

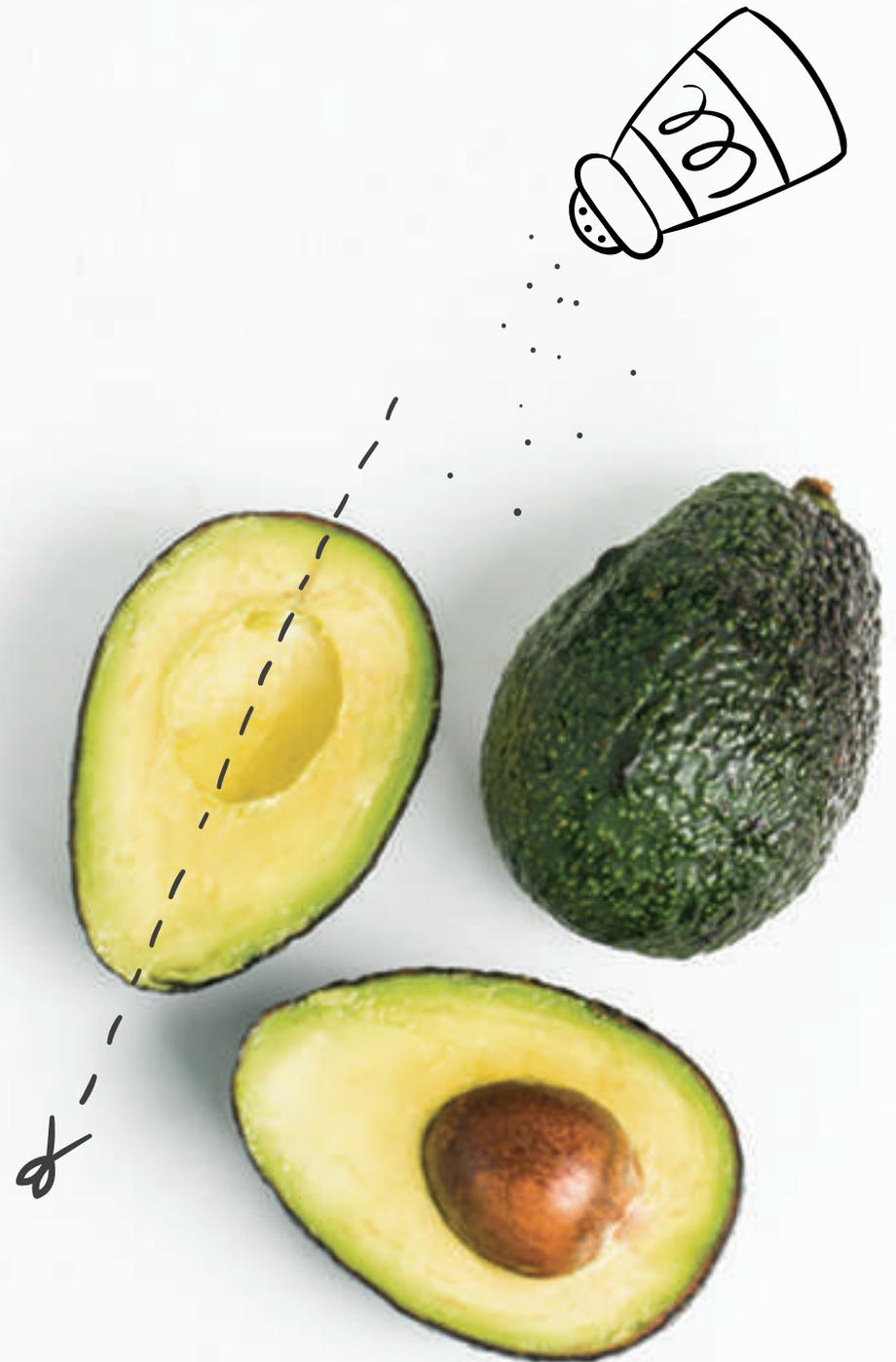


ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COLEGIO

Un proyecto desarrollado por:
JUAN LLORCA (*Kids Inspired Food*) y
MELISA GÓMEZ (*Nutrikids*)

ÍNDICE

- 3 Hola
- 4 Presentación
- 5 Razones y datos de la OMS
- 6 Por una escuela bien nutrida
- 7 8 Pasos clave
- 8 Razones para cambiar
- 9 Qué podemos hacer
- 10 Beneficios para el centro
- 11 Beneficios para los padres
- 12 Tips
- 13 Manifiesto
- 14 Despedida y Contacto





JUAN LLORCA



MELISA GÓMEZ





JUAN LLORCA

Primer Chef de España con un sello Slow Food-Chef KM0 en una escuela.

Colaborador con la Asociación Española Contra el Cáncer en prevención, y embajador de Proyecto Juntos.

Creador del movimiento #PorUnaEscuelaBienNutrida.

Marca personal de Valencia como Capital Mundial de la alimentación 2017.



MELISA GÓMEZ

Licenciada en Nutrición y Dietética (Universidad Central de Venezuela), especialista en Nutrición Clínica en Pediatría (Universidad Simón Bolívar).

Asesora de Lactancia (Edulacta).

Miembro de Dietética Sin Patrocinadores, de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición, embajadora de Food Revolution y Mamá en Acción.





RAZONES

←—————→
NO SÓLO DE PESO

70
MILLONES

SEGÚN DATOS DE LA OMS, SI SE MANTIENEN LAS TENDENCIAS ACTUALES, EL NÚMERO DE **NIÑOS CON SOBREPESO** AUMENTARÁ A **70 MILLONES** PARA 2025

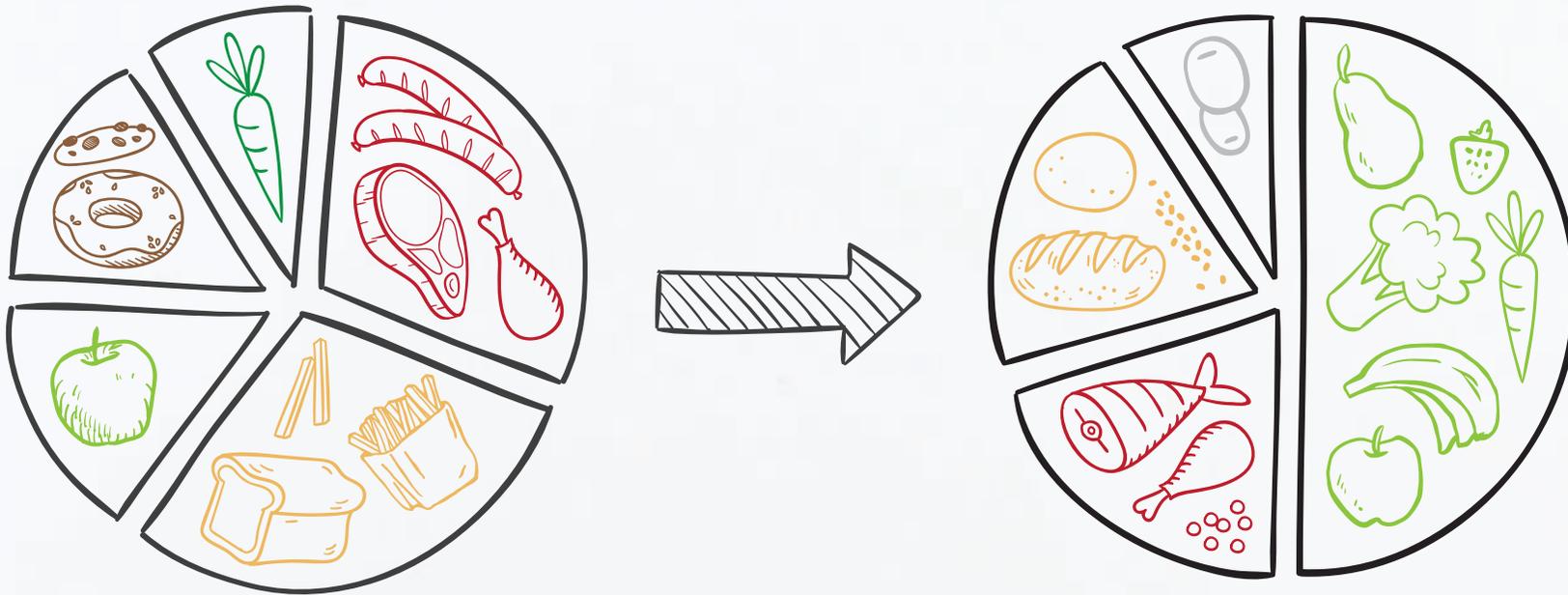
- SALUD
+ OBESIDAD

LA **OBESIDAD INFANTIL** ESTÁ ASOCIADA A UNA AMPLIA GAMA DE COMPLICACIONES DE SALUD GRAVES Y A UN CRECIENTE RIESGO DE CONTRAER ENFERMEDADES PREMATURAMENTE, ENTRE ELLAS, **DIABETES Y CARDIOPATÍAS**

LA
OMS

FRENAR EL AUMENTO DE LA PROPORCIÓN DE NIÑOS CON SOBREPESO ES UNA DE LAS **SEIS METAS MUNDIALES** SOBRE NUTRICIÓN QUE **LA OMS** PROPONE ALCANZAR ANTES DE 2025

POR UNA ESCUELA BIEN NUTRIDA



REALIDAD DE MUCHOS COMEDORES ESCOLARES:

- Exceso de precocinados, frituras y grasas saturadas.
- Exceso de sal, azúcares y productos ultraprocesados.
- Predominancia de proteínas de origen animal y presencia notable de carnes procesadas.
- Bajo consumo de fruta fresca limitándose en algunas ocasiones a solo un día para ofrecer fruta como merienda (“día de la fruta”) + Bajo consumo de vegetales frescos y cocidos = Bajo consumo de fibra, vitaminas y minerales.
- Escasa educación alimentaria = se suele dar mayor importancia a las cantidades ingeridas que a la calidad de la dieta.

LO QUE PERSIGUE #PUEBN:

- Mayor presencia de frutas y vegetales (en consecuencia con las recomendaciones de organismos oficiales) = mayor consumo de fibra, vitaminas y minerales = mejor salud presente y futura.
- Todos los días será el día de la fruta.
- Sustitución de precocinados y ultraprocesados por alimentos frescos.
- Mayor presencia de proteínas vegetales (especialmente legumbres) y elección de proteínas animales de calidad.
- Sustitución de frituras por otras técnicas de cocción que resulten igualmente agradables.
- Educación alimentaria para un futuro saludable.

8 PASOS CLAVE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COLEGIO



1 Promover el consumo de frutas y vegetales



Promover la actividad física **2**



3 Preparar los alimentos de la forma más adecuada para conseguir un mejor sabor



4 Promover conductas alimentarias adecuadas



7 Garantizar la sostenibilidad con alimentos locales y de temporada

8 Sustituir productos azucarados y frituras por alternativas saludables

Garantizar el consumo de alimentos saludables desde la primera infancia **5**



6 Proporcionar herramientas de educación nutricional a niños, adolescentes y familias





PERO SI YA TENEMOS UN MENÚ ¿POR QUÉ DEBERÍAMOS CAMBIARLO?

Queremos resaltar que, tras una revisión, quizás no sea necesario cambiar integramente el menú de su colegio, sino reajustarlo, sustituir algunos alimentos o simplemente modificar la forma de prepararlos.



66 NUESTRA FORMA DE VERLO 99

Sabemos que hoy, la actividad de los comedores escolares no se debería centrar solo en ofrecer un menú diario que guste al paladar de los niños, sino que además sea un menú que contribuya con la educación nutricional y que resulte de apoyo a la familia para que facilitarle el camino de implantar una alimentación saludable en casa.

Además de un menú que sea sostenible y económico para que sea viable y que tome en cuenta la infraestructura, el personal y las necesidades particulares del centro y de su alumnado.

Y sin olvidarnos que, cada vez hay una tendencia mayor por parte de muchas familias por ofrecer a sus hijos una alimentación vegetariana o vegana y buscan un mayor respaldo en las instituciones educativas para llevarlo a cabo.



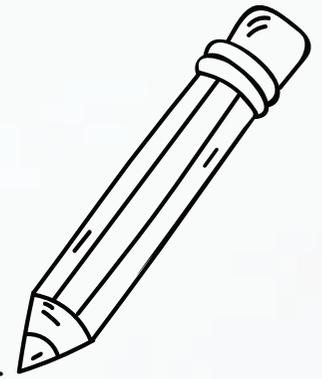
REVISIÓN DEL MENÚ ACTUAL



¿QUÉ PODEMOS HACER POR TU COLEGIO Y LAS FAMILIAS?



BENEFICIOS PARA EL CENTRO



Ofrecer un menú avalado por Juan Llorca y Melisa Gómez tomando en cuenta las necesidades nutricionales del centro.



Una reestructuración integral del concepto del comedor, de la alimentación, de la cocina y de la nutrición de los niños del centro.



Contar con un asesoramiento para vuestros empleados y que sean más partícipes y conocedores de las mejoras del colegio.



Saber que tu escuela cuenta con un menú equilibrado, saludable, rico en frutas y verduras, de temporada y sellado por el Colegio de Nutricionistas.



Saber que tu colegio cuenta con las mejores opciones que puedes ofrecerle a tus alumnos y familias.



Introducir nuevos alimentos, opciones veganas o recetas menos tradicionales y más equilibradas.



Mejorar los costes y métodos de cocinado.

BENEFICIOS PARA LOS PADRES



Contar con una escuela donde sus hijos cuentan con un menú equilibrado y la tranquilidad que eso genera.

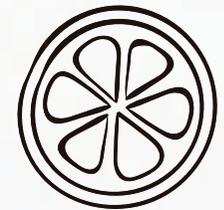


Ideas y asesoramiento en el resto de comidas, tanto desayuno como la cena.



Apoyo en las labores de educación nutricional en casa.

Garantía de que se están ofreciendo 2 o 3 comidas saludables a sus niños cada día que asisten al colegio.



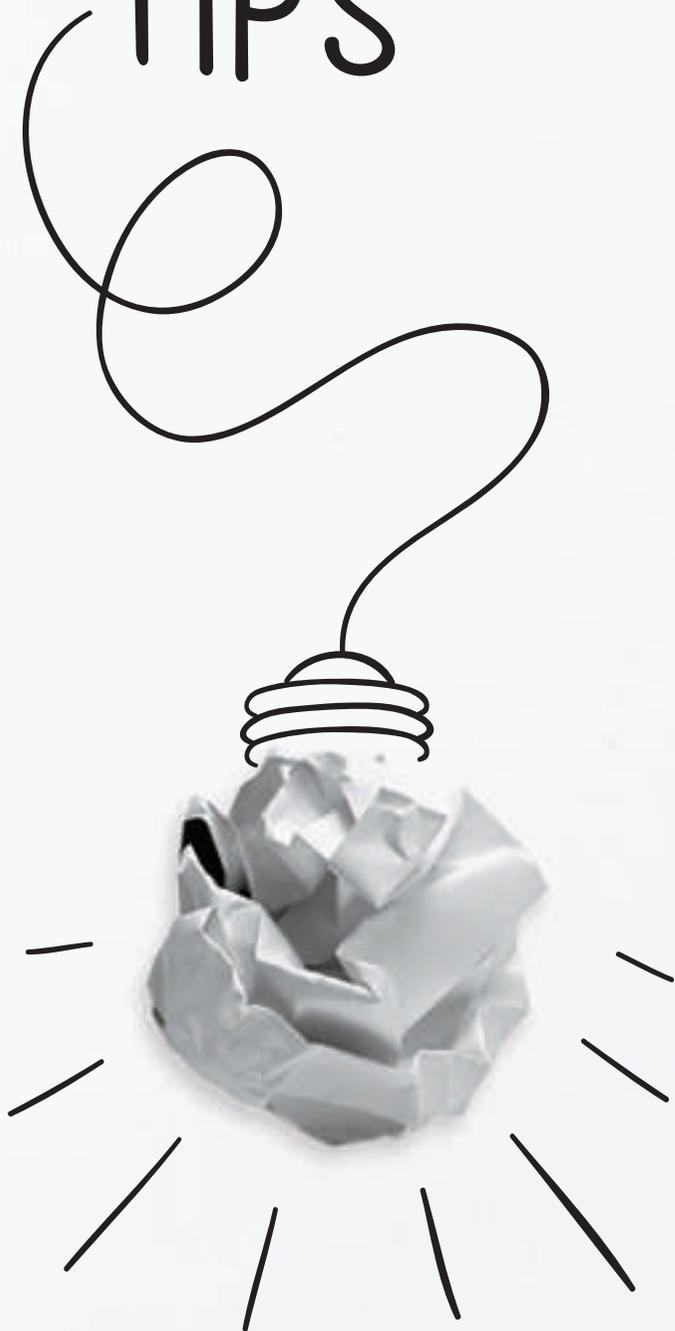
Despreocuparse por tener que equilibrar el menú en casa para mejorar su alimentación.



Complementación del menú escolar con el menú familiar en las cenas.



TIPS



Ofrecer,
experimentar,
no dar nada por
sentado.
Nuestros niños
pueden
sorprendernos.

Buscar la manera de
satisfacer sus necesi-
dades e inquietudes.
Sano no es sinónimo
de aburrido o insípido.
Más bien todo lo
contrario ;)

Adaptémonos al
momento. Producto
de temporada y
recetas acordes al
clima.
¿Algo fresquito?

Olor, sabor, textura,
color...
Comer es una
experiencia sensitiva
muy relacionada con
otros campos del
aprendizaje.

MANIFIESTO

Esto es en lo que creemos, por lo que trabajamos y lo que nos impulsa e inspira en la creación de cada uno de los proyectos que llevamos a cabo.

PERSISTIMOS SIN DUDAR aunque sabemos desde el principio lo difícil que resulta cambiar paradigmas, pero tenemos la convicción de que podemos lograr que comer sea una experiencia saludable, sabrosa y divertida.

AMAMOS lo que hacemos y para quién lo hacemos, los niños. Respetamos sus necesidades, valoramos su opinión, les acompañamos y sobre todo disfrutan del camino. ¡Con la comida se educa!

CONFIAMOS en que con los conocimientos adecuados las familias podrán tener acceso a una alimentación saludable, una mejor salud y herramientas para dejar a un lado los alimentos procesados.

DEFENDEMOS nuestros principios. Todos nuestros esfuerzos están enfocados en derribar viejos mitos en torno a la alimentación y aportar nuevas formas de hacerlo.

APOYAMOS a las familias. Creemos que todas, tomando en cuenta sus diferentes rutinas y modos de vivir, pueden adoptar una alimentación saludable. Respetar la diversidad que las caracteriza, es nuestra prioridad.

Y sobre todo **SOÑAMOS** con ser agentes de cambio.





PARA NOSOTROS SERÍA UN PLACER ASESORARLES Y ACOMPañARLES EN ESTE PROCESO

Por favor, cualquier duda, consulta,
sugerencia, inquietud...

No duden en ponerse en contacto
con nosotros a través de:

puebn@juanllorca.com

Muchas gracias por ser parte del cambio,
esperamos sinceramente que les haya gustado.

Atentamente,
Juan y Melisa.

#PORUNAESCUELABIENNUTRIDA

Un proyecto desarrollado por:

JUAN LLORCA (*Kids Inspired Food*) y

MELISA GÓMEZ (*Nutrikids*).

Diseño, gráficos y maquetación de **Marina MissCrane**.

