



## Decálogos para una alimentación sostenible

# ¿Qué podemos hacer las administraciones locales para incorporar la alimentación sostenible en el día a día?

**01** Valorar en la compra pública de alimentos dónde y cómo estos han sido producidos y distribuidos, cómo están envasados y qué valor social, nutricional y/o emocional tienen.

**02** Ampliar las opciones vegetarianas, veganas y de intolerancias alimentarias en los menús protocolarios y de eventos con producto fresco y no procesado.

**03** Sustituir las máquinas de *vending* de productos industriales por dispensadores de fruta y alimentos saludables en los equipamientos públicos.

**04** Proteger comercios alimentarios tradicionales, históricos y emblemáticos, así como establecimientos especializados que apuestan por un producto y trato de calidad, diferenciado y singular.

**05** Apostar y regular el sector de la alimentación callejera (ferias, *food trucks* y puntos de venta ambulante) para desvincularlo del concepto *fast food*, especialmente en los eventos populares.

**06** Prescribir la participación en huertos sociales, municipales y comunitarios desde los servicios sociales y en colaboración con los centros de atención primaria.

**07** Promover la compra colectiva de cestas de alimentos de proximidad por parte de los trabajadores y trabajadoras municipales.

**08** Impartir formación sobre hábitos alimentarios saludables como complemento a la formación en salud laboral.

**09** Desarrollar indicadores específicos en relación con la alimentación en clave local como instrumentos de apoyo a las decisiones políticas.

**10** Promover comisiones y grupos de trabajo en los que se implique a las diferentes áreas municipales y que traten la diversidad de aspectos relacionados con la alimentación.



## Decálogos para una alimentación sostenible

### ¿Qué podemos hacer los centros educativos para incorporar la alimentación sostenible en el día a día?

**01** Facilitar que el alumnado conozca el espacio de cocina de la escuela o el espacio de cocina de la empresa de catering que abastece al comedor escolar.

**02** A la hora de comprar alimentos o contratar un catering, valorar otros criterios de compra más allá del precio: dónde y cómo han sido producidos y distribuidos, cómo están envasados y qué valor social, nutricional y/o emocional tienen.

**03** Ampliar las opciones vegetarianas, veganas y de intolerancias alimentarias en los menús del comedor escolar con producto fresco y no procesado.

**04** Observar y analizar los residuos orgánicos del comedor escolar para dimensionar el volumen de desperdicio y definir prácticas y objetivos de aprovechamiento.

**05** Observar y analizar los residuos plásticos del comedor escolar para dimensionar el volumen de impacto ambiental y qué envases son prescindibles.

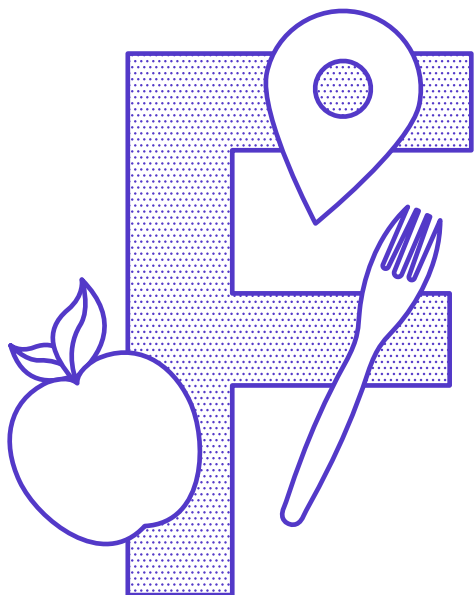
**06** Incorporar la alimentación sostenible como asignatura transversal al currículum escolar según edades y etapas con contenidos académicos y prácticos que impliquen a la totalidad de la comunidad escolar.

**07** Disponer de un espacio para huerto escolar, dentro o fuera de la escuela.

**08** Organizar actividades en las que los más pequeños pidan a sus padres y madres que recuerden su plato favorito de la infancia y lo cocinen.

**09** Mapear con el alumnado los establecimientos comerciales y de restauración que ofrecen alimentos saludables en el entorno próximo de la escuela.

**10** Hacer visibles en las aulas carteles con los productos de temporada en cada momento e incorporarlos en las tareas, ejercicios y proyectos a realizar durante aquella temporada.



## Decálogos para una alimentación sostenible

### ¿Qué podemos hacer las familias para incorporar la alimentación sostenible en el día a día?

**01** Preguntar por el origen de los productos frescos que compramos y priorizar los de proximidad siempre que sea posible.

**02** Cocinar al menos dos comidas a la semana en familia, incluyendo el proceso de compra y poniendo en valor de dónde provienen los alimentos, quién los ha producido y envasado, y quién los distribuye.

**03** Priorizar el consumo de fruta o bocadillos variados en lugar de productos industriales en el desayuno y la merienda.

**04** Sustituir la proteína animal por proteína vegetal en, al menos, dos comidas semanales durante un año y seguir haciéndolo progresivamente.

**05** Observar y analizar los residuos orgánicos para dimensionar nuestro volumen de desperdicio.

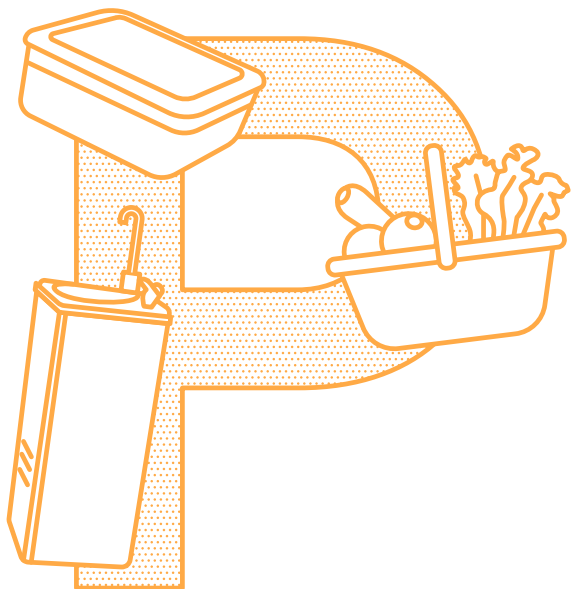
**06** Recopilar recetas con productos de aprovechamiento, como el pan seco o la fruta muy madura.

**07** Cuantificar semanalmente el volumen total de envases relacionados con la alimentación que usamos y fijar objetivos de reducción.

**08** Visitar un par de veces al año alguna explotación agrícola o ganadera, huertos urbanos o un mercado de payés.

**09** Experimentar el hecho de cultivar nuestra comida, aunque sea de manera puntual, simbólica o parcial.

**10** Elaborar un recetario familiar a partir de conversaciones con las personas mayores de nuestro entorno.



## Decálogos para una alimentación sostenible

### ¿Qué podemos hacer las PYMES para incorporar la alimentación sostenible en el día a día?

- 01** Habilitar un huerto comunitario o apadrinar un pequeño espacio agrario.
- 02** Promover la compra colectiva de cestas de alimentos de proximidad por parte de los trabajadores y trabajadoras.
- 03** Organizar actividades de *team building* alrededor de la alimentación: hacerse cargo de un huerto comunitario o cocinar de forma colectiva en el comedor de la oficina.
- 04** Distribuir *kits* residuo zero entre los trabajadores y trabajadoras.
- 05** Sustituir las máquinas de *vending* por fuentes de agua, fruta fresca y otros alimentos saludables.

---

**06** Impartir formación sobre hábitos alimentarios saludables como complemento a la formación en salud laboral.

---

**07** Instituir un día de la semana como el “día vegano” o “el día sin carne”, y facilitar recetas con proteína vegetal o sin proteína animal.

---

**08** Contratar caterings con valor social y medioambiental que cuiden el producto, si puede ser, de proximidad, ecológico y de temporada.

---

**09** Identificar, mapear y difundir los establecimientos que ofrecen menús con productos de proximidad del entorno del centro de trabajo.

---

**10** Organizar, junto con otras empresas y establecimientos de restauración de los alrededores, un sistema de uso de fiambreras para llevarse los menús.