



## Educación alimentaria, ¿qué hij@s vamos a dejar a nuestro mundo?

---

LA GARBANCITA ECOLÓGICA :: 14/10/2014

Día Mundial de la Alimentación Agroecológica 2014

Algunas enfermedades propias de edades avanzadas están surgiendo en edades tempranas. Sobrepeso, obesidad, diabetes “tipo B” o hipertensión, aparecen en adolescentes y jóvenes por la modificación de nuestras pautas alimentarias inducida por la publicidad de las grandes empresas del negocio alimentario. Desgraciadamente, los poderes públicos no actúan con la debida contundencia respecto a este problema.

La llamada “comida basura” es consecuencia de la mercantilización y globalización de los alimentos. Cuando los alimentos se convierten en una mercancía, su finalidad ya no es procurar una nutrición saludable a las personas, sino ganar dinero. La comida basura se caracteriza por alimentos con un exceso de hidratos de carbono de tipo “rápido” y grasas y proteínas de origen animal. Refrescos, lácteos, dulces y comida rápida de bajo coste que se venden en grandes cadenas multinacionales. Estos alimentos, saturados de sustancias químicas, como colorantes, saborizantes, conservantes, emulgentes, etc., que son tóxicas por su acumulación paulatina, son objeto de una promoción incesante, dirigida especialmente a nuestros niños y niñas.

Quienes tenemos la responsabilidad de formar a nuestros niños y niñas en unos hábitos alimentarios que les procuren salud y no enfermedades para el resto de su vida, debemos enfrentarnos a 3 tipos de problemas. El primero es nuestra ignorancia nutricional. El segundo es la intoxicación publicitaria que estimula en nuestros niños y niñas el deseo de alimentos indeseables mediante la manipulación de su fantasía para que nos presionen hasta que se los compremos y la creación artificial de sabores agradables para ellos. El tercero, la necesidad de salir de la cultura de la queja, cuando ya es tarde, y tomar en nuestras manos la tarea de educar a nuestros niños, niñas y adolescentes en unos hábitos de alimentación saludables, responsables y agradables.

En los encuentros con madres, padres y educadores, se trataría de:

1. Detectar problemas, inquietudes y dudas acerca de los buenos y malos hábitos alimentarios de nuestro@s hij@s ... y los propios (Difícilmente podemos enseñar a nadie a comer bien si nosotros mismos no lo hacemos).
2. Clarificar los criterios básicos para una alimentación saludable:
  - A) Calidad, vitalidad, cantidad, variedad, orden de la ingesta, combinación, temporada y elaboración;
  - B) Propiedades nutritivas y propiedades “sociales” de los alimentos; la seguridad alimentaria no puede limitarse a unos pocos alimentos de élite ni a unas pocas familias, debe ser accesible a tod@s.
  - C) Nadie cambia un hábito alimentario si no lo desea. No se trata sólo de “saber” qué es una alimentación sana, sino de saber comunicarlo y conseguir que nuestros niños y niñas disfruten defendiendo los hábitos alimentarios saludables y rechazando los hábitos y los

alimentos enfermantos.

3. Poner en marcha procesos de medio y largo alcance -aunque de baja intensidad-, en los que cooperen maestr@s, madres y padres, niñ@s y proyectos de consumo responsable agroecológico. Establecer un “observatorio” de la calidad alimentaria de nuestras niñas y niños. Manejar como indicadores las enfermedades infantiles, los malos y buenos hábitos, los mensajes publicitarios. Utilizar juegos, recetas, talleres de consumo y elaboración de alimentos agroecológicos, excursiones a fincas de alimentos agroecológicos, participación en el consumo responsable agroecológico autogestionado y utilización de audiovisuales que muestran los daños de una alimentación enfermante y los beneficios de una alimentación responsable.

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN AGROECOLÓGICA  
(16 OCTUBRE 2014)

Alimentar al mundo, cuidar el planeta  
Defender la Agricultura Familiar Agroecológica  
Garantizar una Alimentación sin Transgénicos ni Agrotóxicos

---

[https://www.lahaine.org/mm\\_ss\\_est\\_esp.php/educacion-alimentaria-ique-hij-s](https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/educacion-alimentaria-ique-hij-s)