

Queridas familias,

Este año 2021, Barcelona es la Capital Mundial de la Alimentación Sostenible. En este contexto, durante el curso 2019-20, el Ayuntamiento de Barcelona y la Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB) pusieron en marcha el proyecto "Comedores escolares más saludables y sostenibles" en el que participaron 6 escuelas. Durante el próximo curso 2021-2022 el proyecto se extenderá a todos los centros educativos de la ciudad.

Los objetivos del proyecto son promover una alimentación infantil más sana, equilibrada y sostenible tanto en la escuela como en el hogar. Este horizonte se centra en proponer nuevos menús escolares más saludables (con menos carne roja y/o procesada y más proteína vegetal, principalmente legumbres) y promover un menú sostenible que fomente el uso de productos locales, de temporada, ecológicos, procedentes de la agricultura local, de circuitos de comercialización cortos, etc.

## Hábitos alimentarios

### Consumo excesivo de carne, bollería y refrescos



**NIÑOS/AS**  
de 3 y 4 años



el **78%** comen carne  
más de 3 veces  
a la semana



el **43%**  
comen bollería  
más de 3 veces  
al mes



**ADOLESCENTES**  
de 13 y 19 años



el **42%** comen carne  
más de 3 veces  
a la semana



el **80%**  
beben refrescos  
más de 3 veces  
al mes

Fuente: Ariza C, Serral G, Ramos P y Lucía Artazcoz. Impacto de los hábitos alimentarios en la salud de los niños y adolescentes de Barcelona. Agència de Salut Pública de Barcelona, Barcelona; 2019.

## ¿Por qué promover nuevas dietas?

1. Para conseguir dietas más saludables: la evidencia científica muestra que las dietas calóricas con exceso de proteína animal, grasas saturadas, productos azucarados y procesados tienen efectos negativos en la salud e incrementan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Actualmente los niños/as y adolescentes hacen un consumo excesivo de estos alimentos y un 80% no come la cantidad de fruta y verdura recomendada.

## Obesidad

### Infantil y adolescente



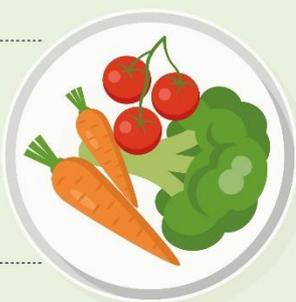
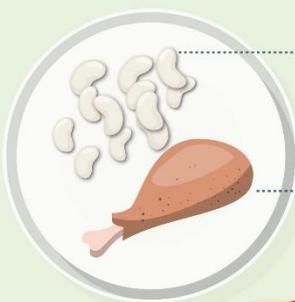
2. Para combatir la emergencia climática de Barcelona: a través de la promoción de menús y dietas bajas en carbono y la reducción del consumo de proteína animal, haciendo a la vez que los centros escolares sean espacios más sostenibles.
3. Para fortalecer la economía local de nuestro campesinado y contribuir a la buena salud de nuestros ecosistemas: aumentando el consumo de alimentos de proximidad, frescos y ecológicos (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva).

## ¿Cómo lo haremos ?

Durante el desarrollo del proyecto los centros educativos y las familias recibiréis material informativo, recetarios fáciles per realizar en casa, propuestas de cenas, asesoramiento a demanda y una oferta de talleres de formación prácticos dirigido a familias/profesorado/monitoras/empresas de restauración entre otros.

## Nuevos menús escolares

### Menos carne roja y más proteína vegetal

	Primer plato	Segundo plato	
Sin proteína animal			<b>Proteína vegetal:</b> mínimo 2 días a la semana
			<b>Proteína animal:</b> máximo 3 días a la semana
			<b>Carne roja:</b> máximo 1 día a la semana

### Para cualquier duda o aclaración:

Podéis contactar con nosotras enviando un correo a [prevenció.escola@aspb.cat](mailto:prevenció.escola@aspb.cat)

Le agradecemos de antemano su colaboración, reciba un cálido saludo.

### Jefa del Servicio de Salud Comunitaria



Olga Juárez

Barcelona, 6 de octubre de 2021