

CONSUMO CUIDADO

*Guía de Alimentación Sana
y Sostenible para toda la familia.*



Índice

Introducción	3
VSF - Justicia Alimentaria Global	4
Grupo de Crianza La Huertecita	5
Campaña 25 gramos	6
Campaña Dame Veneno	8
Alimentación Saludable y Equilibrada	10
Legumbres	12
Temporada de Frutas y Verduras	14
Huerto	16
Disruptores Endocrinos	18
Alternativas de Compra Sostenible en tu ciudad	22
Agradecimientos	23

Créditos



Esta guía se distribuye bajo una licencia "Reconocimiento - No Comercial" que se puede consulta en <https://creativecommons.org/choose/?lang=es>
Está permitida la reproducción de los contenidos siempre y cuando se cite la procedencia y se haga sin fines lucrativos.

Abril de 2017.

Autoría: VSF - Justicia Alimentaria Global | Campus de Rabanales. Edificio Paraninfo | 4014 Córdoba.

Grupo de Crianza La Huertecita | lahuertecitacordoba@gmail.com

Diseño y Maquetación: Tamara Tortosa | tamara.tortosa@gmail.com

Impresión: Kitoli Laboratorio Fotográfico Profesional | www.kitoli.com

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ayuntamiento de Córdoba, Delegación de Cooperación, y está enmarcada dentro del marco del pacto de Política Alimentaria Urbana del Milán.



LAS MUJERES TRANSFORMAN LA REALIDAD. UN PROCESO DE CAMBIO PARA LA SOBERANÍA ALIMENTARIA.

Este cuadernillo se enmarca dentro del proyecto de Educación para el Desarrollo de VSF-Justicia Alimentaria Global "Las mujeres transforman la realidad. Un proceso de cambio para la Soberanía Alimentaria" con la cofinanciación de la Delegación de Cooperación del Ayuntamiento de Córdoba. En concreto nace del trabajo conjunto de VSF y el Grupo de Crianza La Huertecita.

La idea central del proyecto es capacitar a organizaciones de mujeres en temáticas relacionadas con la Soberanía Alimentaria y la equidad de género. El proyecto permite dotar a las mujeres participantes de metodologías y herramientas con el fin de conseguir su empoderamiento así como la visibilización y valorización de las labores sostenibles que tradicionalmente ha realizado el género femenino dentro de la cadena alimentaria (producción, transformación, comercialización, preparación y consumo). En cada grupo de mujeres participantes se identifican intereses y áreas de trabajo específicos.

En el caso de la colaboración surgida entre VSF y La Huertecita las necesidades detectadas fueron en torno a la alimentación sana, sostenible y justa, enfocada sobre todo a aquellos miembros más vulnerables de la familia, los niños y las niñas. Durante el proceso de trabajo conjunto, VSF y La Huertecita organizaron diversas actividades: charlas, talleres, excursión y comida popular. El azúcar en la alimentación infantil, taller de cocina con legumbres, nutrición saludable para toda la familia, disruptores endocrinos en nuestra vida cotidiana y cosmética natural fueron las temáticas principales de nuestros encuentros.

Del proceso de construcción colectiva entre VSF y la Huertecita surge este cuadernillo que pretende recopilar y resumir las ideas principales trabajadas en las actividades realizadas, así como facilitar a cualquier familia información fácil y sencilla sobre la alimentación industrial y procesada, sus consecuencias locales y globales y las alternativas existentes.



VSF - Justicia Alimentaria Global, somos una asociación formada por personas que promovemos un modelo de desarrollo rural justo y el derecho a una alimentación adecuada. Por ello, creemos en la necesidad de cambiar el sistema agroalimentario actual, que nos enferma, oprime y expulsa a las comunidades rurales, y destruye el medio ambiente. Este cambio pasa por la consecución de la Soberanía Alimentaria¹.

Para llegar a nuestro objetivo llevamos 30 años trabajando en ocho países de Latinoamérica y África, así como en el estado español, a través de la cooperación, la educación, la investigación, la comunicación y la incidencia política.

VISIÓN: La consecución de una sociedad justa, equitativa y solidaria, a través del ejercicio de una solidaridad responsable y respetuosa.

MISIÓN: Promover un modelo de desarrollo rural justo en favor de la Soberanía Alimentaria y generar en la sociedad una conciencia solidaria como principio hacia la transformación social.

VALORES: Ecologista | Aconfesional | Independiente | Apartidaria | Feminista.

La Delegación de Andalucía de VSF nace en Córdoba en 1991 y actualmente nos organizamos en grupos de trabajo provinciales. En Córdoba contamos con un grupo activo de personas voluntarias que nos reunimos semanalmente para trabajar desde lo local por un cambio a favor del derecho a la alimentación adecuada y la Soberanía Alimentaria a escala global. ¿Te apuntas con nosotras?.

Para más información: vsf.org.es | andalucia@vsf.org.es | Tlf. 679 289 590

Algunas pinceladas de lo que hacemos:



Campaña contra la comida que nos enferma.



Programa socioeducativo sobre nuestra alimentación y cómo ésta afecta al entorno, la salud, y a las condiciones de vida de personas y comunidades en el norte y en el sur.



Campaña por una compra pública alimentaria local y sostenible (comedores escolares, hospitales, etc)

La vuelta a la tecnología campesina ancestral en Guatemala: Proyecto de cooperación que contribuye a recuperar la Soberanía Alimentaria en Guatemala, fuertemente impactada por el bombardeo de las corrientes neoliberales, a través de tecnologías campesinas ancestrales para construir procesos locales sostenibles.

Red de semillas en Haití: El sismo que azotó la isla en enero del 2010 obligó a un cambio significativo en el trabajo que desarrollamos con las organizaciones campesinas. Como respuesta a la vulnerabilidad de las comunidades y para evitar que se cayera en un modelo de dependencia de las semillas traídas de fuera se ha puesto en marcha una red de semillas con tres centros en distintas zonas del país.

¹Soberanía alimentaria: La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos y países a definir sus propias políticas agrarias y alimentarias de acuerdo a objetivos de desarrollo sostenible y seguridad alimentaria. Ello implica la protección del mercado local, el derecho del campesinado a los recursos agrícolas y el derecho de todos y todas a alimentos nutritivos y producidos de forma agroecológica.

Grupo de Crianza

La Huertecita

Somos un grupo de personas, mayoritariamente mujeres, que andamos implicadas en la aventura de criar a nuestros hijos e hijas y tenemos necesidad de compartir experiencias y espacios con mayores y peques. Nuestra inquietud es practicar una crianza consciente, respetuosa con el medio, compartida con otras familias, colaborativa, integral e integradora. Sabiendo que: "La educación (o la crianza) no cambia el mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo". P. Freire.

La mayor parte de nuestras actividades y encuentros se desarrollan en el entorno del Parque de la Asomadilla; gracias a IMGEMA, contamos con una parcela de huerto con cultivos de temporada y, en proyecto, un arenero junto con un espacio de juego al aire libre. Así mismo, disponemos de las instalaciones del Aula de la Naturaleza para uso y disfrute de nuestros y nuestras peques.



OBJETIVOS

- Facilitar el contacto de niños y niñas con la naturaleza y sus ciclos, ayudando a su desarrollo integral, físico y psíquico.
- Crear un espacio de encuentro donde las familias puedan compartir sus vivencias.
- Fomentar que la crianza sea lo más coherente posible en cuanto a: sostenibilidad ambiental, respeto a la diversidad, coeducación y fomento de la solidaridad.
- Favorecer la integración y el apoyo a mujeres en riesgo de exclusión social.
- Facilitar la implicación de hombres en la crianza.
- Ofrecer formación y alternativas en cuanto a alimentación saludable y sostenible, así como de otros temas relacionados con la salud ambiental.

ACTIVIDADES

- Nos juntamos los jueves por la tarde en el Aula de la Naturaleza del parque de La Asomadilla y, en numerosas ocasiones, se organizan algunas pequeñas actividades, meriendas, juegos, etc. donde los protagonistas sean los y las peques.
- Se organizan talleres de formación gratuitos en torno a temas propuestos por el conjunto del colectivo.
- Se organizando salidas al campo.
- Se prevé la creación de una biblioteca o fondo de libros físicos y digitales y un espacio donde fomentar la reutilización y el intercambio de "cosas de peques" (ropa, juguetes, etc...)
- Contamos con una Comisión Organizativa, un Grupo de trabajo de Huerto e intentamos que haya una o dos personas responsables de cada actividad que se organiza. Todas las comisiones abiertas a que se sume quien le apetezca, de hecho os animamos a implicaros. ¡VEN A CONOCERNOS!



Campaña por el control de la venta y publicidad del **azúcar**



¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

El AZÚCAR perjudica su salud y la de las personas que le rodean

El azúcar, un producto aparentemente inocente que se convierte en un peligro para muchas personas. Perjudica tu salud, se produce en condiciones laborales cercanas a la esclavitud, y deteriora el medioambiente.

Salud

“La pandemia del sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo”.

“El 75% del azúcar consumido lo es vía indirecta, a través de los alimentos, es el azúcar invisible”.

“En el estado español en las últimas dos décadas el consumo de azúcar se ha incrementado en un 20%”.

Desde la campaña “25 gramos” exigimos que se incluyan medidas impositivas sobre los alimentos malsanos que permitan desincentivar su consumo, así como estudiar la posibilidad de reducción de impuestos sobre las opciones alimentarias saludables. En lucha contra la obesidad infantil, especialmente preocupante en el estado español, exigimos que se garantice que en los centros educativos existan opciones saludables de alimentación, y que exista un control efectivo de la publicidad y distribución de la alimentación malsana en todas sus formas.

Derechos Laborales

“En Brasil, los jornaleros trabajan extenuantes jornadas para conseguir salarios de alrededor de 800 reales/mes (menos de 300 euros)”.

“En las plantaciones azucareras bolivianas trabajan unos 7.000 niños y niñas”

“Bajo ciertas condiciones, es muy fácil transformar el sistema salarial en una eficaz forma de esclavitud moderna”.

Medio Ambiente

“Cada tonelada de azúcar de caña emite 241 kg. de dióxido de carbono, que son liberados a la atmósfera”.

“Solo con las importaciones de azúcar de caña al Estado español podemos decir que somos responsables de más 130.000 tn de las emisiones de CO2”.

“La plantación de la caña de azúcar en todo el mundo ha dado lugar a impactos significativos en la biodiversidad y la pérdida irreparable de ecosistemas”.

¿QUIÉN LO PROVOCA?

Protéjase del Lobby alimentario, no exponga a los/as menores a sus mensajes

La industria azucarera es poderosa e influyente, compuesta por un pequeño número de empresas que controlan prácticamente todo el azúcar que se produce y consume a nivel mundial. Su estrategia es clara, y también perversa.

Lobby

Desde 25 Gramos exigimos la elaboración de una ley de transparencia del lobby que incluya al sector alimentario, así como una ley de acceso a la información pública que siga los estándares internacionales en este campo.

Publicidad

“Desde la edad de 10 años un niño ha aprendido de memoria de 300 a 400 marcas”.

“Los menores españoles de entre 3 y 12 años son los segundos que más tiempo pasan frente a la televisión en toda Europa”

“4 de cada 5 alimentos que se publicitan en los espacios infantiles, son de comida insana”.

Desde la campaña 25 gramos exigimos una regulación estricta de la publicidad de alimentos y bebidas malsanas dirigida a la infancia, transformando el actual Código PAOS y el mecanismo de Autorregulación en una normativa de obligado cumplimiento que prohíba las diferentes formas de publicidad de alimentos insanos dirigidas a la infancia.

También demandamos que exista un control efectivo de la publicidad y distribución de la alimentación malsana en todas sus formas en los centros educativos.

Etiquetado

“Las etiquetas se calculan en cantidades diarias recomendadas fijadas por la industria y que no siquiera aparecen en las etiquetas”

“Los datos de las etiquetas están basados en porciones de 30 gramos, ni siquiera representa un bol entero de cereales”

“El 64% de los consumidores no entiende prácticamente nada de lo que lee en las etiquetas donde se detallan los valores nutritivos y los ingredientes”.

Por eso, con esta campaña exigimos que se establezca un etiquetado obligatorio para todos los productos alimenticios y bebidas que indique de manera sencilla y clara si contienen altas, medias o bajas cantidades de azúcar en función de las recomendaciones de la OMS. Las etiquetas deben advertir claramente del riesgo que significa el consumo habitual de productos con altos contenidos de este ingrediente.

¡LAS AUTORIDADES SANITARIAS TIENEN QUE HACER ALGO!



CAMPAÑA CONTRA LA ALIMENTACIÓN QUE NOS ENFERMA

“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, [...]”

Margaret Chan, directora de la OMS, 2012

El factor alimentario se ha convertido en el principal factor de riesgo que está reduciendo la salud y la calidad de vida en el Estado Español, siendo causa de enfermedades como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares. Existe además una desigualdad en la incidencia y afectación de estas según la clase o el género.

No hay ni un solo país en el mundo que no esté empeorando en salud alimentaria. ¿La causa? El excesivo consumo de alimentos procesados, cargados de sal, azúcares añadidos y grasas insalubres.

Sin embargo, las Administraciones públicas, en su gran mayoría, permanecen en un estado de parálisis. Las políticas públicas para garantizar una alimentación saludable y proteger nuestra salud son el gran ausente.

Existen tres grandes tipos de enfermedades alimento-dependientes: **enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer**. Estas, además, son tres de las enfermedades con mayor impacto en los niveles de mortalidad y pérdida de salud en la población.

El incremento de las enfermedades asociadas a la alimentación insana es un fenómeno global. Por un lado, en los países pertenecientes al denominado Norte Global, la prevalencia de estas enfermedades y la extensión de la alimentación procesada insana son muy elevadas. Por otro lado si miramos al Sur Global, países donde el capitalismo (también el alimentario) está creciendo a un ritmo acelerado, vemos que la epidemia de la alimentación excesivamente alta en azúcares, grasas y sal, vehiculada a través de los alimentos procesados, está experimentando un crecimiento exponencial. Además, en estos países el gradiente social es aún más acentuado que en el contexto europeo, tanto en lo referente a la clase social, como a nivel de género y de afectación de la población infantil.

La Organización Panamericana de Salud se muestra aún más dura que la OMS respecto a la alimentación procesada, la agricultura industrial y las grandes corporaciones agroalimentarias. A nivel mundial las ventas de **productos ultraprocesados** han aumentado un 43,7% en solamente trece años (de 2000 a 2013), con diferencias importantes entre las regiones. Algunos mercados (Europa occidental y Norteamérica) están ya absolutamente invadidos por este tipo de alimentos, mientras que en el resto están creciendo de manera alarmante.



CAUSAS



DESIGUALDAD



ACCIÓN

¿POR QUÉ COMEMOS MAL?

* 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.

* La alimentación se ha industrializado. Se ha abandonado la agricultura sostenible, campesina y familiar, centrada en la producción de alimentos saludables, cercanos, diversos y de temporada.

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

* En la sociedad actual vivimos inmersos en la publicidad. Nuestra capacidad real de decidir conscientemente lo que compramos es mucho menor de lo que suponemos.

* El 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.

¿POR QUÉ NOS AFECTA DE MANERA DIFERENTE?

La salud no la elige quien quiere sino quien puede. Alrededor de tres cuartas partes de la humanidad no puede elegir libremente comportamientos relacionados con la salud, entre ellos llevar una alimentación adecuada. Los estudios muestran que la salud difiere mucho entre los distintos grupos sociales y que las enfermedades asociadas a una mala alimentación tienen un claro componente de clase social. Las enfermedades están profundamente determinadas por la estructura social, política y económica en la que vivimos. También hay una diferencia de género. Las mujeres salen peor paradas., y esto se debe a la discriminación de la que son objeto y a sus diferentes condiciones de vida. Las dos desigualdades, por tanto, se cruzan, generando auténticos abismos de desigualdad en salud alimentaria: las mujeres pobres y las familias sustentadas por mujeres pobres constituyen los principales núcleos de la alimentación insana.

SOLUCIONES

Esta situación es evitable. Por esta razón, **EXIGIMOS**:

1) Un **etiquetado obligatorio** para todos los productos alimenticios que permita diferenciar claramente los alimentos que pueden considerarse insanos.

2) Un **control efectivo de la publicidad** alimentaria.

3) Una **política impositiva** para modificar los hábitos de consumo: aplicar un tipo impositivo alto a los productos insanos y facilitar el acceso a una alimentación saludable. La idea central es **abatar la alimentación sana, ecológica y de proximidad, y encarecer la alimentación insana**.

Dado que las clases populares tienen dificultades económicas para seguir una dieta saludable, abatar los alimentos básicos es una forma de reducir las desigualdades en el acceso a una dieta sana.

4) La **eliminación de la alimentación malsana de los centros educativos**.

5) La **agricultura familiar campesina y los mercados alimentarios locales como pieza clave en la lucha contra el hambre y la mala nutrición**.

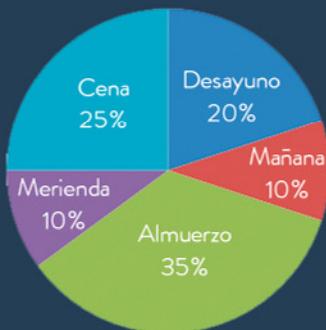
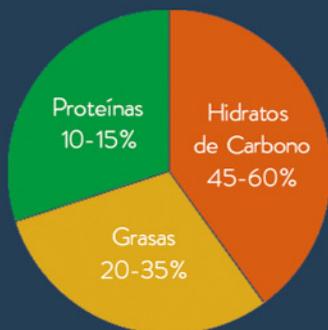
ALIMENTACION SALUDABLE Y EQUILIBRADA

SALUDABLE: se define como aquella alimentación que es suficiente, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal y al entorno y sensorialmente satisfactoria.



	Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada
Varias veces al día	Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día
	Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día
	Frutas	mín. 3 raciones al día
	Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día
	Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día
Varias veces a la semana	Pescados	3-4 raciones a la semana
	Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana
	Legumbres	2-3 raciones a la semana
	Frutos secos	3-7 raciones a la semana
	Embutidos y carnes grasas	consumo moderado
Ocasional	Dulces y snacks artesanos, Zumos envasados y Mantequilla	1-2 veces al mes
	Agua de bebida	4-8 raciones al día
Diario	Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día

EQUILIBRADA: implica una aportación de nutrientes adecuados en calidad y cantidad a las necesidades del organismo. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y la Organización Mundial de la Salud recomiendan:





ES IMPORTANTE...

- Repartir bien entre 5 y 6 comidas a lo largo del día. Esto nos ayudará a equilibrar la alimentación y evitar largos espacios de tiempo sin comida o ingestas demasiado abundantes.
- Disponer de alimentos de todos los grupos básicos y prepararlos de diferentes formas.

HAY QUE POTENCIAR...



- El consumo de :
 - Fruta fresca y de temporada.
 - Verduras y hortalizas de temporada en el primer plato y/o como guarnición del segundo plato de las diferentes comidas, además de garantizar la presencia habitual de ensaladas.
 - Legumbres y de frutos secos crudos o tostados sin sal.
 - Farináceos (pan, pasta, arroz...) integrales.
 - Lácteos principalmente en forma de leche, yogures y quesos.
 - Agua como bebida básica y vital.
 - Productos ecológicos, locales y artesanos.
- La utilización de aceite de oliva virgen extra.
- Un estilo de vida activo que incluya un mínimo de una hora de actividades.



HAY QUE REDUCIR...

- La ingesta frecuente de golosinas y priorizar como alternativa los frutos secos sin sal (nueces, almendras, avellanas...) y la fruta desecada (pasas, orejones, higos secos...).
- Las bebidas azucaradas y priorizar el consumo de agua.
- La bollería y la pastelería y priorizar el consumo de bocadillos.
- Las cremas de chocolate, cremas, mousses y otros, como postres habituales.
- El consumo de alimentos procesados industrialmente.
- El consumo frecuente de comida rápida (fast food).
- El consumo excesivo de preparados y derivados cárnicos procesados, que tienen mayor contenido en grasa (embutidos, patés, salchichas, etc.).
- El tiempo destinado a "actividades de pantalla" (televisión, ordenador, consolas, etc.) a menos de 2 horas al día.

Legumbres

Las legumbres son una fuente de proteínas, vitaminas, minerales e hidratos en tanta cantidad que pueden por sí solas ser la sólida base de una alimentación basada en las plantas.

Consumir legumbres no sólo nos benefician nosotros, sino también a nuestro medio ambiente y a nuestra comunidad.

La producción de legumbres promueve la biodiversidad, ayuda a mantener la salud del suelo agrícola y ayuda a las comunidades a mantener su soberanía alimentaria.

Pero, como todo lo que tiene que ver con la comida, a la hora de comer cuando se busca la satisfacción tanto del hambre como del placer de comer, la única pregunta en nuestra mente es, pero ¿eso está bueno?.

Sabemos que sí, nuestra cultura contiene bastante variaciones para consumir legumbres. Hay muchas otras maneras de incluir en nuestra dieta las legumbres, aplicándoles técnicas de cocina y preparación que nos pueden desvelar lados desconocidos de estos alimentos.

La FAO designó el 2016 como año internacional de las legumbres.

En esta página se pueden descargar las hojas de datos creadas con el fin de explicar la importancia alimentaria, biológica y social de las legumbres.

<http://www.fao.org/pulses-2016/communications-toolkit/factsheets/es/>

En las siguientes recetas veremos nuevas formas de comer legumbres, entenderemos cómo se pueden transformar en ricos platos y sabremos incorporar sabores y texturas en su preparación que las hace ricas, rápidas y muy apetecibles. ¿Estáis preparados?

La realidad de nuestra alimentación empieza con nuestro placer y nuestro amor por aquello que comemos. En nuestras primeras experiencias con la comida, aquellas cosas que nos placen y nos sacian se convierten en maneras de mostrarnos amor, y ese amor perdura por toda la vida. No sólo se asocia a aquellos quienes nos cuidaron, sino al alimento en sí.

El olor de un plato activa nuestro sistema límbico, la parte más antigua de nuestro cerebro, aquella que opera desde la experiencia, el recuerdo, el saber que antecede a las palabras.

No es casualidad que muchas culturas tengan platos que combinan legumbres y arroz, puesto que al juntarse crean proteínas completas y además potencian la absorción de hierro y otros nutrientes.



ENSALADA DE GARBANZOS



400 gr. de Garbanzos cocidos
 1/2 Cebolla roja
 100 gr. de Pistachos
 150 gr. de Aguacate
 250 gr. Calabaza asada
 Sal y Pimienta de colores al gusto
 AOVE
 Comino molido y Hojas de Hierbabuena

| Pelar y picar en cuadraditos la cebolla, el aguacate y la calabaza. | Poner en un bol todos los ingredientes. | Rociar con AOVE, esparcir el comino, la sal y algunas hojitas de hierbabuena. | Remover. | Adornar con hojas de hierbabuena y pistachos. |

BLINIS DE GARBANZOS

200 gr. de Garbanzos cocidos
 100 gr. Harina de Espelta
 20 gr. de Agua
 12 gr. de Levadura
 4 claras de Huevo
 Sal y Hierbabuena al gusto
 AOVE
 Queso fresco de Cabra
 Lentejas mini cocidas



| Triturar los garbanzos con las claras de huevo y el agua hasta conseguir una masa sin grumos. | Mezclar la harina con la levadura. | Añadir a los garbanzos, sazonar y triturar. | En una sartén con unas gotas de AOVE, verter porciones de la masa formando discos de unos 5 cm. y dorar. | Servir con un poco de queso de cabra fresco y unas lentejas por encima. |



TEMPORADA

	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
Aguacate												
Albaricoque												
Breva												
Caqui												
Cereza												
Ciruela												
Chirimoya												
Frambuesa												
Fresa / Fresón												
Granada												
Higo												
Kiwi												
Limón												
Mandarina												
Mango												
Manzana												
Melocotón												
Melón												
Membrillo												
Naranja												
Nectarina												
Nispero												
Paraguaya												
Pera												
Plátano												
Pomelo												
Sandía												
Uva												

FRUTAS

Ene. Feb. Mar. Abr. May. Jun. Jul. Ago. Sep. Oct. Nov. Dic.



V E R D U R A S



HUERTO

Hacer un huerto urbano ecológico puede parecer complicado, hay muchas cosas a tener en cuenta y a veces es fácil perderse. Da igual el espacio con el que cuentes, la experiencia que tengas o los cultivos que quieras plantar, para empezar un huerto necesitas estas cosas básicas.

Sustrato:

El sustrato o tierra es el medio donde se desarrollan las raíces de la planta, de él absorberá sus nutrientes, por eso, una norma básica para unas plantas y un huerto sano empieza en esta elección.



Los recipientes:

Los recipientes donde puedes plantar son muchos y muy variados, hay desde mesas de cultivo, jardineras y macetas hasta jardines verticales. Escoger uno u otro dependerá de varias cosas: la inversión que quieras realizar, el espacio del que dispones y el uso que le quieras dar.

Agua:

El agua se encarga de "recoger" los nutrientes del suelo y transportarlos a través de las raíces a la planta. Es imprescindible para el buen desarrollo de todos los cultivos.

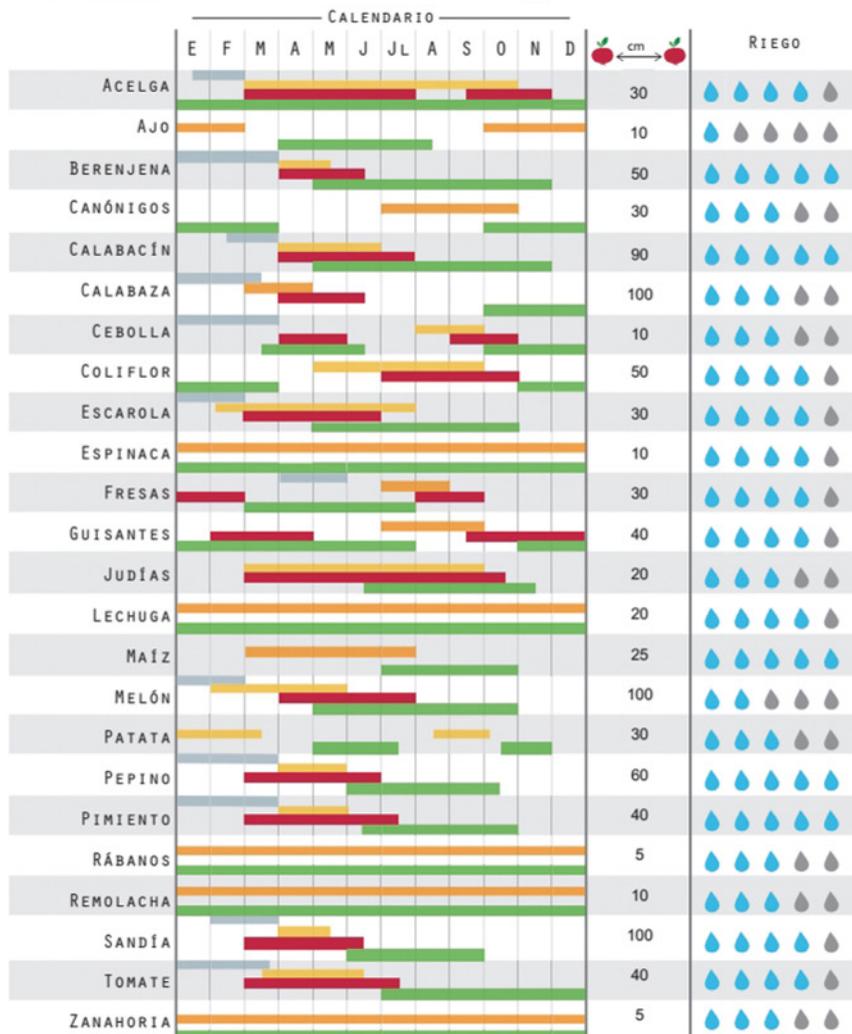
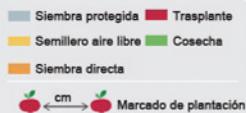
Plantas y/o semillas:

Lo cierto es que en un huerto urbano puedes plantar todo tipo de hortalizas y verduras, desde lechugas y tomates hasta coles, maíz o pepinos. Todo depende de tu nivel de experiencia y del espacio disponible.

CONSEJOS:

- * Ten cuidado con las heladas, utiliza botellas de plástico cortadas o pequeños invernaderos para proteger tus cultivos. En las estaciones frías, envuelve el tiesto con plástico de burbujas o cartón. ¡Las raíces no sufrirán!
- * Coloca una capa de hojas, paja o humus sobre el suelo para conservar el calor y mantener la humedad.
- * Prepara tu jardín para que sea habitable por fauna auxiliar durante el invierno: refugios, comederos y bebederos son imprescindibles para los pájaros esta época del año.
- * Marzo es el mes ideal para plantar un árbol. ¡Incluye un frutal en tu huerto!
- * Los brotes tiernos resultan irresistibles para los voraces caracoles, ¡no los pierdas de vista!
- * Entutora los cultivos que lo requieran, como las judías, los tomates o los pepinos, para evitar que ocupen demasiado espacio y se rompan.
- * Extrae semillas de los cultivos de verano que mejor te hayan funcionado.
- * No tires los restos vegetales de tus cultivos (o no ser que hayan sufrido ataques de plagas), compóstatos. De esta forma gran parte de los nutrientes que han consumido durante su ciclo de vida volverán al suelo.

Calendario de hortalizas y verduras



PLOMO **EGBE** **FTALATOS**
PVC **BISFENOL-A** **DIOXIMA** **BPA**
ARSÉNICO **OVARIOS** **CREMAS** **BEBÉS** **ENVASES**
PBDE **HORMONAS** **CORTISOL**
CADMIO **PERCLORATO** **NIÑ@S**
SARTENES **PBCs** **DECME**
BOTELLAS **COSMÉTICOS**
DESODORANTES **PESTICIDAS**

Muchos de los productos que utilizas en tu vida cotidiana son peligrosos porque te pueden producir quemaduras, irritaciones o asfixia, etc... Hay otros que pasan inadvertidos y, sin embargo, dañan tu salud y la de tus hijas e hijos al alterar tu sistema hormonal, son los **DISRUPTORES ENDOCRINOS**.

Los disruptores endocrinos (DE) son sustancias químicas capaces de alterar el sistema hormonal y ocasionar diferentes daños sobre la salud. Los efectos más preocupantes ocurren en hijas e hijos expuestos durante el embarazo y la lactancia. También afectan a la reproducción y la salud de otras especies animales debido a la contaminación ambiental.

El sistema endocrino es un complejo sistema químico interno que regula funciones vitales de nuestro organismo, como la reproducción, el desarrollo embrionario, el sistema inmunológico y hasta aspectos del comportamiento psicosocial. Las sustancias que regulan estas funciones son las hormonas. Los efectos de los DE se producen a dosis muy bajas, en general muy por debajo de los límites de exposición legalmente establecidos. Estamos expuestos a los DE en nuestros lugares de trabajo, pero también en nuestros hogares por la contaminación de alimentos con plaguicidas, la exposición a productos plásticos y a plastificantes, el uso de algunos detergentes y por la contaminación del medio ambiente.

La Comisión Europea reconoce la urgencia de abordar este problema y la falta de información suficiente, por lo que está realizando una ambiciosa campaña de investigación y documentación.

POSIBLES EFECTOS SOBRE LA SALUD

MUJERES	HIJAS	HIJOS	HOMBRES
Cáncer de mama	Pubertad precoz	Criptorquidia o no descenso testicular	Cáncer de testículo
Endometriosis	Cáncer vaginal	Hipospadias	Cáncer de próstata
Muerte embrionaria y fetal	Mayor incidencia de cánceres	Reducción del número de espermatozoides	Reducción del número de espermatozoides
Malformaciones en la descendencia	Deformaciones en órganos reproductores	Disminución del nivel de testosterona	Reducción calidad del esperma
	Problemas en el desarrollo del sistema nervioso central	Problemas en el desarrollo del sistema nervioso central	Disminución del nivel de testosterona
	Bajo peso de nacimiento	Bajo peso de nacimiento	Modificaciones de concentraciones de hormonas tiroideas

Hiperactividad

Problemas de aprendizaje

Disminución de coeficiente y de la comprensión lectora

Los resultados de la investigación científica muestran que los DE tienen unas características particulares que requieren nuevas medidas políticas para proteger la salud humana y el medio ambiente.

PUEDEN ACTUAR A DOSIS MUY BAJAS: Los niveles de exposición que pueden afectar la salud humana son extremadamente bajos. La población está expuesta en la actualidad a estos niveles debido a la contaminación del aire de los hogares, los alimentos o la presencia de DE en artículos de consumo.

MOMENTO DE EXPOSICIÓN: Los fetos y los bebés son especialmente sensibles a la exposición a DE. Existen periodos del desarrollo que son especialmente vulnerables a la disrupción endocrina, provocando daños que pueden causar importantes efectos sobre la salud a lo largo de toda la vida.

LA RELACIÓN DOSIS-EFECTO NO ES LINEAL: Se pueden generar efectos dañinos para la salud a dosis muy bajas o altas y no generar efectos a dosis de exposición intermedias.

EFFECTOCÓCTEL: Los DE pueden actuar conjuntamente, de forma aditiva o sinérgica y la exposición a bajas dosis de una mezcla de DE puede provocar efectos negativos a niveles de exposición considerados seguros para las sustancias individuales componentes de la mezcla.

EFFECTO MULTIGENERACIONAL: Pueden afectar a varias generaciones al interferir en el mecanismo mediante el que se expresan los genes.

LACTANCIA: Los efectos de la exposición prenatal se manifiestan principalmente en la edad adulta.

UBIQUIDAD DE LA EXPOSICIÓN: Los estudios de monitorización de DE en humanos muestran la contaminación de la población de todas las edades. Se han detectado DE en sangre de cordón umbilical, pelo y orina de bebés, niñas y niños, y sangre y grasa de adultos. Los análisis de alimentos, artículos de consumo, aire, agua, polvo doméstico, etc., muestran la ubicuidad de la exposición.

Se han identificado más de 1.500 sustancias capaces de alterar el sistema endocrino. La siguiente tabla presenta algunos de los grupos de DE más conocidos.

FAMILIA	SUSTANCIAS	USOS	PRODUCTOS DE CONSUMO
CONTAMINANTES ORGÁNICOS PERSISTENTES	PCBs	Prohibidos, aunque aún se encuentran en algunos transformadores y condensadores eléctricos, en los que se utilizaban como aceite dieléctrico, y en residuos de otros equipos eléctricos y materiales de construcción. También se forman como subproductos indeseados en varios procesos industriales y la incineración de residuos es una fuente importante.	Sellantes de ventanas y equipos eléctricos de edificios antiguos. Contaminante de alimentos grasos.
	DIOXINAS POLICLORADAS (PCDDs)	Subproducto residual formado durante la incineración de residuos y materiales con cloro, fabricación y recuperación de metales, fabricación de papel y pasta de papel, clorofenoles, herbicidas clorados y plantas de cloro con electrodos de grafito.	Contaminante de alimentos.
	PBBs PBDE	Pirorretardantes bromados que se usan en plásticos y textiles de: - Circuitos y equipos eléctricos y electrónicos. - Cableado y tapicería de vehículos de motor. Tapicería de trenes. - Paneles, moquetas y suelos de aviones. - Aislantes térmicos de tejados, fachadas, suelos y conducciones. - Recubrimientos de construcción.	Tapicerías. Equipos eléctricos y electrónicos. Materiales de construcción (aislantes). Espumas de asientos de coches. Contaminante del polvo.
	SUSTANCIAS PERFLUORADAS (PFos, pfoa)	Debido a sus propiedades como impermeabilizante y antiadherente han tenido y tienen numerosos usos: Antiadherentes de utensilios de cocina. Espumas contra incendios. Impermeabilizantes y antiadherentes de tejidos, papel y cuero; ceras, barnices, pinturas y productos de limpieza; superficies metálicas, moquetas. Fabricación de semiconductores. Fotolitografía. Fluidos hidráulicos.	Utensilios y papel de cocina antiadherentes. Tejidos, moquetas. Hilo dental. Asientos de coches. Contaminante de alimentos.
CONTAMINANTES DE VIDA CORTA PERO UBICUOS	FTALATOS (BBP, DBP, DEHP)	Plastificantes de PVC principalmente, aunque también de celulosa, acetato de polivinilo y poliuretano. Componente de recubrimientos; insecticidas y repelentes; perfumes, esmalte de uñas, laca de pelo y otros cosméticos. Agente lubricante en textiles.	Artículos fabricados con PVC: juguetes, textiles, moquetas, cortinas, suelos, mangueras, tuberías, ventanas, etc. Pinturas y cosméticos Juguetes de plástico blando, masillas. Contaminante de alimentos. Contaminante del polvo doméstico.
	BISFENOL-A	Su uso principal es como materia prima para la fabricación de pinturas y plásticos con resinas epoxy y policarbonatos. Además es un producto intermedio en la fabricación de fungicidas, antioxidantes, tintes, resinas fenoxi y de poliéster, pirorretardantes.	Puede liberarse de latas de conserva recubiertas de plástico, envases y utensilios de cocina elaborados con policarbonato. Papel térmico de tiquetes de compra. Selladores dentales. Contaminante de alimentos. Contaminante del polvo doméstico.
	ALQUILFENOLES (nonilfenoletoxilato, octilfenoletoxilato y sus metabolitos nonilfenol y octilfenol)	Materia prima para la fabricación de detergentes; emulsificantes, humectantes y dispersantes de pinturas y fungicidas. Antioxidante y estabilizante de PVC. Aditivos de aceites lubricantes y espumas contraceptivas.	Detergentes. Ropa. Contaminante del polvo doméstico.

FAMILIA	SUSTANCIAS	USOS	PRODUCTOS DE CONSUMO
PRODUCTOS COSMÉTICOS Y DE HIGIENE	PARABENOS etilparabeno, butilparabeno, metilparabeno y propilparabeno.	Conservantes utilizados en productos cosméticos, farmacéuticos y de higiene personal.	Champús, acondicionadores, lociones, cremas, geles y otros productos de higiene personal.
	TRICLOSAN 5-cloro-2-(2,4-dicloro- rofenoxi) fenol.	Agente antimicrobiano.	Jabones y detergentes. Desodorantes. Pasta de dientes. Cosméticos. Tejidos y plásticos.
	ALMIZCLES xileno de almizcle (MX) cetona de almizcle (MK) galaxolide (HHCB) tonalide (AHTN).	Fragancia.	Perfumes. Colonias. Cosméticos. Productos de higiene. Ambientadores. Fragancias de artículos de consumo y juguetes.
	FILTROS UV benzofenona-2 (BP2) ben-zofenona-3 (BP) 4-Metilbenzilideno comfor (4MBC) octil-methoxycinnamato (OMC).	Cremas solares.	Cremas solares.
METALES	PLOMO	En forma metálica se utiliza en barreras de sonido y de radiaciones, munición, pesas de ruedas y de pesca, cubiertas de tejados, componentes electrónicos. En aleaciones se utiliza en acabados metálicos y soldadura. En compuestos químicos se utiliza como componente de baterías eléctricas y acumuladores; PVC, caucho y resinas; pinturas, barnices, esmaltes y vidrio; etc.	Baterías. Artículos de PVC duros: Persianas. Pinturas. Pinturas de juguetes. Bisutería. Consumo de pescado y marisco y otros alimentos.
	MERCURIO	Fabricación de cloro (clorocaústicas). Fabricación de cloruro de vinilo. Baterías. Amalgamas dentales. Instrumentos de medición y control. Alumbrado. Instrumentos eléctricos.	Amalgamas dentales. Consumo de pescado y marisco.
	CADMIO	Fabricación de baterías de níquel-cadmio. Recubrimiento en galvanoplastia. Pigmentos (el sulfuro de cadmio se emplea como pigmento amarillo). Aleaciones de bajo punto de fusión. Soldaduras. Compuestos fosforescentes en televisores. Semiconductores. Estabilizantes de plásticos como el PVC. Pigmento en la fabricación de pintura, como el acrílico, óleo, etc.	Baterías. Artículos de PVC. Pinturas. Pinturas de juguetes. Bisutería. Consumo de pescado y marisco y otros alimentos.
METALOIDES	ARSÉNICO	Preservante de la madera. Semiconductor. Construcción de diodos láser y LED. Aditivo en aleaciones de plomo y latones. Insecticida (arseniato de plomo). Herbicidas (arsenito de sodio). Pigmento y en pirotecnia. Decolorante en la fabricación del vidrio.	Consumo de pescado y marisco y otros alimentos.

Alternativas de Compra Sostenible en tu ciudad

9 LUNAS Crianza y Maternidad | 9lunascrianza@gmail.com | 699 51 67 53

ALIMENTACIÓN MIGUEL | Cordel de Ecija, 2 | miguelsanchezmu@gmail.com | 677 29 44 69

ALIMENTACIÓN ROCÍO | Villa de Rota, 12 | ajortiz87@gmail.com | 957 45 42 81

ALMOCAFRE. | Avenida de los Custodios, 5 | www.almocafre.com | 957 41 40 50

AMALTEA | Ronda de Isasa, 10 | restauranteamaltea.blogspot.com.es | 957 49 19 68

CASA PEPE | Romero, 1 | | www.restaurantecasapepedelajuderia.com | 957 94 17 10

CASA RUBIO | Puerta de Almodovar 5 | 957 42 08 53 | www.restaurantecasarubiocordoba.com

ECOVIDA Córdoba | 646 29 27 33 | www.ecovidacordoba.com | info@ecovidacordoba.com

FRESCUM | Plaza Ramon y Cajal, 4 | www.frescum.es | 957 94 17 10

IDEAS Comercio Justo | Claudio Marcelo, 7 | 957 47 48 80 | www.ideas.coop

LA DESPENSA | Plaza de Colón, 41 | 666 05 83 03 | ladespensaeco@gmail.com

LA MILAGROSA | Avenida Carlos III, 7 | 957 43 55 98 | www.herboristerialamilagrosa.es

Herbolario LAS YERBAS | Gutiérrez de los Ríos, 22 | 666 210 522 | rosariorivasroldan@gmail.com

CARNICERÍA MELLI | Ronda de los Tejares, 16 | 957 47 15 38 | mellicentro@hotmail.com

TABERNA EL Nº 10 | Calle Romero, 10 | 957 20 07 66 | www.tabernaenumerp10cordoba.com

FRUTAS PAQUI | Plaza de la Corredera | 654 03 36 06 | franciscagarrido1967@gmail.com

SAN RAFAEL | Avda de las Ollerías, 11 | 957 47 93 58 | www.herbodieteticasanrafael.com

EL SETAL | Fray Luis de Granada, 6 | 957963485 | www.elsetal.es

CENTRO EKILORE CÓRDOBA | Compositor Ramón Medina, 6 | 957 07 04 46

LA BIZNAGUERA Cosmética | San Bartolomé, 10 | 625 053 337 | www.labiznaguera.com

LA TEJEDORA | Gutiérrez de los Ríos, 10 | www.latejedora.org

EL ECOMERCADO Mercado | Entorno de la Calahorra | 2º sábado del mes

ZUMOS 4 ESTACIONES | Entorno de La Calahorra | 605 54 50 99 | glopaso@hotmail.com

Agradecimientos

- *VSF - Justicia Alimentaria Global. vsf.org.es
- *Campaña 25 Gramos: vsf.org.es/25-gramos#top
- *Campaña Dame Veneno: vsf.org.es/dame-veneno#top
- *CaLiSA. Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria.
calisanutricionuba.blogspot.com.ar

- *Agencia de Salud Pública de Cataluña. Dirección General de Atención a la Familia y Comunidad Educativa.
- *AECOSAN. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. aecosan.msssi.gob.es
- *SENC. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
nutricioncomunitaria.org/es
- *Fátima Luque Martínez. Lda. Ciencia y tecnología de los alimentos. Máster dietética y nutrición humana.
asenyd@gmail.com

- *Miriam Cózar Chef. Biodiverxa, Gastronomía para la biodiversidad. miriamcozarchef.com
- *FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. fao.org/pulses-2016/es

- *Gobierno de España. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. alimentacion.es

- *Plantea en Verde. Cómo hacer un Huerto urbano en casa. Calendarios de Siembra. planteaenverde.es

- *ISTAS. Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud.
istas.net/web/portada.asp
Disruptores Endocrinos. Nuevas respuestas para nuevos retos.
Disruptores Endocrinos: un nuevo riesgo tóxico.
- *Nicolás Olea Serrano. Catedrático de la Universidad de Granada. Departamento de Radiología y Medicina Física.
- *Cósmetica Artesanal Sostenible La Biznaguera. labiznaguera.com/

- *Ecocórdoba. Asociación de Comerciantes y Hosteleros de Productos Ecológicos de Córdoba.
ecocordoba.com





“La comida que comes puede ser la más poderosa forma de medicina o la forma más lenta de veneno”

Ann Wigmore

“La mayoría de los niños oyen lo que dices, algunos niños incluso hacen lo que dices, pero todos los niños hacen lo que haces”

Kathleen Casey Theisen.

