruta en trocitos.
1 taza de leche y pan con aguacate.

ELABORACIÓN:

Partir el aguacate por la mitad, extraer el hueso, la piel y cortarlo en trocitos en un bol. Añadir el jugo de la lima. Aplastarlo todo hasta conseguir esa consistencia cremosa. Se puede utilizar como si fuese mantequilla en una tostada.

BIZCOCHO DE CALABAZA

E.I. EL OLIVAR

INGREDIENTES:

huevos 4 unidades
harina trigo integral 300 gr
yogur de soja 1 unidad
aceite de oliva 100 ml
plátanos maduros 2 unidades
manzana golden madura 1 unidad
calabaza rallada 250 gr
levadura 1 cucharadita 20 gr

ELABORACIÓN:

Pelamos y cortamos la manzana, la ponemos a cocer cubierta de agua, 10'. Pelamos los plátanos y los trituramos junto con la manzana cocida. Batimos los huevos hasta que doblen su volumen, les añadimos la mezcla anterior. Añadimos el yogur y el aceite y lo movemos suavemente Le vamos añadiendo el harina tamizada, envolviendo la mezcla, añadimos la levadura. Finalmente le añadimos la calabaza rallada, envolvemos y volcamos en un recipiente de horno. Introducimos en el horno previamente calentado a 180°, durante unos 20/30'. Pinchamos con un palillo, cuando salga limpio, sacamos desmoldamos.

BIZCOCHO DE ZANAHORIA

E.I. CIELO AZUL

INGREDIENTES:

3 huevos, 100 ml de aceite de oliva virgen extra
250 gramos de harina integral o de espelta
100 gramos de azúcar de panela,
200 gramos de zanahoria cruda,
1 sobre de levadura,
pizca de canela
pizca de sal .

ELABORACIÓN:

En un bol añadir todos los ingredientes menos las zanahorias y batir todo con la túrmix. Rallar la zanahorias y juntar con la mezcla y remover con una cuchara. Añadir la mezcla en un molde de horno untado previamente con aceite o poner papel de horno para que no se pegue, meter al horno a 180 grados por abajo unos 40 minutos.
Opcional: se puede añadir nueces picaditas

CREMA DE CACAO CON PLÁTANO

E.I. CIELO AZUL

INGREDIENTES:

30 gramos de pan casero
1/4 de zumo de naranja
1 onza de chocolate puro
¼ de plátano

ELABORACIÓN:

Derretir el chocolate y añadir el plátano y el zumo de naranja y con un tenedor machacar el plátano, si se hiciese más cantidad se podría pasar por la túrmix. Si el plátano no está muy maduro, añadir una pizca de azúcar panela.

CRUMBLE DE FRUTAS

E.I. CIELO AZUL

INGREDIENTES:

3 piezas de fruta
250 gramos de harina integral o harina de espelta
50 gramos de azúcar moreno
3 cucharadas soperas de mantequilla
pizca de canela.

ELABORACIÓN:

Calentar el horno a 180 grados por abajo. En una bandeja de horno poner papel de horno o simplemente se unta de aceite para q no se pegue, pelar y cortar en cuadraditos la fruta y extender en la base de la bandeja. En un bol echar la harina, el azúcar , la canela y la mantequilla previamente derretida y remover lentamente hasta conseguir una textura arenosa, añadir encima de toda la manzana hasta q la manzana quede cubierta y con los dedos aplastarla suavemente. Meter al horno más o menos ¾ de hora.

GALLETAS DE AVENA Y NARANJA

E.I.EL OLIVAR

INGREDIENTES:

huevos 1 unidades
harina trigo integral 100 gr
copos de avena 200 gr
aceite de oliva 100 ml
plátanos maduros 2 unidades
naranja 1 unidad – ralladura y zumo
sal 1 pizca
levadura 20 gr
canela 15 gr

ELABORACIÓN:

Pelamos y trituramos los plátanos. Batimos el huevo y le añadimos los plátanos. Rallamos la naranja, la partimos y exprimimos, añadimos a la mezcla anterior. Añadimos el aceite la pizca de sal, la canela y movemos. Le vamos añadiendo la harina tamizada y la levadura, envolviendo la mezcla. Finalmente le añadimos los copos de avena y mezclamos, lo dejamos reposar 30' Hacemos porciones de unos 25 gr. Introducimos en el horno previamente calentado a 180°, durante 5/20'.

HUMUS DE GARBANZOS CON REMOLACHA

E.I. CIELO AZUL

INGREDIENTES:

1 rodajita pequeña de remolacha cocida
5 gramos de garbanzos
Pizca de sal opcional
Un poquito de zumo de limón
Cucharadita de aceite
30 gramos de pan casero

ELABORACIÓN:

En un recipiente incorporar todos los ingredientes y la legumbre cocida y pasar por la túrmix. Decorar si se quiere con pizca de pimentón.

HUMUS DE LENTEJAS

E.I. CIELO AZUL

INGREDIENTES:

5 gramos de lentejas
Pizca de sal opcional
Un poquito de zumo de limón
Cucharadita de aceite
30 gramos de pan casero

ELABORACIÓN:

En un recipiente incorporar todos los ingredientes, la legumbre cocida y pasar por la túrmix. Decorar si se quiere con pizca de pimentón.

PATÉ DE LENTEJAS NARANJAS CON CALABAZA

E.I. CIELO AZUL

INGREDIENTES:

Lentejas rojas 75 gr.
Calabaza 75 gr.
Agua 50 gr.
Sal al gusto
Aceite de oliva virgen extra 10 ml.
Zumo de media naranja

ELABORACIÓN:

Poner al fuego una cacerola con el aceite y rehogar la calabaza ya troceada, cinco minutos añadir las lentejas, la sal y el agua. Dejar cocer 15 minutos y añadir el zumo y pasar por la túrmix. Meter en la nevera hasta la hora de servir.

TORTITAS DE PLÁTANO

E.I.EL OLIVAR

INGREDIENTES:

huevos 2 unidades
plátanos maduros 2 unidades
leche de avena 150 ml
harina de avena integral 200 gr
canela en polvo 20 gr
levadura 15 gr
sal 1 pizca
aceite de oliva 20 gr

ELABORACIÓN:

Pelamos y trituramos los plátanos con la leche de avena. Batimos los huevos y se los añadimos, y la pizca de sal. Añadimos, la harina, la canela y la levadura, mezclamos bien. Calentamos una sartén, añadimos una gota de aceite y vamos vertiendo cucharadas de la mezcla, 3 – 4 tortitas cada vez, damos la vuelta y cuando estén doradas vamos sacándolas a una bandeja. Las podemos acompañar de mermelada casera de manzana, pera, fresas. Listas para desayuno o merienda!!

3.2 Comidas

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS

E.I. CIELO AZUL

INGREDIENTES:

30 gramos de garbanzos
Agua
Chorrito de aceite virgen extra
Un trocito pequeño de cebolla
¼ de ajo
Pizca de pimentón
Un poquito de orégano,

ELABORACIÓN:

Cocer los garbanzos más o menos ¾ de hora, pasado ese tiempo poner a escurrir. En una sartén añadir el aceite y la cebolla bien picadita, dejar pochar como 10 minutos y cuando este blandita y con color añadir el ajo y dejar 3 minutos y retirar del fuego. En un bol se pone los garbanzos, el refrito, pimentón, las especias y la sal, remover todo y se van aplastando bien los garbanzos. Dejar reposar ½ hora en el frigorífico, pasado ese tiempo se van haciendo las bolas y se aplastan para que tomen la forma de hamburguesa. Ponerlas en una bandeja para horno y dejar como 20 minutos por abajo a 180 grados.

PASTEL DE LENTEJAS CON ARROZ

E.I. CIELO AZUL

INGREDIENTES:

Lentejas
Arroz integral
Brócoli
Cebolla
Puerro
Berenjena
Una cucharadita pan rallado
1/2 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de tomate frito
75ml de agua

ELABORACIÓN:

Lavar y cortar en trozos pequeños las verduras. Poner una sartén a fuego medio con el aceite e incorporar las verduras y dejar pochar 20 minutos aproximadamente. En otra cacerola poner agua y cuando empiece a hervir añadir el arroz y las lentejas. Dejar cocer 20 minutos y pasar por la batidora pero no mucho. En un bol se junta todo y se echa la sal, el tomate y el pan y se mete al horno 20 minutos.

JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL

E.I. CIELO AZUL

INGREDIENTES:

30 gramos de arroz
80-100 gramos de verduras
30 gramos de judías pintas
Pizca de sal
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
Pizca de pimentón
560 ml de agua.

ELABORACIÓN:

La noche anterior poner a remojo las judías. En una cacerola poner 500 de agua con las judías, la sal y las verduras ya cortadas en trocitos y lavadas. Dejar cocer ¾ de hora. También se pueden poner en olla, dejar cocer 20 minutos. En otra cacerola poner el resto del agua y media cucharadita de aceite y cuando empiece a hervir añadir el arroz dejar cocer 18 minutos. En una sartén echar media cucharadita de aceite y a continuación el pimentón moverlo y añadírselo a las judías y el arroz. Poner a cocer todos juntos cinco minutos.

PASTEL DE LENTEJAS Y ARROZ

E.I.EL OLIVAR

INGREDIENTES:

- Lenteja roja 200 gr
- Arroz integral 200 gr
- ajos 2 dientes
- Aceite de oliva 50 ml
- Pimentón 15 gr
- Sal30 gr
- Tomate triturado 200 gr
- Puerro 100 gr
- Cebolla 100 gr
- Zanahoria 100 gr
- Pimiento rojo y verde 100 gr
- Coliflor 400 gr
- Nuez moscada, oregano y laurel al gusto

ELABORACIÓN:

Ponemos a cocer durante 15' las lentejas con uno de los dientes de ajo, laurel, pimentón y un chorrito de aceite de oliva. En otra cazuela, ponemos a cocer 45' el arroz, que previamente habremos tenido en remojo mínimo 1 h., con un diente de ajo, sal y 10 ml de aceite de oliva. En otra cazuela, ponemos 20ml de aceite de oliva a calentar y vamos añadiendo cortadas en mirepoix las verduras: puerro, cebolla, zanahoria y los pimientos, sofreímos y añadimos el tomate triturado. Cocemos unos 30'. En otro recipiente ponemos la coliflor a cocer, unos 15'. Una vez cocidas mezclamos las lentejas con el arroz y añadimos orégano. Trituramos el tomate y las verduras y añadimos a la mezcla anterior. Lo ponemos en placa de horno. Escurrimos la coliflor, le rallamos nuez moscada y la trituramos con el resto de aceite de oliva hasta obtener una bechamel cremosa con la que cubrimos el pastel. Introducimos en el horno previamente calentado a 180º, durante unos 15/20' . Sacamos, dejamos que se temple y racionamos. Listo como plato principal y único de proteína vegetal

4. Diagnósticos y conclusiones

4.1 Equipo de cocina

En cuanto a elaborar menús ecológicos con el mismo presupuesto destacan varios puntos:

Personal : ratio de personal. ¿Cómo dimensionamos el personal según los nuevos alimentos que pueden ser introducidos?

Costes : ¿cómo cuadramos las cuentas? Presupuestos, escandallos y gramajes.

Estructura : dimensión estructural de la cocina (maquinaria en la cocina).

Valor nutricional de los ingredientes: ¿Qué es mejor nutricionalmente? congelados y 5ª gama.

En cuanto a temporalidad y combinación de alimentos más adecuada, ¿cómo llevarlo a cabo? También aparecen varios puntos relevantes:

Proveedores: ¿ cómo acceder a proveedores eco ? ¿Cómo desarrollar un plan de compras que permita acceder a ingredientes ecológicos para todos los comensales? ¿Cómo nos aseguramos el abastecimiento? Precios y guías de servicio de los proveedores.

Rueda de menús: ¿Cómo introducir alimentos de temporada? ¿Cómo adecuar el menú a productos de temporada? ¿Cómo diseñamos el menú? Destaca la importancia de tener tablas claras de temporalidad para así poder diseñar menús con productos de temporada. En cuanto al diseño de menús, hay personas en el grupo que hacen los menús según las estaciones del año. Otras personas diseñan los menús todos los meses, otras personas dependen de la edad de los/as niños/as (0-3 o 0-6).

Criterios de evaluación: ¿En qué momento podemos hablar de menús ecológicos si estamos mezclando ingredientes ecológicos con otros que no lo son? No hay un momento concreto ya que se trata de un proceso. No hay que perder de vista que el objetivo es ofrecer una alimentación sana y saludable.

Orden de alimentos: ¿Cuáles son los primeros alimentos que se deben introducir? Existen distintas estrategias como puede ser ir introduciendo poco a poco ingredientes ecológicos, o ir reduciendo proteína animal.

Técnicas de cocinado: ¿cómo cocinar productos nuevos como arroz integral, avena, mijo a nivel de colectividades? Está ligado a las fichas técnicas.

4.2 Las familias en el centro

Realizamos una mesa redonda con 4 experiencias de familias que están participando de manera activa en el proyecto educativo de centro en relación a la alimentación y el comedor ecológico en Madrid. La cosecha que sigue está ordenada en dos bloques según se han ido identificando en la sesión:

PROBLEMÁTICAS, DIFICULTADES Y NECESIDADES

• Fomentar la participación de las familias "menos sensibilizadas"

• Gestionar la reacción contraria de las familias que se oponen a quitar proteína animal, quejas de algunos padres/madres, etc.

• Cómo sincronizar la introducción en los menús de "nuevos alimentos" y la complementariedad en ingredientes, gramajes y calidades que luego se sigue en cada casa.

• Cómo hacer para introducir la línea de comedor ecológico en un centro en el que ningún agente de la comunidad educativa está especialmente a favor del mismo, o lo suficientemente motivado.

• Cómo establecer relaciones de cercanía entre las familias y cocina-comedor.

• Multiculturalidad en las escuelas infantiles, diferentes orígenes de las familias, muy diferentes formas de relacionarse con la alimentación (carne, ingredientes...)

• El paso o estancia por las escuelas infantiles es muy corto en el tiempo para iniciar, dar continuidad y asentar proyectos desde las familias con los que se vinculen y comprometan, y poder consolidar iniciativas que salgan de las familias.

ACCIONES Y PROPUESTAS CONCRETAS

• Plataforma de Ecocomedores: http://comedoresresponsables.org/territorios/madrid/

• Creación de Comisiones mixtas (ejemplo "comisión de comedor" con participación de las familias). Creación de un Grupo motor de Alimentación (Gavilanes) que incluya a todos los agentes (dirección, familias, profesorado, cocina).

• Manifiesto para una compra pública sostenible en Madrid: http://alimentarelcambio.es/manifiesto/

• Fiestas de cumpleaños compartidas en la escuela + merendillas los viernes.

• Creación de un grupo de consumo en la escuela, en el que participen familias y personal trabajador del centro, que los proveedores puedan ser los mismos que aprovisionan al centro (Trabenco)

• Talleres formativos para familias (organizados también por familias, sobre recetarios, gramajes, temporalidad de producto fresco, cercanía y canales cortos, etc)

• Talleres de cocina con peques y familias coordinadas por cocina.

• Talleres solo con peques, para que hagan de vectores de difusión en los hogares.

• Organización de centro como una Comunidad de Aprendizaje (ver web de E.I. Zofío: https://ludus.org.es/es/escuela-infantil-zofio)

• Tener cocina propia como apuesta estratégica frente al catering.

• Compartir la info del menú de manera proactiva entre peques y familias, hacer envío a buzones, entrega en mano, tablones en el centro, etc.

• Concursos de cata de platos con peques y/o familias e incluir mejor valorados en menú (comidas, desayunos, meriendas, etc)

• Apoyo entre escuelas: hermanamientos con escuelas vecinas, actividades conjuntas...

• Inclusión y colaboración con algún centro de día para la tercera edad cercano para fomentar la intergeneracionalidad, alguna alianza con alguna entidad que trabaje con diversidad funcional

• Huerto escolar como espacio de encuentro y aprendizaje. Admite dinamización externa profesional.

• Diseño de menús apoyados en asesoramiento profesional (Garbancita Ecológica)

• Invitar a todas las familias a introducir cambios muy poco a poco, con mucho cuidado en el proceso.

• Para introducir la vía de la alimentación sostenible en el centro desde el AMPA o familias, ha funcionado en otras ocasiones presentar una propuesta firme desde el AMPA, y también meter a una empresa intermediaria que impulse el proceso.

• No desanimarse y seguir intentándolo

• Gymkana eco con familias

• Organizar varios "Día de cocinas abiertas", para dar a probar a las familias lo que se está dando de comer en el comedor y poder recibir feedback, explicar ingredientes, procedencias, beneficios, sugerencias para complementar el menú en las casas, etc.

• Buscar apoyo técnico especializado para organizar los talleres (nutricionistas, productorxs que abastecen al centro, sanidad, etc)

• Cuidar y fomentar la cultura de la participación (sondeando intereses, no saturando de actividades, cuidando la difusión para que llegue a todo el mundo con calidad, dando facilidades para participar, intentar resolver algún problema o dar respuesta a alguna necesidad de las familias como enfoque para preparar cualquier acción.

4.3 Equipo de educadores/as de comedor

Mejorando el servicio: ¿Cómo damos el servicio para que los/as niños/as coman lo que se cocina? Trabajamos en dos grupos diferenciados para detectar los obstáculos y las soluciones a la pregunta reforzando el papel de los/as educadores/as para mejorar el servicio:

En el grupo de los/as educadores/as los obstáculos y necesidades encontradas son:

OBSTÁCULOS:

• Desde el rol de educadoras/es no nos creemos los alimentos que ofrecemos.

• Costumbres de las educadoras/es para llevar el cambio.

• Vivencia personal relacionada con la alimentación.

• Los distintos hábitos que tiene los niños/as.

• Las distintas culturas de los niños/as.

• La presentación del plato, cómo viene de cocina.

• Tipo de relación afectiva con los niños/as.

• Ritmo rápido para los cambios que se están introduciendo.

• La introducción de los alimentos (pediatra).

• Falta de tiempo con las familias para implementar la alimentación saludable.

• Desinformación de las familias.
• Presión de las familias.

NECESIDADES:

• Formación en alimentación sana y saludable tanto para las escuelas infantiles como para las familias.

• Comunicación con cocina (que se traslade toda la información).

• Evaluación del menú.

• Repetir el mismo formato y alimento para poder asentar el cambio.

En el grupo de coordinación aula-comedor, los obstáculos recogidos son:

• Que el personal docente se involucre en los cambios y nuevos hábitos.

• Prejuicios existentes en el cambio de alimentación.

• Falta de herramientas pedagógicas para incorporar la alimentación.

• Los/as niños/as no se comen toda la verdura en el periodo de adaptación y los padres y madres piensan que no han comido.

• Falta de hábitos y modelos de alimentación en la familia.

• Introducción de alimentos nuevos.

Las soluciones propuestas para ambos grupos son las siguientes:

• Comunicación con cocina.

• Coordinación entre toda la comunidad educativa.

• Trabajo en equipo.

• Gramaje en los carros.

• Formación y sensibilización en la comunidad educativa.

• Grupo motor en la comunidad educativa. Con especial atención a la comunicación.

• Abordar los problemas de manera conjunta.

• Presentación de los nuevos alimentos en guarniciones para luego pasar a primer plato.

• Ampliar la lista de introducción de alimentos.

• Previsión de los alimentos nuevos.

• Varios menús prefijados.

• Informar en las primeras reuniones a las familias o crear jornada de puertas abiertas para sensibilizar a las familias.

• Tener en cuenta el factor tiempo para que se produzca y se asienten los cambios.

Para terminar, se recogen las buenas prácticas:

• Diseño de los menús con el personal de cocina.

• Guarnición para alimentos nuevos y luego que entren en el primer plato.

• Imagen real del 1er, 2o y postre que vayan a comer cada día.

• Presentación atractiva de los platos.

• En la escuela, los/as niños/as vienen a cocina a por fruta y a preguntar qué hay de comer. Luego realizan una "asamblea" y se lo cuentan al resto de compañeros/as.

• Bajar a cocina con los/as niños/as para que hablen con el personal de cocina.

• Presentar en actividades de juego el alimento en su forma natural.

• Un rincón común para toda la escuela con un recetario saludable de platos que se cocinan en la escuela u otras alternativas.

• Cuando cocina recoge los platos, preguntan qué tal han comido.

• Pareja culinaria en la cocina.

• Tartas de frutas en los cumpleaños.

• Reuniones frecuentes con el grupo motor de la escuela para tratar temas de alimentación.

• En desayunos y meriendas siempre fruta.

4.4 Necesidades, retos y siguientes pasos para continuar con el proceso en Madrid

¿Qué necesidades quedan sin resolver, qué temas quedan pendientes? ¿Qué retos y desafíos hay por delante?

• Menús unificados y respaldados por un equipo de nutricionistas del ayuntamiento

• Continuar con la búsqueda de productorxs ecológicos, a la vez que se afianzan acuerdos de compromiso entre productorxs-escuelas.

• Incorporar al proceso de cambio a Sanidad y a pediatras como agentes clave

• Consolidar y seguir acompañando a los grupos motores en las escuelas

• Seguir trabajando con las familias para intentar seguir aumentando el impacto

• Continuar con el trabajo colaborativo entre cocina-educadorxs-familias-equipo directivo

• Insistir en las verduras y frutas ecológicas y de temporada para aumentar variedad de menús, y hacerlos compartibles entre las escuelas.

• Aumentar la educación en alimentos ecológicos a escolares y familias

• Facilitar el trabajo de las cocineras, y adaptar equipamientos en las cocinas

• Aumentar conocimientos teóricos y prácticos sobre nutrición

• Disminuir la utilización de plásticos en las E.I.

• Acercar la sociedad a las huertas ecológicas

• Agrupar productorxs y proveedorxs para las escuelas, intentar conseguir a la vez eficiencia y precios más bajos.

¿Cómo imaginamos que puede darse continuidad al proceso/trabajo? ¿De qué puede ser el inicio? ¿Cómo soñamos que se puede transformar?

• Continuar con un espacio de encuentro periódico entre todos los profesionales relacionados con la alimentación sostenible y las escuelas.

• Continuar con el intercambio de ideas y experiencias.

• Agrupar a todxs lxs cocinerxs a través del nodo (experiencias, ideas, manifiestos, aprendizajes, etc).

• Más formación continuada para todos los agentes, para conseguir que

toda la comunidad educativa se implique en el cambio.

• Asistencia profesionalizada a las escuelas

• Crear espacios en las escuelas donde las familias prueben el menú, puedan aportar, preguntar, recibir información, etc.

• Recibir el apoyo de la administración para continuar con el proceso, garantizar el acompañamiento a los grupos motores, y articular un proceso en el que estén todos los agentes

• Crear una red de centros por la alimentación ecológica y dar continuidad, colaborar, compartir, etc.

• Replicar la estructura de la CAP a escala distrito

4.5 Alimentación agroecológica

Como conclusión, podríamos añadir sobre los alimentos agroecológicos:

1- Son más saludables:

a. En la agricultura industrial se abusa de los fertilizantes nitrogenados por su gran capacidad de hacer crecer las plantas. Esto hace que haya altas concentraciones de nitratos en las verduras convencionales, especialmente en las de hoja. El peligro reside en que pueden superar los límites recomendados y transformarse en nitritos en el tracto digestivo; éstos al unirse a las aminas, forman las peligrosas nitrosaminas. Las verduras ecológicas contienen menor cantidad de nitratos

b. Los plaguicidas y herbicidas utilizados en la agricultura industrial tienen una estructura molecular similar a los estrógenos y se comportan como disruptores hormonales (herbicida glifosato).

c. El contenido de cadmio, un metal pesado tóxico, es significativamente más elevado en alimentos convencionales que en los ecológicos

d. Desde la OMS se han redactado informes que dan la voz de alarma por la resistencia de algunos microorganismos a los antibióticos, y lo ha calificado como “una crisis de carácter global”, siendo una de las razones los tratamientos antibióticos a los que se somete a la ganadería industrial

2- Son más nutritivos:

a. Los fertilizantes nitrogenados hacen que la planta acumule más agua. Frutas y verduras ecológicas, al tener menor contenido en agua, tienen

mayor porcentaje en materia seca.

b. Tienen mayor composición mineral

c. Tienen mayor cantidad en vitaminas

d. Tienen mayor cantidad de antioxidantes. En la agricultura ecológica, al no utilizar agrotóxicos para luchar contra las plagas, las plantas se ven forzadas a producir mayor cantidad de estos productos

3- Tienen más sabor y mejor aroma.

a. Porque son fertilizadas con materia orgánica, son plantas más sanas

b. Porque utilizan variedades locales tradicionales

c. Porque se cosechan cuando han alcanzado su madurez

d. Porque se cultivan alimentos de temporada

4- Al contener menor cantidad de agua, se conservan mejor, en producto fresco y en producto en conserva

5- La calidad de los productos ecológicos está avalada por un sello oficial otorgado por los Comités de Agricultura Ecológica en sus respectivas autonomías

6- Los métodos de elaboración están regulados, y se prohíbe el uso de muchos aditivos alimentarios

7- La producción agroecológica da preferencia a técnicas más armoniosas con la naturaleza que favorecen:

a. La biodiversidad:

i. De la fauna beneficiosa para la salud de los cultivos y del suelo

ii. De los cultivos adaptados a las condiciones del clima, del suelo, etc.

iii. De las áreas cercanas a las parcelas de cultivo (setos, bosquetes...).

b. La calidad del agua. La calidad del suelo, su fertilidad y estructura.

c. La mitigación del cambio climático. Menos emisiones de GEI y menos consumo de combustibles fósiles. En todo el proceso agroalimentario: en la producción (incorporación de materia orgánica, rotación de cultivos, no se utilizan agrotóxicos para cuya fabricación se necesitan combustibles fósiles...), transporte y distribución (ya que es una agricultura de origen local, de cercanía) y en la conservación (son productos de temporada).

8- La elaboración ecológica se desarrolla principalmente en el medio rural, creando empleo y dando oportunidades. Creando un mundo rural vivo

a. El agricultor/a en el centro de la producción alimentaria.

b. Crea puestos de trabajo y aumenta los ingresos de la mano de obra. Creación de un sistema socialmente justo.

c. Al reducir el uso de agroquímicos, la agricultura ecológica proporciona un ambiente laboral saludable.

"QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO Y TU ALIMENTO, TU MEDICINA"
HIPÓCRATES

5. Referencias

Abel Esteban, Kois Casadevantes, Luís González (2019). *Alimentar el cambio: guía práctica, experiencias y reflexiones sobre comedores escolares educativos, sostenibles y saludables,* en Madrid. Libros en Acción, de Ecologistas en Acción.

Justicia Alimentaria, Germinando y Garúa (2019). *Catálogo de proveedores ecológicos y de proximidad para las Escuelas Infantiles de la Red Municipal del Ayuntamiento de Madrid" en Madrid, proyecto*, en Madrid, articulando el sistema agroalimentario regional. Alianzas y proyectos agroecológicos desde el Pacto de Milán"

SEAE - Sociedad Española de Agricultura Ecológica (2019) *Evidencias científicas sobre la producción ecológica. Argumentos para el cuidado de nuestra salud y del planeta desde la producción ecológica*, en Valencia, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

SEAE - Sociedad Española de Agricultura Ecológica (2019). *Situación de los sistemas alimentarios agroecológicos en España y su contribución al cambio climático,* en Valencia, SEAE- Adapta tu dieta y cuida tu clima.

Generalitat de Catalunya, Departamento de Salud (2016). *Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años)*, en Barcelona, Agencia de Salud Pública de Cataluña.

Mª Dolores Raigón Jiménez (2009). *Ecocalidad. Calidad del Alimento Ecológico*, en Valencia, SEAE-Generalitat Valenciana.

www.maresmadrid.es

MADRID mares

BARRIOS
ECONOMÍA
FUTURO

¡Síguenos!

Facebook
MARESMadrid

Twitter
@MARES_Madrid

Instagram
maresmadrid

Youtube
MARES Madrid

Flickr
MARES Madrid

Telegram
maresmadrid.te

European Union
European Regional
Development Fund

UIA URBAN INNOVATIVE ACTIONS

This project is co-financed by the European Regional and Development Fund through the Urban Innovative Actions Initiative

MADRID