



# GUÍA UNIVERSITARIA DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE



## Justicia Alimentaria

*Somos una asociación con más de 30 años de recorrido. Promovemos la cooperación, la educación y la movilización de la ciudadanía por un modelo agroalimentario saludable, sostenible y justo, basado en los principios de la soberanía alimentaria. El sistema agroalimentario actual es generador de desigualdad, hambre, malnutrición y cambio climático. En este sentido, investigamos, concienciamos, formamos, para generar alternativas políticas y sociales basadas en la soberanía alimentaria, la justicia y la equidad entre mujeres y hombres.*



Campus Universitario de Rabanales.  
Edificio Paraninfo 2ª Planta. 14014 Córdoba  
[www.justiciaalimentaria.org](http://www.justiciaalimentaria.org)  
[andalucia@justiciaalimentaria.org.es](mailto:andalucia@justiciaalimentaria.org.es)  
957218668

Autoría: Justicia Alimentaria  
A cargo de Liliana Reina Usuga y Claudia Asensio Barragán

Depósito legal: CO 1662-2019

Diseño y maquetación: Juan Carlos Hidalgo y Natalia Resnik  
Cubierta: Natalia Resnik

Esta publicación cuenta con la colaboración de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AACID). El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y no refleja, necesariamente, la postura de la AACID.



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN



## Guía universitaria de alimentación sostenible



# CONTENIDO

1. COMER NOS ENFERMA .....	7
1.1. Alimentación y salud .....	9
1.2. Alimentación y medioambiente .....	12
1.3. Alimentación y sociedad .....	13
<hr/>	
2. CAUSAS DE LA MALA ALIMENTACIÓN .....	15
<hr/>	
3. ALIMENTACIÓN SALUDABLE, SOSTENIBLE Y JUSTA .....	17
3.1. Dieta mediterránea .....	17
3.2. Recomendaciones .....	18
3.2.1. Pirámides alimenticias .....	18
3.2.2. Decálogo de dieta sostenible .....	20
3.2.3. Soberanía alimentaria .....	22
<hr/>	
4. ESTRATEGIAS PARA ADQUIRIR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE .....	23
4.1. Calendario de verduras y frutas de temporada en Córdoba .....	23
4.2. Mapa iniciativas sostenibles en Córdoba .....	24
4.3. Hazte ACTIVISTA .....	26
4.4. Recetario .....	27
4.4.1. Menús de temporada .....	27
4.4.2. Snacks saludables .....	36
4.4.3. Batch cooking .....	41





# GUÍA UNIVERSITARIA DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

E

sta guía pretende ofrecer información sobre la alimentación, centrándose en una dieta sana, sostenible y justa acorde con los principios de la soberanía alimentaria; para ello toma como referencia la Dieta Mediterránea.

Desde un enfoque crítico se analizará el actual sistema alimentario desde diferentes perspectivas: saludable, medioambiental y socioeconómica. Se profundiza en los impactos que genera el sistema de producción y consumo de alimentos actual y sobre las estrategias para alcanzar un sistema alimentario sostenible.

El objetivo es convertirnos en **agentes activos del cambio** en nuestras conductas de consumo alimentario a favor de la Soberanía alimentaria y la agroecología.

Por tanto, el manual se desarrolla de manera práctica e interactiva, que permite al lector o lectora analizar su patrón alimentario, evaluar sus conocimientos sobre alimentación saludable y sostenible y crear sus propias pautas de consumo en base a sus necesidades, actuando de forma respetuosa y justa hacia las personas y el medioambiente.

Incluye, distintas estrategias para llevar a cabo un cambio de hábitos: calendario de temporada, recetario sostenible y saludable, mapa de iniciativas y organizaciones de consumo responsable de Córdoba. Con el fin de fomentar un sistema de producción alimentario ético, de cercanía, de temporada y agroecológico que proteja al medioambiente y a las personas incluyendo nuestra propia salud. ●





# 1 COMER NOS ENFERMA



Podemos empezar cediéndole la palabra a Margaret Chan, directora de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cuando en 2012 comentó:

«Los datos de la OMS muestran que de 1980 a 2008 **la tasa de obesidad se ha duplicado** en casi todas las regiones del mundo. A escala mundial, **uno de cada tres adultos padece hipertensión arterial y uno de cada diez es diabético**. Estas son las enfermedades que llevan al sistema de salud al borde del colapso, las enfermedades que harán saltar la banca. Estas son las enfermedades que anulan los beneficios de la modernización y el desarrollo, [...]»

Y es que la OMS lleva años en pie de guerra. Se le ha metido entre ceja y ceja **regular la industria alimentaria**. Si lo hace, no es por un pronto que les ha entrado ni porque esta organización internacional tenga nada en contra de la industria alimentaria per se. La OMS es la autoridad directiva y coordinadora en asuntos de sanidad internacional en el sistema de las Naciones Unidas, y si hace y dice lo que acabamos de leer, lo hace y dice en base a una evidencia científica del todo incuestionable. Cuando su directora habla de enfermedades cardiovasculares, diabetes u obesidad y sobrepeso, en realidad está apuntando a la alimentación. A la mala alimentación. A la alimentación insana. No lo decimos únicamente nosotros, lo dicen y repiten hasta la saciedad todas las instituciones científicas independientes.

Al analizar los datos sobre salud, riesgos sanitarios, causas de muerte y enfermedad, tanto en el mundo como en el Estado español, aparece una evidencia realmente inquietante: **comer nos enferma**. Y esto es así por mucho que la inmensa mayoría de Gobiernos sigan la táctica infantil de cuando teníamos miedo: cierro los ojos, me pongo las manos delante y ya está. Si no lo veo, no existe. Cuando los abra, cuando mire a través de las rendijas que han dejado los dedos que voy abriendo lentamente, lo que sea que me haya asustado seguirá ahí.

Algo está pasando con nuestra dieta cuando en los últimos años se observa un creciente clamor de voces (incluidas las de profesionales de la medicina) que alertan de sus peligros, cuando se crean centenares de campañas ciudadanas en varios países, cuando existe una creciente respuesta (aunque todavía muy tímida) de las Administraciones en forma de impuestos, regulación de la publicidad o etiquetaje de alimentos, y cuando se está generando un cambio de consumo que va virando, aunque muy lentamente, hacia alimentos que se promocionan (a veces incluso lo son) como locales, frescos, naturales, sanos o nutritivos.

## ➔ ¡Ponte a prueba!

### 1. ¿Conoces bien lo que comes?

Nº	Pregunta		
1	¿Crees que tienes una alimentación saludable?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
2	¿Picas entre horas?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
3	¿Sigues algún tipo de dieta?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
4	¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
5	¿Comes despacio y sentado?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
6	¿Cuántas comidas realizas al día?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Más de 5
7	¿Cuántas piezas de fruta o verdura comes diariamente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Más de 5
8	¿Cuántos lácteos tomas diariamente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Más de 5
9	¿Cuántas veces al día consumes golosinas, bolsas de snacks o bollería industrial?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Más de 5
10	¿Cuántas veces a la semana comes carne?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Más de 5
11	¿Cuántas veces a la semana comes pescado?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Más de 5
12	¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Más de 5
13	¿Cuántas veces a la semana comes "comida rápida"?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Más de 5
14	¿Cuántos refrescos tomas a la semana?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Más de 5
15	¿Cuántas veces a la semana comes alimentos fritos?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> Más de 5
16	¿Cuántos vasos de agua bebes al día?	<input type="checkbox"/> 1-2	<input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 5-6 <input type="checkbox"/> 7-8 <input type="checkbox"/> 9-10 <input type="checkbox"/> Más de 10

¡Sigue leyendo y descubrirás los resultados de tu test!





## 1.2. Alimentación y salud

La mala alimentación es responsable de 1 de cada 5 muertes que se dan en el mundo. En el Estado español el número de personas fallecidas al año por este motivo asciende a 90.000. De los diez factores de riesgo identificados por la OMS como claves para el desarrollo de las **enfermedades crónicas no transmisibles**, cinco están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico.

En España, la obesidad está en aumento. Afecta al 17,4% de la población adulta y en la edad infantil la prevalencia de esta enfermedad alcanza a más del 10% (12-17 años). Conjuntamente, obesidad y sobrepeso, afecta a más de la mitad de la población.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas. Debido a una mayor ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Al mismo tiempo la actividad física ha disminuido severamente. La ingesta abundante y el sedentarismo son los dos factores causantes principales de la obesidad, y ambos pueden ser modificados para revertir la prevalencia de esta enfermedad.

**Los alimentos que nos enferman son especialmente los altamente procesados que contienen un elevado porcentaje oculto de sal, azúcar y grasa. Estos son el principal causante del incremento de casos de obesidad y sobrepeso, y detonante de enfermedades serias como la diabetes, depresión, problemas cardíacos, o incluso cáncer.**

El problema es que el 75% del azúcar es consumido por vía indirecta, azúcar invisible, a través de alimentos procesados. El 80% de sal que ingerimos proviene de alimentos procesados. Actualmente, consumimos un 44% más de grasa que hace 40 años.

Existen otros peligros relacionados con la alimentación, como el uso de los aditivos. La industria utiliza más de mil aditivos, que son sustancias químicas que confieren y/o modifican las características de los alimentos (sabor, propiedades físicas y parámetros de conservación).

### ➔ ¡Ponte a prueba!

#### 2. ¿Conoces el nombre de los azúcares?

Ve a tu despensa y enumera los productos que lleven azúcar entre sus ingredientes. Cuidado puedes encontrarla con diferentes nombres. Encuentra al respaldo los 48 nombres que puede tomar del azúcar

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

# LOS 48 NOMBRES DEL AZÚCAR


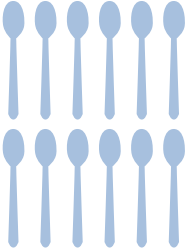

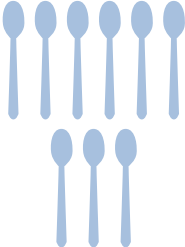








1. Néctar de agave	13. Azúcar glasé	25. Cristales de Florida	37. Azúcar glas
2. Azúcar de Barbados	14. Jarabe de maíz	26. Fructosa	38. Azúcar invertida
3. Cebada de malta	15. Jarabe de maíz sólida	27. Jugo de fruta	39. Lactosa
4. Azúcar de remolacha	16. Fructosa cristalina	28. Concentrado de fruta	40. Jarabe de malta
5. Melaza	17. Azúcar de higo	29. Galactosa	41. Maltodextrina
6. Azúcar morena	18. Demerara	30. Glucosa	42. Maltosa
7. Jarabe o almíbar	19. Dextrano	31. Sólidos de glucosa	43. Jarabe de arce
8. Cristales de caña de azúcar	20. Dextrosa	32. Azúcar dorada	44. Melaza concentrada
9. Caña de azúcar	21. Malta diastática	33. Jarabe dorado	45. Sacarosa
10. Caramelo	22. Diastasa	34. Azúcar de uva	46. Jarabe de arroz
11. Jarabe de ceratonia siliqua	23. Etil maltol(E 637)	35. Almíbar o jarabe de maíz de alta fructosa	47. Jarabe refinado
12. Azúcar de castor	24. Jugo de Caña evaporado	36. Miel	48. Jarabe de sorgo

Elaboración propia, basado en: [https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/anexo.3\\_56\\_nombres\\_del\\_azucar.pdf](https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/anexo.3_56_nombres_del_azucar.pdf)



## ¿Crees que comes poco azúcar?

Producto comercial	Gramos de azúcar *	Cucharadas de azúcar	Nutrientes naturales
Una lata de Coca-Cola de 33 cl. 	35	12 	0
Una lata de Nестea de 33 cl. 	25,4	9 	0
Un bol de 50 gr. de cereales 	14,4	5 	0
2 unidades de donuts 	23	8 	0
Una ración de Cola Cao de 15 gr. 	10,5 El 70% es azúcar	3,5 	0

(\*) La recomendación de la OMS son 25 gr. diarios de azúcar.

### Mejor basa tu alimentación en comida de verdad: frutas y verduras

- Son más nutritivas.
- Son de mejor calidad.
- Son más baratas

### El agua debe ser tu bebida principal

Tés y cafés mejor sin azúcar.

Limita el zumo natural y elimina el resto de bebidas industrializadas.



## 1.2. Alimentación y medioambiente



La sostenibilidad del sistema alimentario y del consumo de alimentos va más allá de las cuestiones de salud pública, ya que también incluye el impacto medioambiental. La producción de gases invernadero, el gasto y la contaminación del agua y el desperdicio de alimentos son los principales impactos medioambientales derivados del sistema alimentario actual, caracterizado por la **producción intensiva** tanto agrícola como ganadera.

La **huella de carbono** mide la contribución al **cambio climático** de un producto según las emisiones directas o indirectas de gases de efecto invernadero asociadas a su actividad o producción. El **25-30% de las emisiones de gases de efecto invernadero** son generados por nuestro actual sistema de producción y consumo de alimentos.

El sector que más contribuye es la **producción intensiva de carne y procesados cárnicos**. En la producción de alimentos, la industrialización agraria, la producción intensiva, el uso de fertilizantes y herbicidas, la deforestación, la producción de piensos para el ganado, el desperdicio de comida, el empaquetado y el envasado generan una alta huella de carbono.

Además, habría que sumarle el transporte, la gran mayoría de los alimentos que encontramos en nuestras tiendas son kilométricos, durante sus viajes transcontinentales, emiten toneladas de CO<sub>2</sub>, contribuyendo de forma decisiva al cambio climático. La **carne de producción intensiva**, por ejemplo, tiene un gran impacto ambiental oculto, puesto que al transporte y producción de la propia carne tenemos que sumar el transporte y la producción de piensos para alimentar al ganado (La gran mayoría de la soja que se utiliza proviene de Latinoamérica).

La producción de alimentos de manera intensiva tiene graves consecuencias para la biodiversidad a nivel mundial, entre las que se encuentran la pérdida de hábitats, de agua y de usos del suelo.

Finalmente, el gasto de agua es otro de los aspectos más preocupantes a nivel medioambiental. La **Huella Hídrica** (HH) es un indicador de impacto ambiental que cuantifica la cantidad de agua necesaria para producir un producto. El impacto hídrico relacionado con el consumo y el desperdicio real de alimentos en el hogar corresponde con **3302L/persona/día**, siendo carne, grasas animales y lácteos los que más necesitan. El agua desperdiciada debido al desperdicio de alimentos fue de **131L/persona/día**. Todos estos datos muestran que, un cambio hacia una dieta sostenible tradicional basada en frutas y verduras frescas, legumbres y un bajo consumo en carnes y lácteos, reduciría dicho impacto ambiental.

### **iPonte a prueba!**

#### **3. Los productos kilómetro 0 son aquellos que han viajado menos de 100 km desde su producción hasta llegar a nuestra mesa.**

Muchos de los alimentos que comemos diariamente recorren miles de km por aire, mar y tierra desde sus lugares de origen.

¿Te has fijado alguna vez en el lugar de procedencia de los productos que compras?

.....

¿Cuáles crees que serían las ventajas de consumir productos de km 0?

.....

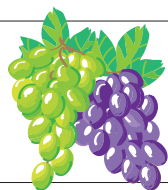
## Las frutas y las verduras recorren una media de 4.000 kilómetros!

Son recogidas de las plantaciones antes de estar “en su punto” y se mantienen a baja temperatura para que así resistan las largas horas de viaje, generalmente en barco o camión. De modo que cuando llegan a nuestra mesa han perdido parte de sus propiedades y emitido grandes cantidades de CO<sup>2</sup>.



### Aumento del calentamiento global

**Agua de plantación y riego + Carburante para el transporte + Energía refrigeración + Emisiones CO<sup>2</sup>**



*¡Busca fruta y verdura producida cerca de ti!*

### ¿Quieres saber cuál es tu huella de carbono?

Puedes calcularla aquí: <https://calculator.carbonfootprint.com/calculator.aspx?lang=es>

Si quieres saber la huella de carbono de los alimentos que consumes, puedes consultar aquí:

<http://www.alimentoskilometricos.org/>

## 1.3. Alimentación y sociedad



El paisaje alimentario, en sus dimensiones ecológica, cultural, social y económica, está estrechamente vinculado a nuestra dieta y a los alimentos que consumimos. Al elegir productos procesados, fuera de temporada, que hayan recorrido más de 100 km desde su lugar de origen aumentamos la huella de carbono y la huella hídrica. Pero además se están rompiendo las redes de comercio local y a su vez empobreciendo a las personas trabajadoras del campo.

Los paisajes evolucionan a la par que la historia humana, van cambiando en sincronía con las dietas y sufren el impacto de nuestros hábitos de alimentación. El Estado español ha sido considerado (junto con el resto de países mediterráneos) como uno de los lugares con una dieta tradicional más sana. Y lo de tradicional no es un adjetivo accesorio. Si alguna vez lo fue, lo que está claro es que ahora lo es menos. En muchos hogares españoles se han dejado de preparar recetas y platos tradicionales, y han sido reemplazadas por otras con una mayor densidad energética (comida rápida y/o procesada). Este hecho también lleva implícito una pérdida de identidad cultural y de patrimonio gastronómico.

De otro lado, el reciente éxodo rural, acompañado de un sistema alimentario cada vez más industrializado, ha provocado la desvinculación entre los alimentos y el paisaje. La agroindustria ha creado nuevos paisajes, sin tener en cuenta los ritmos naturales, las estaciones climáticas y la vida de la población local. Todo esto se traduce en daños aparentemente irreversibles a los sistemas locales de producción de alimentos, a la seguridad alimentaria y la soberanía alimentaria.

Es necesario plantear nuevos modelos de producción más responsables desde el punto de vista social. Actualmente, muchos cultivos mantienen un tipo de pobreza que afecta en primer plano a mujeres y niños; algunos otros, son sostenidos por mano de obra migrante que trabaja en condiciones penosas.

➔ **iPonte a prueba!**

**4. El chocolate es un producto consumido en todo el mundo. Te has parado a pensar:**

– ¿Es un producto de calidad?, ¿saludable?

.....

– ¿Cuál es su lugar de origen?

.....

– ¿Qué distancia ha recorrido hasta llegar al punto de venta?

.....

– ¿Es sostenible ambientalmente?

.....

– ¿Los trabajadores y las trabajadoras han recibido un salario digno?

.....

– ¿Ha habido explotación infantil o existencia de discriminación por ser mujer, o por razones culturales o étnicas en su producción?

.....

## 2 CAUSAS DE LA MALA ALIMENTACIÓN



**Alimentos procesados.** El 70% de lo que comemos son alimentos procesados. Nuestra dieta ha cambiado y hoy en día consumimos un exceso de azúcares, grasas insalubres y sodio.

**Producción industrial.** Se ha abandonado la agricultura sostenible, campesina y familiar, centrada en la producción de alimentos saludables, cercanos, diversos y de temporada.

**Publicidad.** Nuestra sociedad vive inmersa en la publicidad. Nuestra capacidad real de decidir conscientemente lo que compramos es mucho menor de lo que pensamos.

**Etiquetado.** Para las empresas alimentarias las etiquetas son una parte central de sus estrategias de venta. El propio envase y la etiqueta son un espacio publicitario primordial.

**Pobreza.** El precio de la alimentación sana es muy elevado respecto a la alimentación insana. Para muchas familias de bajos ingresos, el costo adicional representa un auténtico obstáculo para una alimentación más saludable.

### ➔ ¡Ponte a prueba!

Encuentra y rodea con un círculo los productos que has consumido alguna vez.

10 compañías que controlan la distribución mundial de alimentos



Disponible en: <https://www.behindthebrands.org/>

**Como conclusión, podemos afirmar que los recientes cambios en el sistema alimentario y la globalización ponen en entredicho la sostenibilidad de la dieta.**

La mejora de la **sostenibilidad del sistema agroalimentario** es una prioridad a nivel mundial, que debe centrarse tanto en la producción como en el manejo de la demanda de alimentos. **La promoción del consumo responsable a través de dietas sostenibles y saludables, como la mediterránea,** y la reducción del desperdicio de alimentos es clave para lograr beneficios ambientales, una seguridad alimentaria sostenible y una mejora de la salud pública.

Por consiguiente, es urgente implantar políticas de nutrición y de salud pública para contrarrestar la occidentalización alimentaria. Por un lado, promocionando el consumo responsable con la incorporación de conocimientos acerca de los beneficios de una dieta saludable en las guías de salud; por otro lado, fomentando estrategias de mejora de la sostenibilidad en el sistema agroalimentario; aumentando el impuesto de alimentos procesados y reduciéndolo en verduras, frutas y alimentos saludables; exigiendo la mejora del etiquetado y la regularización de la publicidad de alimentos insanos.





# 3 ALIMENTACIÓN SALUDABLE, SOSTENIBLE Y JUSTA



## 3.1. Dieta mediterránea

Las **dietas sostenibles** son protectoras y respetuosas de la biodiversidad y los ecosistemas, culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles; nutricionalmente adecuadas, seguras y saludables mientras optimizan los recursos naturales y humanos.

La Dieta Mediterránea tradicional es un ejemplo de dieta sostenible, pues la biodiversidad, características nutricionales, producción local de alimentos, aspectos culturales están fuertemente interconectados, con un bajo impacto medioambiental.

Muchos estudios han demostrado la multitud de propiedades beneficiosas que este patrón alimentario tiene sobre nuestra salud. Entre ellas cabe destacar el tipo de grasa que lo caracteriza (aceite de oliva virgen extra y frutos secos), las proporciones en los nutrientes que guardan sus recetas siendo la base de los platos cereales integrales, legumbres y vegetales, acompañados por carnes o similares y la riqueza en micronutrientes que contiene, gracias a la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos. Es una dieta que tiene una menor huella hídrica y menores emisiones de gases de efecto invernadero, en comparación con otros patrones dietéticos actuales.

**La Dieta Mediterránea está reconocida como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.** Desempeña un papel esencial de factor de cohesión social en los espacios culturales, festejos y celebraciones, al agrupar a gentes de todas las edades, condiciones y clases sociales. También abarca ámbitos como la artesanía y la fabricación de recipientes para el transporte, conservación y consumo de alimentos, como platos de cerámica y vasos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la transmisión de las competencias y conocimientos relacionados con la Dieta Mediterránea, salvaguardando las técnicas culinarias, respetando los ritmos estacionales, observando las fiestas del calendario y transmitiendo los valores de este elemento del patrimonio cultural a las nuevas generaciones.

### ➔ ¡Ponte a prueba!

*Pregunta a alguien de tu familia (madre, padre, abuelos, etc.) la receta de algún plato que sea típico en tu casa o tu localidad, que te guste desde pequeño, que ya no se cocine normalmente.*

Analízala y compártela de la siguiente forma:

- Principales ingredientes
- Lugar de origen
- Estación en la que se producen de forma natural los principales ingredientes
- Utensilios de cocina y método culinario. Indica la sostenibilidad, ¿qué medidas de ahorro de agua y/o energía podrían utilizarse, para minimizar el impacto?
- ¿A quién va dirigido? (lo ideal es que sea a la familia, para resaltar ese aspecto de la dieta Mediterránea e incidir que los niños/as no tienen que comer diferente, como nos hace creer la industria alimentaria.)

## 3.2. Recomendaciones



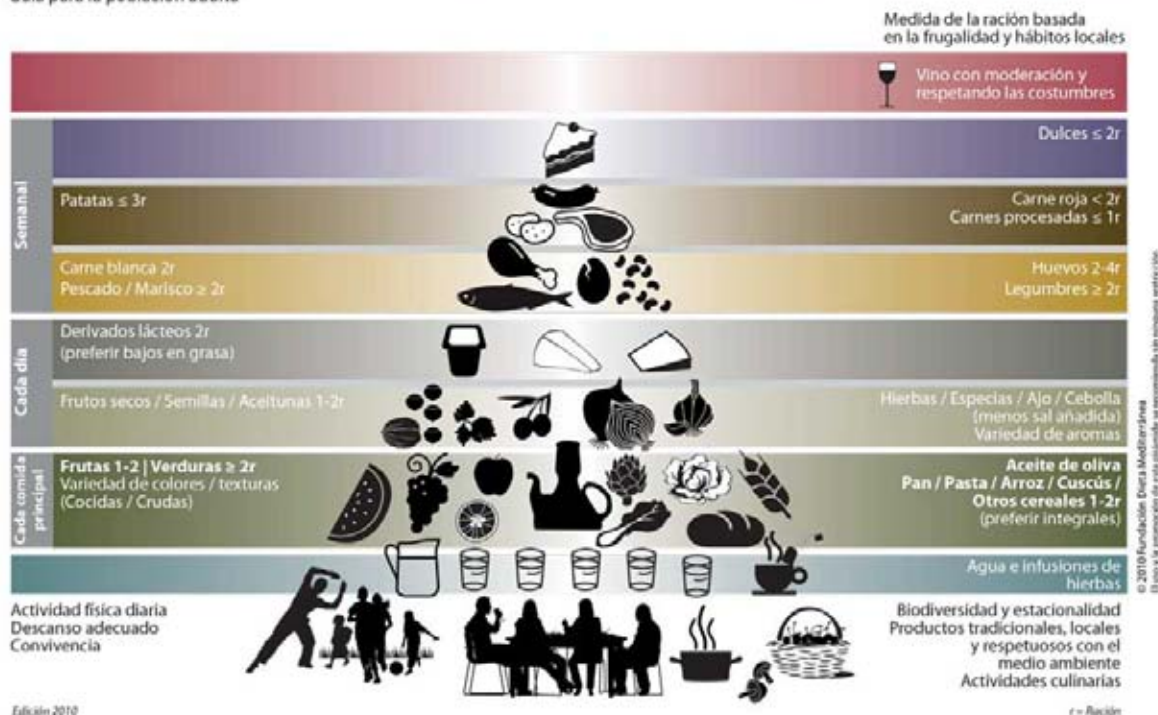
### 3.2.1. Pirámides alimentarias

Las nuevas guías alimentarias refuerzan el interés por una **dieta saludable, solidaria, sostenible, con productos de temporada, de cercanía**, y animan a valorar la información del etiquetado nutricional. También subrayan practicar **actividad física, equilibrio emocional, balance energético** para mantener el peso corporal adecuado, procedimientos culinarios saludables e ingesta adecuada de agua.

**La variedad, el equilibrio y la moderación en la cantidad** son los principios básicos que favorecen una alimentación saludable. **El patrón de dieta mediterránea es la que mejor satisface estos requisitos, basada en alimentos producidos en nuestro entorno, ligado a nuestro territorio y anclado en las tradiciones culturales, usos y costumbres.**

### Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta



Fuente: Fundación dieta mediterránea

### Base de la pirámide

- **Actividad física:** la recomendación a la población en general es de 60 min diarios de actividad física de intensidad moderada. Si además las aprovechas esta actividad física como medio de transporte (bicicleta, patines, caminar...) también estarás ayudando al medio ambiente.
- **Promoción del equilibrio emocional:** los procesos psicológicos influyen en la ingesta alimentaria.
- **Balance energético:** Adaptar de manera cuantitativa y cualitativa la ingesta alimentaria al grado de actividad física, y viceversa.
- **Útiles y técnicas culinarias saludables y sostenibles:** Se recomienda El cocinado al vapor, la olla express, las preparaciones seguras en crudo o menos elaboradas.
- **Ingesta adecuada de agua.** Siempre mantente hidratado.

## Primer nivel. Consumo frecuente

Se incluyen grupos de **alimentos de consumo principal en cada comida a diario**, en cantidades y proporciones variables:

- **Ingesta adecuada de agua;** incorporar la ingesta de agua adecuada al nivel de actividad física, las condiciones climáticas y la edad o estado de salud personal.
- **Frutas, verduras y hortalizas** en general, y las de temporada y proximidad, son el grupo alimentario de mayor importancia para nuestra salud. Se recomienda incorporar en todas nuestras comidas diarias.  
En general, su aporte calórico es bajo, en torno a 40 kcal/100 g y son especialmente ricas en agua, folatos, vitamina C, carotenos, y en menor medida vitamina B1, B2, niacina y vitamina E. También hay que destacar el aporte de fibra, minerales como el magnesio o potasio y otras sustancias con potente acción antioxidante como son los polifenoles.
- **Legumbres;** son una fuente de energía y nutrientes, referente en la cocina tradicional mediterránea. Además ayudan a mejorar la biodiversidad, aumentando la fertilidad de nuestros suelos.
- **Frutos secos y semillas,** también de gran importancia en el marco de la DM. Se recomienda priorizar el consumo de variedades locales: nueces, almendras, pistachos... en formato natural, o poco manipuladas sin sal, grasas o azúcares añadidos.
- **Cereales de grano entero (integrales) y derivados;** se recomienda su ingesta frecuente, . Se aconseja asociar con verduras y hortalizas de temporada.
- **Aceite de oliva;** el aceite de oliva virgen extra de extracción en frío a partir de cualquiera de las múltiples variedades de aceituna. Es la mejor grasa para el acompañamiento en preparaciones y para el consumo en crudo. El aceite de oliva procedente de fincas agroecológicas que integran ganadería y otros cultivos en el olivar son una buena opción para nuestra biodiversidad.

## Segundo nivel. Consumo moderado

- **Carnes blancas y magras** de calidad son una buena opción como fuente de proteínas y otros nutrientes de interés.  
*Por cierto, al contrario de lo que nos quiere hacer pensar la industria, el cerdo no es carne blanca, sino roja*  
En la medida de lo posible evita aquellas procedentes de granjas industriales que fomentan las resistencias bacterianas por el uso abusivo de antibióticos.
- **Pescados y mariscos** son una buena fuente de proteínas, minerales y vitaminas, con perfil graso rico en ácidos grasos poliinsaturados. Priorizando las capturas sostenibles de temporada.
- **Huevos** excelente fuente de nutrientes. Aportan principalmente proteínas de alto valor biológico, hierro, selenio, riboflavina, vitamina B12, niacina, ácido pantoténico, biotina, y vitaminas A, D y E. Priorizar variedades ecológicas o camperas, por su mayor valor nutricional y organoléptico, y también contribuir a un mayor grado de sostenibilidad y humanidad en la cadena productiva alimentaria.
- **Lácteos y derivados** priorizando la materia prima de buena calidad y preparaciones sin azúcares añadidos. Contienen proteínas de alto valor biológico, grasa, lactosa, vitamina A y D, vitamina B6 y vitamina B12, calcio, fósforo, potasio y colina, principalmente.

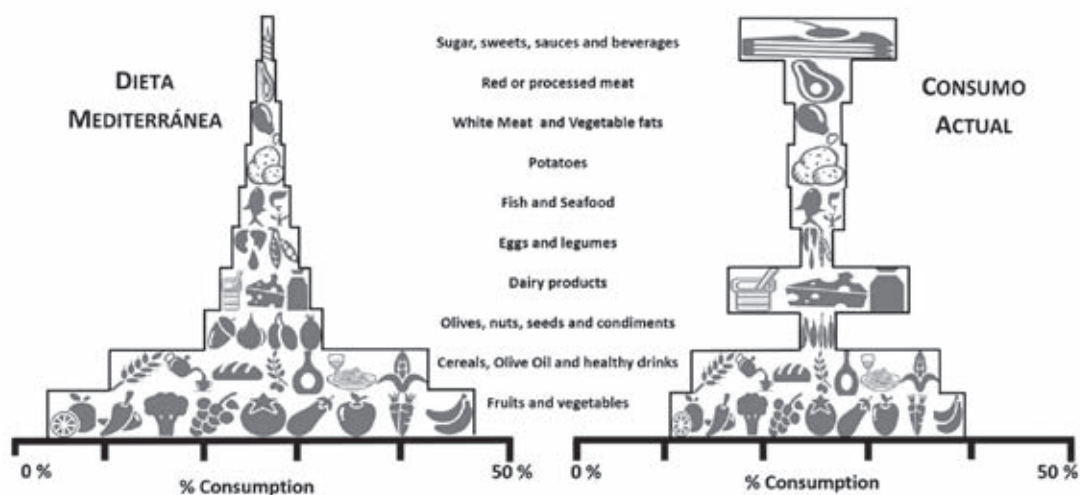
## Tercer nivel. Consumo opcional - "Entre menos mejor"

Se incide en el impacto negativo de estos alimentos en nuestra salud y la del planeta, separándolos gráficamente del resto de la pirámide. Mientras menos se consuma, MEJOR.

- Carnes rojas y procesadas
- Grasas untables
- Azúcar y productos azucarados
- Sal
- Bollería industrial, pastelería, chucherías, bebidas azucaradas, helados y confitería no tradicional/elaborada en casa
- Bebidas alcohólicas

#### 4. ¿A cuál de estas dos pirámides se parece tu dieta actual?

##### Dieta Mediterránea vs consumo actual



Fuente: Blas et al (2019).

Disponible en: <https://www.iagua.es/noticias/fundacion-botin/impactos-progresivo-abandono-dieta-mediterranea-y-desperdicio-alimentario#.XI0dmHW050M.twitter>

### 3.2.2. Decálogo de dieta sostenible

**01**

#### Consume alimentos frescos y de temporada

Los alimentos de temporada respetan las estaciones y las condiciones climáticas propicias, proporcionando productos con mejores características organolépticas y nutricionales. Además, los alimentos adquiridos en su temporada suelen ser más económicos y sostenibles.

**02**

#### Elige y come alimentos de proximidad. Escoge productos del territorio en mercados locales

El transporte de los alimentos desde lugares remotos a sus puntos de consumo representa un componente importante de la huella ambiental de la alimentación, fundamentalmente por el consumo de energía y su consiguiente contaminación. Además, la compra de productos locales en mercados locales incide positivamente en la economía y desarrollo local, en la reactivación del entorno rural y en la protección del paisaje y los ecosistemas.

**03**

#### Revaloriza alimentos y recetas tradicionales y locales

La educación alimentaria es un elemento fundamental para la cultura e identidad de los pueblos y, por ende, la protección del patrimonio gastronómico y culinario en la comunidad debe suponer una prioridad para la propia sostenibilidad alimentaria.

**04**

#### Aprende a comprar y cocinar en compañía

En familia o con amigos y amigas, el aprendizaje de unos hábitos alimentarios saludables pasa por conocer los alimentos, las técnicas culinarias y las habilidades básicas para comprar e incluso para producir los alimentos e ingredientes.

**05**

#### Planifica los menús y las compras. Intenta reducir los desechos, evita el despilfarro de alimentos y recicla adecuadamente en el hogar y en la comunidad

La planificación de las compras y los menús debe obedecer a criterios de sostenibilidad: salud, medioambiente, economía y cultura. Por ello debe evitarse el derroche y el desperdicio que se genera a lo largo de toda la cadena alimentaria (productor, distribuidor,

consumidor). Intenta reciclar adecuadamente tanto los desechos alimentarios como sus envases, practicando también la solidaridad alimentaria.

06

### **Prioriza los alimentos vegetales. Modera el consumo de carne y derivados y lácteos**

La producción de alimentos animales (sobre todo carnes rojas, derivados cárnicos y lácteos) produce una huella medioambiental mayor que la de los elementos vegetales (cereales, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos) especialmente por la mayor emisión de gases de efecto invernadero, mayor consumo de agua y recursos energéticos y mayor utilización de superficie terrestre. Además, tu salud lo agradecerá. Reducir el consumo de productos animales en tu dieta te supondrá un ahorro económico, y te ayudará a poderte permitir consumir productos de mayor calidad como frutas y verduras ecológicas, huevos, carne y lácteos provenientes de ganadería extensiva etc.

07

### **Utiliza la biodiversidad de forma sostenible para asegurar su continuidad**

La pérdida de biodiversidad durante las últimas décadas, tanto en especies vegetales como animales, puede comprometer la sostenibilidad del sistema alimentario mundial y llegar a comprometer la seguridad de los alimentos y deteriorar la calidad y variedad alimentaria. Aumentar el consumo de legumbres de variedades locales en tu dieta contribuye a preservar y aumentar la biodiversidad gracias a su capacidad de convertir el nitrógeno atmosférico en compuestos de nitrógeno que favorecen la fertilidad del suelo.

08

### **Interésate por la sostenibilidad y la equidad de los procedimientos agrícolas, ganaderos y pesqueros**

La sostenibilidad es importante a lo largo de toda la cadena alimentaria (producción, transformación y distribución). El medio ambiente suele ser más vulnerable a la producción intensiva que a los sistemas tradicionales de producción, cría o pesca y, por ello, hay que fomentar los sistemas alimentarios armónicos y sostenibles.

Las condiciones laborales también deben ser sostenibles, seguras y adecuadas a la economía de la población de manera igualitaria. Hay que luchar contra la diferencia de género, con el objetivo de suprimir la discriminación que sufren las mujeres y las diferencias en las condiciones de vida. Según datos publicados por la OMS, en 2011, las mujeres rurales obtenían una menor remuneración con la misma productividad que los hombres. Cuando consumes alimentos que no se producen en nuestra tierra (café, té y cacao por ejemplo) opta por el Comercio Justo.

09

### **La hidratación es fundamental**

El agua debe ser nuestra bebida principal y casi exclusiva. Consume agua del grifo y evita plásticos innecesarios. El agua de Córdoba tiene una excelente calidad. El café, te e infusiones sin azúcares también son fuentes de agua saludables en nuestro consumo diario, para que también sean justas y sostenibles consume comercio justo y ecológico. ¡No olvides llevar tu botella (si es de vidrio mejor) siempre contigo!

10

### **Mantén una vida activa**

Las recomendaciones de actividad física deben adaptarse a la edad y circunstancias de cada persona. Siguiendo los criterios de la OMS estas serían, en población adulta (18 o más años), al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada o bien 75 minutos de actividad física vigorosa.

Para evitar el sedentarismo, en adultos, se recomienda no permanecer sentado más de dos horas seguidas, intercalando las actividades sedentarias con breves paseos y estiramientos. También es importante fomentar el transporte activo: desplázate andando o en bici, sube las escaleras a pie, etc.

Córdoba dispone de una amplia red de carril bici para desplazarse por la ciudad y existe un carril bici para llegar al campus Rabanales. Adicionalmente puedes encontrar rutas de interés que ha diseñado el Ayuntamiento de Córdoba:

#### **Guía Córdoba en Bici – El Patrimonio a dos ruedas:**

<https://www.cordoba.es/guia-de-cordoba-en-bici/book/4?page=1>

#### **Rutas en Bici por el municipio de Córdoba:**

<https://www.cordoba.es/medio-ambiente/rutas-en-bici-por-el-municipio-de-cordoba-paseos-por-el-campo-desde-la-ciudad>

## ¡Ponte a prueba!

Puntúa con 1 ó -1 según tu actuación en cada una de las recomendaciones de El Decálogo para la alimentación sostenible

- ¿Qué puntuación tienes?
- ¿Crees que podría mejorar?

### RESULTADOS

- <1** Piensa en cómo podrías mejorar tu consumo y plantéate nuevos objetivos para conseguir una dieta más saludable y sostenible.
- 1-3** Bien! Tienes bastante recorrido. Es muy importante la labor que haces, pero aún puedes hacerlo mejor para tener una buena alimentación responsable y respetuosa con tu salud y la del planeta.
- 4-6** Muy bien! Tienes un compromiso bastante fuerte. Sólo faltan unos pasitos para tener una buena alimentación responsable y respetuosa con tu salud y la del planeta.
- 7-10** Excelente! Muchas gracias por contribuir con un consumo respetuoso con tu salud y la del planeta.

### 3.2.3. Soberanía alimentaria

La Soberanía Alimentaria es una propuesta política, promovida inicialmente por los principales movimientos de pequeños y medianos agricultores y agricultoras. Sus defensores remarcan que se puede conseguir un auténtico derecho a la alimentación tal como se define en la Organización de Naciones Unidas produciendo los alimentos de manera sostenible.

El concepto de Soberanía Alimentaria se define en el Forum de Organizaciones de la Sociedad Civil para la Soberanía Alimentaria celebrado en Roma en el 2002, como:

“el derecho de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas agrícolas, laborales, pesqueras, alimentarias y de tierra de forma que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias únicas. Esto incluye el verdadero derecho a la alimentación y a la producción de alimentos, lo que significa que todos los pueblos tienen el derecho a una alimentación inocua, nutritiva y culturalmente apropiada, y a los recursos para la producción de alimentos y a la capacidad para mantenerse a sí mismos y a sus sociedades”.

***La alimentación no es sólo el sostén de la vida humana, sino un derecho.***

El papel de la mujer ha sido invisibilizado y poco reconocido, sin embargo, los trabajos realizados por ellas son de una importancia social y económica enormes. En el ámbito de la agricultura familiar ellas han sido encargadas de producir los alimentos, conservar las semillas, vender los excedentes, transmitir los conocimientos y en definitiva sustentar a la familia.

Es imprescindible hablar de soberanía alimentaria con enfoque de género porque el sistema económico financiero que se pretende cambiar, se sustenta en una sociedad patriarcal consolidada. Este modelo subordina a las mujeres y limita su control sobre los recursos, incidiendo en la división sexual del trabajo. La mujer se enfrenta por un lado a la violencia machista que sufre en su rol de cuidadora, productiva y reproductiva. Y por otro, a la escasez de políticas que favorezcan su empoderamiento y mejoren su posición en todas las esferas, política, social, económica y cultural.

En las últimas décadas, el sistema capitalista ha desarrollado un modelo agroindustrial basado en monocultivos plenamente dependientes de recursos naturales y técnicos. Por ello, es preciso cambiar el enfoque actual hacia otros más holísticos que reconozcan la agroecología como sistema protector y generador de bienes públicos como el paisaje, el agua, la energía y la diversidad biológica.

# 4 ESTRATEGIAS PARA ADQUIRIR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



## 4.1. Calendario de verduras y frutas de temporada en Córdoba

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Acelga	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Ajo	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL*	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Apio	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Avellana Cordobesa	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT*	NOV	DIC
Berenjena	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Brócoli	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Calabacín	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Caqui	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Cebolla	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Ciruela	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Col	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Coliflor	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Escarola	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Espárrago	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Espinaca	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Fresa	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Garbanzo	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL*	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Granada	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Guisante	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Haba	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Habichuela	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Lechuga	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Limón	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Manzana	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Melocotón	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Melón	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Membrillo	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Naranja	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Patata	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY*	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC*
Pera	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Pimiento	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Rábano	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Sandía	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Tomate	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Uva	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Zanahoria	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC

(\*) Meses de recolección de alimentos disponibles todo el año.

Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/salud/ZHD/comercolores/temporada.html>

Cada verdura y fruta, tiene sus propias necesidades de luz y temperatura, por ello deben cultivarse y recolectarse en una determinada época del año. Hay otras de las que disponemos durante todo el año, como por ejemplo, las patatas y las lechugas.

La naturaleza nos ofrece en cada época del año lo que nuestro organismo necesita, en verano tenemos alimentos hidratantes y refrescantes como tomates, sandía, calabacines, melón,...Y en invierno, obtenemos sobre todo raíces y hojas verdes, que utilizamos en guisos y potajes. Por ello debemos de seguir el calendario de frutas y verduras de nuestra propia localidad. Así, estaremos cuidando de nosotros mismos y del medioambiente, ya que respetando los tiempos de los ciclos naturales cuidamos también el suelo de cultivo.



## 4.2. Mapa de iniciativas sostenibles en Córdoba

1	Tienda de Alimentación Miguel
2	Tienda de Alimentación Rocío
3	Tienda vegana El Gato Verde
4	IDEAS Comercio Justo
5	Ecotienda La Despensa
6	Cooperativa de Consumidores Almocafre
7	Mercado social La Tejedora
8	Supermercado Bio Frescum
9	Tienda de productos frescos El Setal
10	Ecotienda Centro Ekilore
11	Carnicería Melli
12	Supermercados Deza
13	Ecomercado de Córdoba.
14	Pastelería La Tarterie
15	Panadería-Restaurante-Bar La Tortuga
16	Frutería Frutas Paqui
17	Herboristería Las Yervas
18	Herboristería Natursinga
19	Herboristería La Milagrosa
20	Herboristería San Rafael
21	Carrito Zumos 4 Estaciones
22	Restaurante La Boca
23	Restaurante Amaltea
24	Bar La Bicicleta
25	Restaurante El Astronauta
26	Bar Musa
27	Restaurante Casa Pepe de la Judería
28	Taberna El N°10
29	Restaurante Casa Rubio
30	Cafetería La Libélula
31	Backpacker Al-Katre
32	Crianza y Maternidad 9 Lunas
33	Cosmética artesanal La Biznaguera
34	Tienda solidaria LiberTiendas
35	Mercadillo Solidario Madre Coraje
36	Salón de Peluquería Color de Pelo
37	Salón de Peluquería Victoria Milano
38	Salón de Peluquería Con Arte Peluqueros
39	Salón de Peluquería Navia
40	Rutas en bicicleta Córdoba en Bici
41	Alquiler Bicicletas Ride Me!
42	Alquiler Bicicletas Rent a Bike (elektrik.es)
43	Bar La Viajera
44	La Llave, Cultura Comestible
45	Círculo Cultural Juan 23
46	Centro Social Rey Heredia
47	Casa Cultural Bien-SER
48	Librería y vinos República de Las Letras







SAN CAYETANO

SAN LORENZO

SAN ANDRÉS

LA JUDERIA

SAN BASILIO

CAMPO DE LA VERDAD

CÁDIZ



# Iniciativas sostenibles en CORDOBA

## 1 **Tienda de Alimentación Miguel**

Cordel de Ecija, 2  
Tfno: 677 294 469  
miguelसानchezmu@gmail.com

## 2 **Tienda de Alimentación Rocío**

Villa de Rota, 12  
Tfno: 957 45 42 81  
ajortiz87@gmail.com

## 3 **Tienda vegana El Gato Verde**

Avenida de Granada, 2  
Tfno: 678 799 586  
arcillatierramojada@hotmail.com

## 4 **IDEAS Comercio Justo**

Claudio Marcelo, 7  
Tfno: 957 474 880  
tiendacordoba@ideas.coop

## 5 **Ecotienda La Despensa**

Plaza de Colón, 41  
Tfno: 666 058 303  
ladespensaeco@gmail.com

## 6 **Cooperativa de Consumidores Almocafre**

Avenida de los Custodios, 5  
Tfno: 957 414 050  
almocafre@almocafre.com

## 7 **Mercado social La Tejedora**

Calle Gutiérrez de los Ríos, 10  
Tfno: 957 485 845  
info@latejedora.com

## 8 **Supermercado Bio Frescum**

Plaza de Ramón y Cajal, 4  
Tfno: 648 795 443  
carlosperez@frescum.es

## 9 **Tienda de productos frescos El Setal**

Fray Luis de Granada, 6  
Tfno: 957 963 485  
info@elsetal.es

## 10 **Ecotienda Centro Ekilore**

Compositor Ramón Medina, 6  
Tfno: 957 07 04 46  
centroekilorecordoba@gmail.com

## 11 **Carnicería Melli**

Pasaje Ronda Tejares 16  
Tfno: 957 47 15 38  
mellicentro@hotmail.com

## 12 **Supermercados Deza**

Centro Comercial Zoco (Plaza de los Califas s/n)  
Tfno: 957 45 61 25  
Carretera de Castro, 42  
Tfno: 957 07 80 25  
Ronda del Marrubial (Esqu. Agrupación Córdoba)  
Tfno: 957 76 46 48  
Avda. Isla Fuerteventura, 21  
Tfno: 957 61 35 06  
Avda. Libia (Esqu. Paco León)  
Tfno: 957 76 44 01  
Libertador Sucre (Esqu. Libertador J. Da Silva, 38)  
Tfno: 957 760 689  
deza@deza-sa.com

## 13 **Ecomercado de Córdoba**

Bulevar Gran Capitán (primer sábado del mes)  
Tfno: 678 431 462  
ecomercado@openmailbox.org

## 14 **Pastelería La Tarterie**

Calle Rodríguez Marín, 3  
Tfno: 957 944 183.  
irene.martos@gmail.com

## 15 **Panadería-Restaurante-Bar La Tortuga**

Calleja Barqueros  
Tfno: 957 481 956.  
latortugamaria2013@gmail.com

## 16 **Frutería Frutas Paqui**

Mercado Sánchez Peña. Plaza de la Corredera.  
Tfno: 654 03 36 06  
franciscagarrido1967@gmail.com

## 17 **Herboristería Las Yervas**

Santa María de Gracia, 1, local A  
Tfno: 957 47 88 36  
rosariorivasroldan@gmail.com

## 18 **Herboristería Natursinga**

Santa Rosa, 7  
Tfno: 645 54 27 51  
info@natursinga.com

## 19 **Herboristería La Milagrosa**

Avenida Carlos III , 9  
Tfno: 957 43 55 98  
herboristerialamilagrosa@gmail.com

## 20 **Herboristería San Rafael**

Avda. de Ollerías, 11  
Tfno: 957 47 93 58  
herbsrafael@yahoo.es

## 21 **Carrito Zumos 4 Estaciones**

Entorno de la torre de la Calahorra  
Tfno: 635 024 236  
is3plcem@uco.es

## 22 **Restaurante La Boca**

San Fernando, 39  
Tfno: 695 961 862  
labocarestaurante@hotmail.com

## 23 **Restaurante Amaltea**

Ronda de Isasa, 10  
Tfno: 957 491 968  
raquel@amaltea.es

**24 Bar La Bicicleta**

Calle Cardenal González, 1  
Tfno: 666 544 690  
aniuska09@hotmail.com

**25 Restaurante El Astronauta**

Diario de Córdoba, 18  
Tfno: 957 491 123  
hola@elastronauta.es

**26 Bar Musa**

García Lovera, 5  
Tfno: 691 717 064  
musaquetemusa@gmail.com

**27 Restaurante Casa Pepe de la Judería**

Calle Romero, 1  
Tfno: 957 94 17 10  
contacto@restaurantecasapepedelajuderia.com

**28 Taberna El N°10**

Calle Romero, 10  
Tfno: 957 20 07 66  
contacto@tabernaelnúmero10cordoba.com

**29 Restaurante Casa Rubio**

Puerta de Almodóvar, 5  
Tfno: 957 42 08 53  
comercial@cabezasromero.com

**30 Cafetería La Libélula**

Conde de Cárdenas, 3  
Tfno: 649 786 475  
alvaro.thechiff@gmail.com

**31 Backpacker Al-Katre**

Martínez Rucker, 14  
Tfno: 957 487 539  
alkatre@alkatre.com

**32 Crianza y Maternidad 9 Lunas**

C/ San Bartolomé, 10, 1  
Tfno: 699 51 67 53 9  
lunascrianza@gmail.com

**33 Cosmética artesanal La Biznaguera**

C/ San Bartolomé, 10, 1  
Tfno: 625 053 337  
info@labiznaguera.com

**34 Tienda solidaria LiberTiendas**

Calle María Cristina, 8  
Tfno: 95748 53 25  
libertiendas@prolibertas.org

**35 Mercadillo Solidario Madre Coraje**

Avenida Virgen de los Dolores, 18  
Tfno: 957 27 53 63  
madrecorajecordoba@gmail.com

**36 Salón de Peluquería Color de Pelo**

Avenida Virgen de la Milagrosa, 20  
Tfno: 957 391 307

**37 Salón de Peluquería Victoria Milano**

Calle Sevilla, 8  
Tfno: 957 108 707

**38 Salón de Peluquería Con Arte Peluqueros**

Calle Arcos de la Frontera, 18, local 15  
Tfno: 957 259 800

**39 Salón de Peluquería Navia**

Calle Hermano Juan Fernández, 10  
Tfno: 957 945 830

**40 Rutas en bicicleta Córdoba en Bici**

Av. Linneo s/n. (Centro de Educación Ambiental)  
Tfno: 957 42 20 02  
medio.ambiente@ayuncordoba.es

**41 Alquiler Bicicletas Ride Me!**

Calle Azonaicas 5, local  
Tfno: 651 687 406  
info@ridemecordoba.com

**42 Alquiler Bicicletas Rent a Bike (elektrik.es)**

Calle María Cristina, 5.  
Tfno: 617 57 43 10  
info@elektrik.es

**43 Bar La Viajera**

Plaza Vizconde de Miranda, 4, 14002  
Tfno: 678 04 48 78

**44 La Llave, Cultura Comestible**

Rodríguez Marin con esquina, Calle Tundidores, 1  
Tfno: 957 39 28 19  
<http://www.lallaveculturacomestible.com/>

**45 Círculo Cultural Juan 23**

La Palma, 2  
Tfno: 601 173 696  
chaparrodelaavirgen@gmail.com

**46 Centro Social Rey Heredia**

C/ Periodista Alberto Almansa, s/n  
info@reyheredia.org

**47 Casa Cultural Bien-SER**

C/ Julio Romero de Torres,15  
Tfno: 957 94 03 04  
casaculturalbienenser@gmail.com

**48 Librería y vinos República de Las Letras**

Plaza Chirinos, 6  
Tfno: 957 41 92 92  
libreria@larepublicadelasletras.es

## 4.3. Hazte activista

Además de cambiar tu consumo de alimentos diarios, también puedes ayudar a transformar el sistema alimentario actual a través de actividades de sensibilización, educación y denuncia en tu entorno.

### ¿y cómo?

- ✓ Promocionando el consumo responsable con la incorporación de conocimientos acerca de los beneficios de una dieta saludable.
- ✓ Sensibilizando sobre las consecuencias del actual sistema alimentario y las propuestas desde la soberanía alimentaria.
- ✓ Puedes realizar tu TFG/TFM en temas relacionados con la soberanía alimentaria y tus prácticas profesionales las puedes hacer en organizaciones que promuevan sistemas agroalimentarios saludables, justo y sostenibles (Si estas interesado puedes contactarnos)\*
- ✓ Denunciando las malas prácticas de las empresas y agroindustrias, en los sistemas de producción y de publicidad engañosa.
- ✓ Exigiendo a tu gobierno que apoyen la alimentación saludable a través de políticas públicas para mejorar la sostenibilidad en el sistema agroalimentario; aumento de los impuesto a los alimentos procesados, y reducción a los productos frescos y locales (verduras y frutas); regulación de la normativa del etiquetado y de la publicidad de alimentos insanos.

### ¿Aún no tienes tema para tu TFG/TFM?

- ▶ ¿Te interesan temas relacionados con la sostenibilidad del sistema alimentario y la justicia alimentaria?
- ▶ ¿Te gustaría realizar tus prácticas curriculares y/o extra-curriculares en organizaciones que estén transformando el actual sistema alimentario?

En **Justicia Alimentaria** tenemos un amplio listado de temas para TFG/TFM y organizaciones con las que puedes realizar tus prácticas.

Para más información **957 218 668**



Desde Justicia Alimentaria **luchamos por un cambio en el sistema agroalimentario actual porque lo señalamos como la principal causa de la perpetuación del hambre y la pobreza** en amplias zonas del planeta.

### Denunciamos...

- “los abusos y las violaciones de los derechos humanos, sociales y de los pueblos que el actual sistema capitalista y neoliberal legitima con sus políticas”
- “las malas prácticas de las empresas que, con sede en el estado español, vulneran los derechos del campesinado, fuera y dentro de nuestras fronteras”.

Si deseas profundizar en acciones de denuncia, visita la página web de Justicia Alimentaria: <https://justiciaalimentaria.org/denuncia>

### ¿Quieres ser parte de este proceso de transformación del sistema alimentario?

#### ÚNETE a Justicia Alimentaria

como persona voluntaria, activista o socia

Campus Universitario de Rabanales  
Edificio Paraninfo 2a Planta. 14014 Córdoba  
[www.justiciaalimentaria.org](http://www.justiciaalimentaria.org)  
[andalucia@justiciaalimentaria.org.es](mailto:andalucia@justiciaalimentaria.org.es)  
957 218 668

## 4.4. Recetario



Con este recetario se quiere dar ideas y pistas de reflexión y ayuda para conseguir una dieta más sana, sostenible y justa. Se trata de recetas sencillas, con ingredientes habituales y fáciles de conseguir, de temporada y que no hayan recorrido cientos de kilómetros hasta nuestro plato.

Las recetas están basadas en alimentos de origen vegetal, que resultan ser más sostenibles en comparación con las que contienen grandes cantidades de productos de origen animal, además:

- ▶ Benefician a la salud cardio- metabólica,
- ▶ Reducen el riesgo de enfermedades crónicas,
- ▶ Ayudan a estar en forma,
- ▶ Protegen frente al cáncer de próstata,
- ▶ Protegen frente al cáncer colo-rectal,
- ▶ Ayudan a perder peso.
- ▶ Son más económicas que las de origen animal

### 4.4.1. Menús de Temporada

A continuación, se presenta un menú por cada temporada, responsable y respetuoso con la salud y el medioambiente. Está compuesto por ingredientes de producción local, de temporada y en algunos casos ecológicos. Las verduras y frutas frescas y legumbres de nuestra tierra suponen la base del menú en detrimento de los productos procesados y de lejanía.

Los métodos culinarios también son saludables y sostenibles. Puesto que, **la cocción y el horneado son los más recomendados para el preparado de alimentos** y acorde con una dieta rica en nutrientes.

Además, son fáciles de realizar en casa, ayudando a recuperar las recetas tradicionales y a conservar la costumbre de compartir las comidas en familia.

Todas las recetas están descritas para 4 personas, aproximadamente.



### *Menús primavera, verano, otoño e invierno para 4 personas*

<p>Entrante <b>Diferentes variedades de humus.</b></p> <p>Primer plato <b>Ensalada verde</b></p> <p>Segundo plato <b>Arroz primavera</b></p> <p>Postre <b>Albaricoque con yogur</b></p>	<p>Entrante <b>Ensalada de rábanos, zanahoria y manzana</b></p> <p>Primer plato <b>Mazamorra (ajoblanco)</b></p> <p>Segundo plato <b>Revuelto de setas</b></p> <p>Postre <b>Peras al vino</b></p>
<p>Entrante <b>Gazpacho</b></p> <p>Primer plato <b>Habichuelas con patatas</b></p> <p>Segundo plato <b>Lasaña de berenjenas</b></p> <p>Postre <b>Polos de frutas</b></p>	<p>Entrante <b>Espárragos con salsa de queso azul</b></p> <p>Primer plato <b>Crema de coliflor</b></p> <p>Segundo plato <b>Garbanzos con espinacas</b></p> <p>Postre <b>Naranjas rellenas</b></p>



**INGREDIENTES:**

- Un bote de medio kilo de garbanzos previamente cocidos\*
- Un chorrito de aceite de sésamo (vale el de oliva pero con sésamo queda delicioso)
- 2 dientes de ajo. (ve añadiendo poco a poco y probando, quizás con uno es suficiente si es grande)
- Un chorrito de zumo de limón.
- 1/2 cucharadita de comino.
- Un pellizco de pimentón dulce.
- Una pizca de sal
- Para las diferentes variedades: lentejas, brócoli, guisantes

## Diferentes variedades de humus

**Preparación:**

Podéis comprar los garbanzos ya cocidos o ponerlos en remojo los garbanzos la noche anterior y cocerlos hasta que estén blanditos, escúrrelos y ponlos en la tritadora junto con los dientes de ajo pelados, la sal, el comino. Puedes utilizar una batidora, pero no es necesario, también puede majarse todo a mano. La textura quedará diferente pero rica igualmente. Es una receta milenaria, antes no había electricidad, ahora sí pero debemos tener en cuenta su gasto.

Añade el zumo de limón y el aceite de sésamo (o de oliva). Tritúralo con la batidora hasta que tengas

una mezcla que se asemeja a un puré de consistencia cremosa, si queda muy denso añadir un poco de agua pero poca, para que no se quede aguado. La presentación suele hacerse en cuencos, con palitos de verdura cruda como zanahoria, pero esto depende de los gustos de cada uno

**Para las variedades:**

Repite el mismo proceso, pero cambia los garbanzos por lentejas, brócoli o guisantes



**INGREDIENTES:**

- 12 hojas de lechuga romana o cualquier variedad local
- 6 fresas
- 1/2 brócoli
- 1/4 de cebolla o cebolleta
- 2 cucharadas de semillas de calabaza
- El zumo de medio limón
- Sal y aceite de oliva al gusto

## Ensalada verde

**Preparación:**

Cocemos el brócoli (sin pasarnos para que no pierda las vitaminas y quede bien enterito). Troceamos la lechuga, las fresas, el brócoli y la cebolleta. Los echamos en un bol. Añadimos las semillas de calabaza, el zumo de medio limón, la sal y el aceite de oliva. Removemos para que se mezclen los ingredientes y servimos.





#### INGREDIENTES:

- 500 g de arroz
- 1 pimiento rojo grande
- 100g puñado de guisantes cocidos
- 100g puñado de maíz cultivo ecológico
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- Condimentos a gusto

SEGUNDO PLATO  
PRIMAVERA

## Arroz primavera

#### Preparación:

Poner el arroz con 4 tazas de agua, el pimiento cortado en juliana, la cebolla cortada en rodajas finas, las zanahorias cortadas, el condimento que eligió para condimentar y dejar hasta que hierba unos minutos (que el arroz no esté muy cocido).

Apagar el fuego y dejar tapado durante 10 a 15 minutos (el arroz termina de cocinarse), luego incorporar los guisantes y el maíz, mezclar todo.



#### INGREDIENTES:

- 250 ml. de yogur natural
- 80g copos de avena ecológicos
- 2 albaricoques grandes
- 1 granada

POSTRE  
PRIMAVERA

## Albaricoque y granada con yogurt

#### Preparación:

Pela los albaricoques, deshecha el hueso y córtalos a cachitos. Reserva en un bol.

Busca cuatro vasitos, en cada uno echa un par de cucharadas de yogur, un par de cucharadas de copos de avena y otro par con la granada. Repite los mismos pasos hasta completar el vasito.



## Gazpacho

### Preparación:

Escalda\* y pela los tomates e introduce en el vaso de la batidora, añade el pepino pelado y troceado, el pimiento y el ajo. Tritura durante unos segundos y añade la sal, el vinagre y el aceite probando para rectificar si fuera preciso. Deja enfriar durante una hora. Sirve el gazpacho en tazas individuales acompañando con una guarnición de dados de pan, de pepino, de cebolla, de tomate y/o de huevo duro en trocitos muy pequeños.

\*Escaldar: pon agua a cocer en una olla e introduce los tomates durante 1 minuto, así podrás pelarlos mejor.

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de tomate maduro
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1/2 pepino
- 1 dl de aceite de oliva (7 cucharadas)
- 4 cucharadas de vinagre de vino
- Sal



### INGREDIENTES:

- 200 gr judías verdes
- 1 Patata grande
- Ajos
- Aceite de oliva
- Sal

## Habichuelas con patatas

### Preparación:

Lava las judías y cuécelas en agua con sal, hasta que estén blandas, pero un poco "al dente" (crujientes por dentro). Córtalas en 3 ó 4 trozos cada una. Cuece la patata, péjala y pártela en trozos.



Corta en láminas algunos ajos, y otros déjalos sin pelar, y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Añade la patata y las judías, y saltea ligeramente.

Este plato queda muy rico caliente, o frío aliñado con un poco de vinagre, o cualquier otra salsa que te guste.





#### INGREDIENTES:

- 2 berenjenas grandes
- 1 taza de lentejas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento
- salsa de tomate
- sal, orégano, laurel, aceite de oliva
- queso rallado

## SEGUNDO PLATO VERANO

### Lasaña de berenjenas

#### Preparación:

Cocina las lentejas en agua y sal. Pela las berenjenas y córtalas en láminas finas. En una sartén o similar con unas gotas de aceite de oliva dora de ambos lados. Prepara la salsa de tomate, con la cebolla, el ajo y el pimiento, condimenta al gusto.

Para emplatar: en una fuente de horno coloca una capa de berenjenas, una capa de lentejas y otra de salsa de tomate. Repite hasta que se terminen los ingredientes. Espolvorea con queso rallado y lleva al horno durante 15 minutos o hasta que se gratine.



#### INGREDIENTES:

- Sandía
- Melón
- Melocotón

## POSTRE VERANO

### Polos de fruta

#### Preparación:

Pela, trocea y tritura cada fruta por separado o combinándolas a tu gusto. Pónlas en un molde de helado, y mételos en el congelador durante unas horas...y a disfrutar!





**INGREDIENTES:**

- 3 zanahorias ralladas
- 1 manzana grande rallada
- ½ taza de crema agria (se puede sustituir por yogurt)
- 3 cucharadas de rábano rallado
- 2 cucharadas de perejil
- 2 cucharadas de cebollín
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel o sirope de agave
- sal y pimienta al gusto

## Ensalada rábanos, zanahoria y manzana

**Preparación:**

Pela y corta en juliana (o como más te guste) el rábano, la zanahoria y la manzana. Adereza al gusto y enfría un poco antes de servirla.



**INGREDIENTES:**

- 100 g Almendras
- 200 g Pan duro remojado en agua
- 150 ml Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Vinagre un chorrito
- Agua
- 1 Diente de ajo pelado
- Uvas

## Mazamorra (ajoblanco)

**Preparación:**

Empezamos poniendo en el vaso de la batidora que tengamos, el pan escurrido, la sal, el ajo pelado, el vinagre y las almendras. Lo trituramos todo hasta conseguir que estos ingredientes queden unidos formando una pasta.

Encendemos de nuevo la batidora, a la potencia mínima y vamos agregando el aceite poco a poco para

que ligue con la pasta que habíamos hechos antes. Por último añadimos agua en cantidad suficiente para obtener una crema y volvemos a batir.

Para la guarnición recomendamos uvas, pero las posibilidades son infinitas: pan tostado, almendras fritas, huevo hervido, aceitunas negras, etc.





#### INGREDIENTES:

- 500 g. de setas de cardo.
- 8 huevos.
- Una cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1/2 taza de leche.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Perejil fresco picado.
- Pimienta blanca molida.
- Sal.

## SEGUNDO PLATO OTOÑO

### Revuelto de setas

#### Preparación:

Lavar muy bien las setas, dejándolas libre de toda tierra, escurrirlas bien y trocearlas.

Picar la cebolla y el ajo. Rehogar en una sartén el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes, dándole unas vueltas con el fuego fuerte.

Bajar el fuego y añadir las setas, dejándolas cocer destapadas unos 10 minutos, hasta que suelten el agua y reduzcan.



Añadir la harina, la leche, la sal y la pimienta. Dejar cocer hasta espesar.

Batir los huevos, incorporar a las setas y dejarlos al fuego dándoles vueltas sin parar hasta que estén cuajados.



#### INGREDIENTES:

- 8 peras duras (de piel verde)
- 1 rama de canela.
- 1 corteza de limón.
- 1/4 l. de vino tinto.
- Ciruelas pasas.

## POSTRE OTOÑO

### Peras al vino

#### Preparación:

El primer paso es lavar las peras, las pelamos, dejándoles el rabito. Las colocamos en una olla pequeña y les ponemos el vino, la canela y la corteza de limón. Las cocemos durante media hora, comprobando su dureza y, cuando estén



tiernas, las apartamos del fuego y dejamos enfriar en su propio caldo y añadimos las ciruelas pasas. Para servir las, les practicamos unos cortes en forma de abanico y las salseamos con el líquido de su cocción.



**INGREDIENTES:**

- 8/12 unidades de espárragos verdes.
- 2/4 cucharadas de queso azul de cabra payoya
- Pimienta
- Sal

## Espárragos con salsa de queso azul

**Preparación:**

Lava los espárragos verdes y corta la parte blanca de los mismos (esta parte no la vas a emplear). El queso azul desmigálo con un cuchillo. Vierte el aceite en una sartén. Cuando esté caliente, agrega los espárragos, échales un poco de pimienta y saltéalos 4-5 minutos. Agrega la mitad del queso azul por encima de los espárragos y deja que se caliente el queso. Retira los espárragos y el queso a una bandeja y termina de esparcir el resto de



queso azul que tenías reservado.

Puedes sustituir la salsa por cualquier otra que te guste más. Pero, recuerda tener siempre en cuenta las características los alimentos que definen una dieta saludable sostenible y justa.



**INGREDIENTES:**

- 1 coliflor blanca
- 3 dientes de ajo
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 patata
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal marina
- pimienta negra recién molida
- agua
- bebida vegetal (avena, almendras, arroz...)
- pimentón rojo picante
- semillas de sésamo

## Crema de coliflor

**Preparación:**

Pela y pica los dientes de ajo y la cebolla. Trocea también el puerro, y sofríelo todo junto, en una cazuela con el aceite de oliva. Lava la coliflor y saca sus pequeños ramilletes con la ayuda de un cuchillo, cortando a ras del tronco.

Cuando comience a dorarse las verduras, añade los ramilletes de coliflor junto con la patata pelada y troceada. Salpimienta y remueve con cuidado. Sofríe unos 5 minutos más y entonces añade agua hasta que empiece a cubrir a

los ingredientes.

Cocina unos 20-30 minutos y después tritura con la batidora, hasta obtener una crema fina. Como se habrá quedado un poco espesa, añade un poco de leche vegetal hasta obtener la consistencia deseada y rectifica de sal.

Sirve en platos o cuencos hondos y decora con un poco de pimentón rojo picante por encima, unos cristales de sal, semillas de sésamo y unas gotitas de aceite de oliva.



#### INGREDIENTES:

- 500 gr de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo.
- 2 cebollas grandes.
- 1 cucharada de pimentón de la Vera.
- Sal y pimienta (al gusto)
- 4 cucharadas de aceite de Oliva extra virgen.

SEGUNDO PLATO  
INVIERNO

## Garbanzos con espinacas

#### Preparación:

Pon en remojo los garbanzos la noche anterior, escurre y cuécelos hasta que estén blanditos. Picamos los dientes de ajo y las cebollas, los doramos en una cazuela baja con el aceite justo, junto con media cucharada de cominos enteros y también media de pimentón de cada tipo: del dulce y del picante. Cuando el ajo esté hecho, añadiremos las espinacas (previamente lavadas y escurridas) y los garbanzos cocidos, removeremos y rehogaremos todo junto durante unos 5 minutos; no más. ¡Y listo!



#### INGREDIENTES:

- 4 naranjas
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1 cucharada de miel
- Canela en polvo (opcional)
- Menta fresca (opcional)

POSTRE  
INVIERNO

## Naranjas rellenas

#### Preparación:

Exprime el zumo de las naranjas. Utiliza el jugo de una naranja para disolver la harina de maíz y reserva las medias naranjas vacías. En una olla caliente el resto del zumo, añade el azúcar y remueve.



Quando empiece a hervir, añade la mezcla de jugo y harina y remueve hasta que vuelva a hervir. Retira del fuego y deja que se enfríe un poco. Vierte el jugo en las medias naranjas vacías. Poner en la nevera durante mínimo 1h antes de servir.

## 4.4.2. Snacks saludables entre horas

El número de comidas que hagamos a lo largo del día no influye tanto como el tipo de alimento y la calidad de los mismos.

Tenemos claro cuáles son los alimentos más saludables para nuestras comidas principales: ración de verduras, legumbres, cereales de granos integrales de entero... Pero es en las meriendas de media tarde y media mañana cuando no sabemos muy bien qué podemos comer y solemos caer en la tentación de comprar dulces y otros productos fabricados para este fin. El problema es que la mayoría de ellos tienen altas cantidades de azúcar y grasas que lo hacen perjudicial para nuestra salud.

Pero con una buena planificación, podemos poner fin a este mal hábito. Tenemos multitud de opciones para sustituir estos alimentos por otros de mejor calidad y más saludables de preparación fácil y rápida:

### 1. Paté de garbanzos con remolacha



Dificultad: **Fácil**  
Tiempo total: **10 m.**

#### Ingredientes (Para 4 personas):

- 200 g. de garbanzos cocidos
  - 150 g. de remolacha cocida\*
  - 1 cucharadita de cardamomo molido
  - Agua
  - AOVE
  - Zumo de limón
  - Sal y pimienta
  - \* Se puede cambiar por batata, calabaza, pimiento rojo, etc. según temporada
- Ecurrir los garbanzos y reservar en un recipiente alto para triturar.
  - Ecurrir y pelar la remolacha cocida y cortar en trozos.
  - Añadir la remolacha a los garbanzos junto con el cardamomo y el zumo de limón y triturar.
  - Añadir un poco de agua si fuera necesario, para facilitar que se trituren bien los ingredientes.
  - Incorporar un chorrito de aceite de oliva V. E. muy poco a poco sobre el puré mientras se sigue emulsionando. Salpimentar.
  - Servir frío.



## 2. Blinis de legumbres

**Ingredientes (Para 4 personas):**



**Dificultad: Fácil**

**Tiempo: 15 m. (Elaboración 10 m., cocción 5 m.)**

- 200 g. de garbanzos cocidos
  - 100 g. de harina de espelta
  - 20 g. de agua
  - 12 g. de levadura
  - 4 claras de huevo
  - Sal al gusto
  - AOVE
  - Queso crema
  - Lentejas mini cocidas
  - Hierbabuena o menta
- Escurrir los garbanzos
  - En un recipiente alto poner los garbanzos con las claras de huevo y el agua.
  - Triturar hasta conseguir una masa sin grumos
  - En un bol mezclar la harina con la levadura. Añadir a los garbanzos y volver a triturar. Poner a punto de sal.
  - En una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva, verter porciones de la masa formando discos de unos 5cm. de diámetro.
  - Dorarlos por ambos lados.
  - Colocar los blinis en un plato con papel absorbente para eliminar el aceite.
  - Servir con un poco de queso y unas lentejas por encima.



## 3. Hamburguesa vegetal

**Ingredientes (Para 4 personas):**



**Dificultad: Fácil**

**Tiempo: 20 m. (Elaboración 10 m., cocción 10 m.)**

- 400 g. de garbanzos cocidos
  - 150 g. de remolacha asada
  - 1 cucharadita de mostaza antigua
  - Zumo de medio limón
  - Cardamomo al gusto
  - 50 g. de semillas de chia remojadas durante 15 minutos
  - 100 g. de quinoa cocida
  - Avena (cantidad suficiente hasta que esté manejable la masa)
  - Pimienta y sal al gusto
  - Ajo y perejil
  - 1 cebolleta mediana troceada
  - AOVE
- Mezclar garbanzos y remolachas hasta que quede una pasta gruesa
  - Añadir ajo, cebolleta, perejil, especias y limón y triturar, añadiendo AOVE, hasta que la pasta tenga consistencia no muy fina
  - Añadir la mezcla de chia y la avena para que la pasta sea "pegajosa"
  - Poner en la plancha





## 4. Snack de garbanzos especiados

**Ingredientes (Para 4 personas):**



**Dificultad: Fácil**

**Tiempo: 50 m. (Elaboración 10 m., cocción 40 m.)**

- Ajo en polvo 1 cucharadita
  - Comino molido 1 cucharadita
  - Cúrcuma molida 1 cucharadita
  - Pimentón dulce 1 y 1/2 cucharaditas
  - Pimienta negra molida 1/2 cucharadita
  - Sal 1 cucharadita
  - Azúcar moreno 1 cucharada
  - Zumo de limón 30 g
  - Garbanzos cocidos en conserva lavados y escurridos 400 g
- Precalentamos el horno a 200°C.
  - En un bol mezclamos todas las especias con la sal y el zumo de limón, batiendo un poco con un tenedor hasta que se integren.
  - Secamos los garbanzos con papel de cocina, los añadimos al bol y removemos con cuidado, para que no se deshagan.
  - Vertemos la mezcla en la bandeja que hemos preparado con papel de horno y la extendemos
  - Horneamos durante 40 minutos a 200°C, removiendo de vez en cuando para que se hagan los garbanzos.
  - Retiramos, dejamos templar y servimos.
  - Pueden hacerse en grandes cantidades y guardar en un bote hermético cuando se hayan enfriado.

## 5. Pipas de calabaza tostadas (similar a la receta de garbanzos tostados)

**Ingredientes (Para 4 personas):**



**Dificultad: Fácil**

**Tiempo: 25 m. (Elaboración 15 m., cocción 10 m.)**

- Calabaza 1
  - Aceite de oliva virgen extra
  - Sal
  - Pimienta negra
  - Especias molidas
- Precalentamos el horno a 180°C y preparamos una bandeja o fuente, forrándola con papel de horno.
  - Abrimos una o más calabazas con un corte longitudinal. Extraemos las semillas con ayuda de una cuchara grande.
  - Colocamos en un colador y lavamos bien bajo el agua del grifo, o sobre un cuenco con agua.
  - Secamos las semillas sobre papel de cocina y vertemos en la bandeja.
  - Añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sal al gusto y la mezcla de especias que más nos guste.
  - Recomiendo media cucharadita de cúrcuma para dar color, pimienta negra, ajo granulado, comino o cilantro molidos, pimentón dulce o picante, una mezcla de curry... remover muy bien con las manos para que se impregnen todas y dejar en una sola capa.
  - Hornear durante unos 10-20 minutos, vigilando bien cuando ya lleven unos 8 minutos. Dependiendo del horno y del tamaño de las semillas, pueden tardar muy poco o necesitar más tiempo. Si empiezan a saltar, deberían estar ya listas.
  - Dejar enfriar antes de guardar en un bote hermético.





## 6. Barritas energéticas de dátiles y avena



Dificultad: **Fácil**  
Tiempo: **10 m.**

### Ingredientes:

- 300 gramos de dátiles
- dos o tres tazas de avena

- dejamos los dátiles (deshuesados, claro) en remojo durante una noche entera.
- Al día siguiente echamos tanto los dátiles como el agua en el que han estado en remojo dentro del vaso de la batidora. Batimos hasta que se forme una pasta: ¡ojo, no debe quedarse muy líquido! Mientras vamos batiendo podemos ir añadiendo uno o dos puñados de avena, dependiendo de la consistencia que les queramos dar.
- Cuando la mezcla tenga una consistencia de pasta, la echamos en nuestro tupper (si es de cristal será más sencillo) y lo aplanamos por encima con una espátula para que quede liso. Una vez aplanado podemos espolvorear más avena por encima, al gusto.
- Lo dejamos enfriar en la nevera un par de horas, y ya solo queda cortar la masa en forma de barritas ¡y listas para tomar!

## 7. Tortitas de calabaza y avena



Dificultad: **Fácil**  
Tiempo: **20 m. (Elaboración 5 m., cocción 15 m.)**

### Ingredientes (Para 1 persona):

- Calabaza triturada cocida o asada 100 g
- Huevos 1
- Claras de huevo 40 g
- Bicarbonato sódico 2 g
- Sal una pizca
- Canela molida al gusto
- Esencia de vainilla al gusto
- Harina de avena 10 g

- Pelamos, abrimos por la mitad, sacamos las semillas y cortamos en cubos pequeños. Para que sea más fácil podemos ponerla al vapor antes de pelarla.
- Cocemos hasta que esté muy tierna, unos 10 minutos.
- Escurrimos, esperamos a que se enfríe y triturar para obtener un puré cremoso.
- Colocamos el huevo y las claras en un cuenco, añadir la calabaza, la harina, las especias, la sal y el bicarbonato.
- Batir con unas varillas hasta tener una mezcla homogénea, sin grumos secos.
- Engrasamos ligeramente una plancha o sartén antiadherente y calentar a potencia media. Echar porciones de masa dando forma redondeada, poco a poco. Empezará a cuajar pronto y podemos corregir la forma con una espátula, empujando los bordes para que quede más gordita. Cuando esté llena de burbujas, dar la vuelta para que se dore por el otro lado.
- Retirar y continuar con el resto de masa, procurando que se mantengan calientes con un paño limpio. Dependiendo del tamaño nos saldrán unas 4-6 unidades. Podemos dorarlas al gusto.





## 8. Galletas de avena y frutos secos

**Ingredientes (Para 20 unidades):**



**Dificultad: Fácil**

**Tiempo: 30 m. (Elaboración 15 m., cocción 15 m.)**

- Huevos 2
- Calabaza triturada 150 g
- Canela molida 2.5 ml
- Esencia de vainilla 2.5 ml
- Sal una pizca
- Copos de avena 170 g
- Semillas de chía una cucharadita
- Semillas de lino una cucharadita
- Almendras crudas picada, en bastones o laminadas 50 g
- Uvas pasas 50 g

- Primero hay que precalentar el horno a 180°C y preparar una o dos bandejas cubriéndolas con papel sulfurizado, o algún material antiadherente adecuado para el horno.
- Colocamos en un recipiente mediano los huevos con la calabaza, la canela y la vainilla, y batir con unas varillas manuales hasta que quede todo bien integrado.
- Añadimos la sal, los copos de avena, las semillas de chía y de lino y las almendras.
- Mezclamos con una espátula y añadimos al final las pasas u otra fruta seca más grande picada.
- Combinamos bien para tener una masa homogénea y formar galletas tomando porciones pequeñas con unas cucharillas. Se forman mejor si cogemos la masa con una y usamos la otra, humedecida, para depositar la porción. Con los dedos húmedos podemos al final darles forma más redondeada.
- Podríamos también dejar la masa reposar en la nevera unas horas para que enfriara y así formarlas con las manos más fácilmente. No van a crecer en el horno prácticamente nada, así que podemos hacerlas más gorditas si las queremos tiernas por dentro, o más finas si las buscamos algo más crujientes.
- Espolvorear con un poco de canela si se desea y hornear durante unos 15-18 minutos, o hasta que se hayan dorado al gusto. Esperar un poco y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.



### 4.4.3. Batch cooking o cocinar por lotes



Un concepto reciente que pone nombre a un método llevado a cabo en muchas casas andaluzas desde siempre. En su mayoría, mujeres responsables de la alimentación familiar y otras muchas tareas de la casa, además del trabajo fuera del hogar. La traducción sería "cocinar por lotes" y sus principales características son preparar la comida en una tarde para ahorrar tiempo en la cocina durante la semana, conservar los alimentos durante más tiempo y reducir el desperdicio de alimentos en los hogares. Eligiendo alimentos de temporada que son siempre más baratos y están en su momento óptimo de consumo, contribuiremos con la sostenibilidad medioambiental. No deja de ser un método de cocina saludable, equilibrada y completa, ya que evitaremos los precocinados.

Los pasos que hay que seguir son sencillos:

#### 1. Planificar las comidas de toda la semana o si lo prefieres de todo el mes.

Para planificar correctamente hay que tener en cuenta los principales grupos de alimentos. Las frutas y verduras deben ocupar la mitad del carro, no pueden faltar legumbres y cereales integrales de grano entero. Ten presente las recomendaciones de la pirámide alimentos sostenibles (capítulo 4) y el calendario de temporada (al principio de este capítulo).

#### 2. Hacer la compra.

Gracias a la planificación las compras serán más rápidas y fáciles.

Evitaremos la tentación de comprar cosas que no nos hacen falta.

#### 3. Sólo queda organizar los materiales que van a ser utilizados y ponerse manos a la obra.

Los tapers y/o botes de cristal son los envases ideales. Para la preparación no necesitas tener nada en especial con los fuegos es suficiente, pero si tienes batidora y horno se abrirá el abanico de posibilidades.

Hay dos formas de hacerlo: Cocinar menús completos o preparar diversos ingredientes y mezclar según lo que nos apetezca.

## Verduras

Es el principal grupo de alimentos y no puede faltar en ninguna de nuestras comidas diarias.

- ▶ Las sopas y las cremas son excelentes cenas o acompañamientos en comidas que pueden tomarse tanto frías como calientes.

**Frías:** El gazpacho, el salmorejo y las sopas frías pueden guardarse en diferentes botes de cristal en la nevera, con el tamaño de una ración o las que queramos, para comer en casa directamente en el momento o para llevar fácilmente. Si te gusta añadirle vinagre hazlo en el momento de comerlos para evitar que cambie su sabor. También puedes agregarle en este momento frutos secos o germinados, huevo cocido y/o verduras crudas o rehogadas cortadas muy pequeñas.

**Calientes:** tanto las cremas como las sopas pueden durar en la nevera durante una semana o más. Una vez preparadas, mételas en botes bien cerrados y cuece al baño maría durante 10 minutos en



una olla grande. No hace falta que les cubra el agua por completo. Sácalos y déjalos los enfriar a temperatura ambiente, una vez fríos puedes guardarlos en la nevera.

- ▶ Éste mismo método puedes usarlo con el pisto, garbanzos con espinacas o cualquier guiso de verduras que te guste.
- ▶ De la misma forma puedes conservar verduras cocidas: acelgas, espinacas, coliflor, etc. Una vez hervidas las metes en un bote y terminas de llenar con el agua de la cocción. Si lo haces justo al retirarlas de fuego, puedes ponerlas al baño maría o simplemente taparlas bien y dejarlas enfriar boca abajo a temperatura ambiente. Una vez frías las guardas en la nevera hasta el momento de usarlas simplemente rehogadas con ajo o cebolla, en tortilla o revuelta con huevos o como base de cualquiera de tus platos.
- ▶ También puedes dejar cortada y guardada en un taper cualquier verdura que vayas a utilizar a lo largo de la semana: cebolla, zanahoria, pimientos, ajo.

## Legumbres

Las legumbres de nuestra tierra: lentejas, garbanzos, habas, etc nos aportan hidratos de carbono y proteínas. Es necesario su consumo diario. Además son fundamentales para una correcta fertilización del suelo.



- ▶ Para ello, podemos cocerlos y guardarlos en botes como se ha explicado y tenerlos a mano para cualquier receta que nos apetezca hacer. Recuerda que es necesario ponerlos en remojo la noche anterior.
- ▶ Una vez cocidas y guardadas en botes, podemos usarlas en cualquier momento para su consumo diario. En 5 minutos puedes disfrutar de un estupendo guiso de lentejas y verduras \*, un picadillo fresquito \* o humus para acompañar tus platos o untar en la merienda (ver receta más arriba).

**\*Lentejas con verduras en 5 minutos:** ponemos un par de cucharadas de salsa de tomate casera con una pizca de pimentón dulce en la cacerola, añadimos las lentejas en conserva lavadas y escurridas, las verduras ya asadas y añadimos un chorrito de agua. Dejamos cocer el conjunto 5-10 minutos y ponemos a punto de sal. Prueba con trozos de calabaza y cebolla (ambas asadas), verás qué ricas.

**\*Picadillo:** escoge la legumbre que más te guste ya cocida, pónla a escurrir y reserva en un bol. Trocea tomate, cebolla y pimiento verde, mézclalo todo y aliña como más te guste. (Puedes añadir o sustituir con cualquier verdura que te apetezca: zanahoria, pimiento rojo, etc)

## Huevos

Recuerda que el consumo de huevos ya no está asociado a la mala alimentación. La Fundación Española del Corazón no considera necesario restringir el consumo de huevos en la dieta de las personas sanas. Puedes tener dos o tres huevos cocidos en la nevera para añadirse a tus ensaladas, picadillos o al salmorejo. Como con lo demás, isi son ecológicos o camperos y además locales mucho mejor!



## Fuentes consultadas para las recetas

### MENÚ DE TEMPORADA

#### ▶ Online:

- <http://www.andalucia.org/es/gastronomia/>
- <http://www.milrecetasvegetarianas.com>
- <https://danzadefogones.com/>
- <https://soydetemporada.es/>

#### ▶ Libros:

Lara Lombarte, Yolanda fleta.2017 Las emociones se sientan a la mesa.  
Alimentación consciente.

### SNACK SALUDABLES

#### ▶ Las recetas 1 a 3:

Fueron elaboradas por la Chef Miriam Cozar.  
Proyecto Biodiverxa.  
<http://www.miriamcozarchef.com/es/inicio/>

#### ▶ Las demas recetas fueron consultadas en:

<https://www.vitonica.com/recetas-saludables/13-recetas-saludables-de-snacks-para-picar-entre-horas?fbclid=IwAR3Ajycu tgbZRBmZyjaYHJgqaraGSDjMdx0c9O3STtbtliDIIdOTNLtvtvts>



