

COMUNIDAD
VALENCIANA
CURSO 2017-2018

PROYECTO de **INTERVENCIÓN en el** **ÁMBITO de los** **COMEDORES ESCOLARES**

EL CENTRO ESCOLAR COMO MOTOR DEL CAMBIO
DE SOCIEDAD.

AGUSTÍN PÉREZ GIRBÉS



“Nada beneficiará tanto la salud humana e incrementará las posibilidades de supervivencia de la vida sobre la Tierra, como la evolución hacia una dieta vegana”

Albert Einstein

ÍNDICE

1. Introducción. Marco Teórico.....	3
2. Proyecto de Intervención.....	7
- Introducción.....	7
- Justificación.....	8
- Objetivos.....	9
- Destinatarios.....	10
- Metodología.....	10
- Temporalización.....	12
- Recursos.....	13
3. Conclusiones.....	15
4. Bibliografía.....	17
5. Anexos.....	18

INTRODUCCIÓN. MARCO TEÓRICO.

Vivimos en un momento histórico en donde como sociedad nos encontramos ante el reto de responder adecuadamente a los numerosos conflictos y problemáticas que se nos presentan a diferentes niveles: en lo social, en lo económico, en la salud y en lo medioambiental. A pesar de contar con extraordinarias facilidades en el acceso a la información y de estar continuamente recibiendo noticias y estímulos informativos, nuestra capacidad como sociedad a la hora de resolver problemas globales deja mucho que desear. La Historia nos está demostrando una vez más que “cantidad” no significa “calidad”, y que a más información obtenemos menos calidad a la hora de resolver problemas. Por todo ello, los centros educativos, en todos sus aspectos, son la clave para conseguir darle ese aspecto cualitativo a la formación de los más jóvenes para así avanzar como sociedad hacia escenarios más favorables tanto para las personas como para el resto de seres vivos y el planeta.

Conseguir que cada niño o niña se convierta en una persona con las habilidades sociales necesarias y con la capacidad de ser crítico ante el bombardeo de información que va a recibir durante su vida es fundamental para combatir la pandemia de ignorancia (entendida ésta como falta de conocimientos) e inconsciencia que está asolando a las sociedades de la mayoría de los países. En este contexto, el centro escolar debe de ser ese motor del cambio que la sociedad necesita para afrontar los retos del futuro.

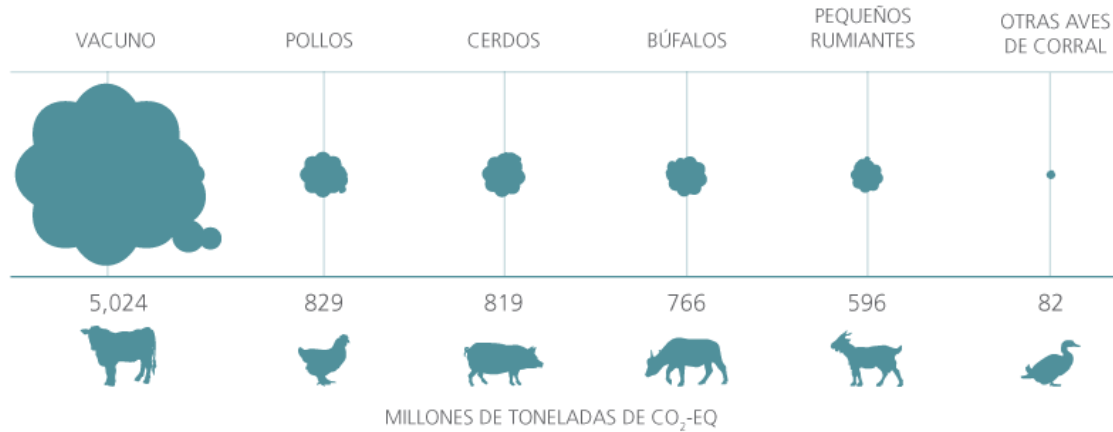
Hay un asunto que es fundamental para comprender gran parte de las problemáticas globales actuales y que, desde los centros escolares y en especial desde su servicio de comedor, se podría actuar de forma muy eficaz: **nuestro modelo de alimentación.**

Gracias a las evidencias científicas y a la labor de organismos independientes como el IPCC (Panel Intergubernamental del Cambio Climático) ya es asumido y aceptado por todos los agentes sociales que el Cambio Climático es real y que proviene de la quema de combustibles fósiles generada por las actividades industriales del ser humano. Ahora bien, de dónde provienen exactamente esas emisiones de CO₂ queda muy bien resumido en la frase que dijo el Dr. Rajendra K. Pachauri, Presidente del IPCC, en 2008: *“No Comer carne, andar en bicicleta y ser un consumidor recatado, es así como se puede ayudar a frenar el calentamiento global”*. Y es exactamente en ese orden pues a pesar de lo que el ciudadano medio pueda pensar, las estadísticas nos muestran que el 51% de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI a partir de ahora) provienen de la industria ganadera.

Ya en el año 2006, la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), advirtió¹ que *“el sector ganadero genera más gases de efecto invernadero –el 18 por ciento, medidos en su equivalente en dióxido de carbono (CO₂)- que el sector del transporte. También es una de las principales causas de la degradación del suelo y de los recursos hídricos”*. La tendencia de la producción

¹ <http://www.fao.org/Newsroom/es/news/2006/1000448/index.html>

ganadera ha ido creciendo cada vez más en la última década, por lo que la emisión de gases de efecto invernadero aparejados a esta práctica también se han visto disparados al alza. En el siguiente gráfico podemos observar más específicamente la cantidad de GEI emitidos a nivel global por la producción de cada tipo de especie animal.



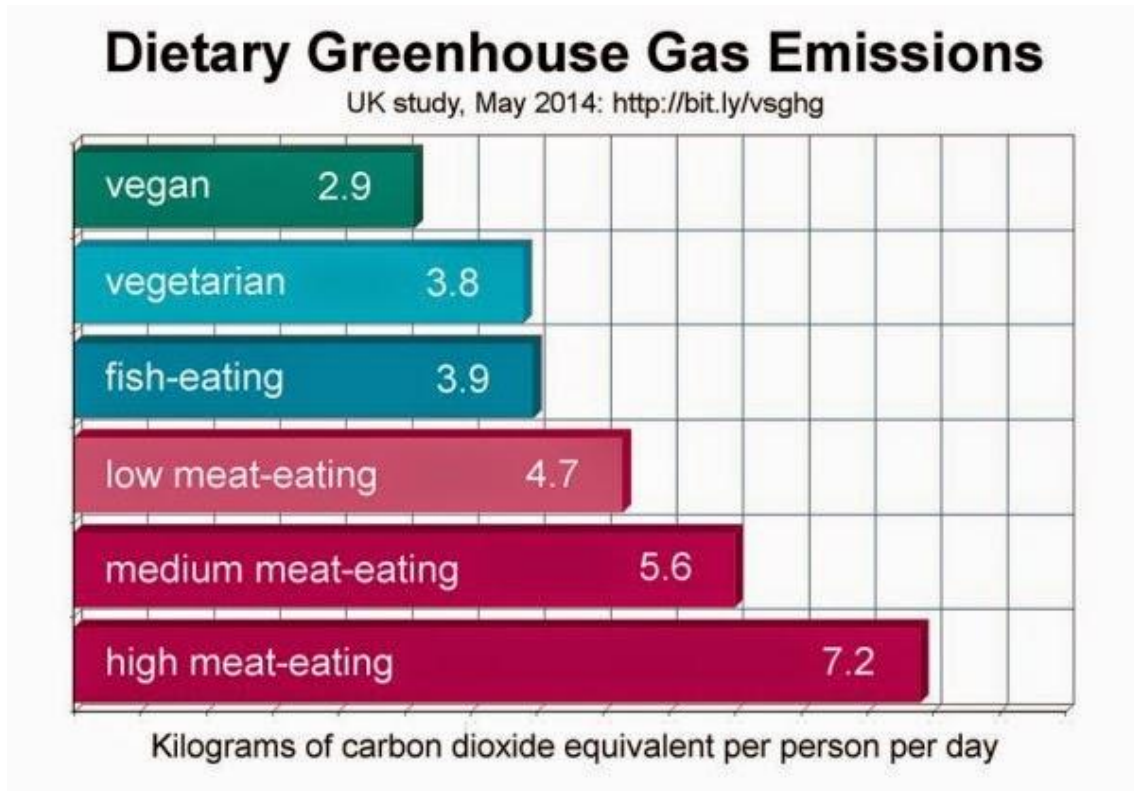
Fuente: Informe GLEAM 2.0. de la FAO, año 2016

Otra gráfica para ver el impacto en emisiones de CO₂ comparativo entre la producción de alimentos de origen animal y la producción de alimentos de origen vegetal, a nivel global.



Fuente: Informe GLEAM 2.0. de la FAO, año 2016

Y finalmente una gráfica que se extrae de un estudio realizado en 2014 en Reino Unido titulado “*Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK*” que muestra cómo “*la producción de alimentos a base de animales se asocia con mayores emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) respecto de la producción de alimentos de origen vegetal*”.



De esta forma observamos cómo la producción y consumo de alimentos de origen animal están fomentando las emisiones de CO₂ y por lo tanto contribuyendo al Cambio Climático, posiblemente el mayor reto al que nos enfrentamos como humanidad.

Pero nuestro modelo actual de alimentación basado principalmente en el consumo de alimentos de origen animal, no solo genera emisiones de CO₂, como ya hemos visto, sino que también afecta considerablemente a numerosos aspectos: a la deforestación de los ecosistemas, principalmente para cultivar piensos que alimenten al ganado; al deterioro de la tierra cultivable y fértil por el abuso de fertilizantes y pesticidas y por las cantidades ingentes de desechos que genera la industria ganadera; a la destrucción de los fondos marinos y la extinción de especies por la sobrepesca; al agotamiento de un recurso tan valioso e imprescindible para la vida como el agua, pues según la asociación *Water Footprint Network*, para producir un kilogramo de carne se requieren 15.300 litros de agua potable; y un largo etcétera de agresiones al planeta. Tampoco podemos olvidar las condiciones de hacinamiento y de crueldad que sufren todos los animales que son explotados para satisfacer la alta demanda de consumo de las sociedades contemporáneas.

Queda constatado pues, gracias a esas mismas evidencias científicas, que el consumo de carne y de alimentos de origen animal no hace más que contribuir a la destrucción acelerada de nuestro planeta Tierra.

Pero no podemos obviar otro factor fundamental que se deriva del consumo excesivo de carne y productos de origen animal: cómo nos afecta a las personas, cómo nos afecta a nuestra salud.

A finales del año 2015 la Organización Mundial de la Salud (OMS) junto con el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), el órgano de la Organización Mundial de la Salud especializado en el cáncer, evaluó la carcinogenicidad² del consumo de carne roja (tales como la carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra) y de carne procesada (jamón, salchichas, carne en conserva...), afirmando que tanto en una como en otra se observa una correlación entre la cantidad consumida y las probabilidades de padecer cáncer, en especial cáncer colorrectal, de páncreas y de próstata. Los expertos, tras la revisión de más de 800 estudios, concluyeron que **cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%**. Los datos son abrumadores y muy preocupantes, y más si tenemos en cuenta que en España cada persona, y esto incluye a los niños, consume **una media de 139g de carne al día**, de los cuales 50g son de carne roja y 89g al día son de carne procesada³.

Nuestro actual modelo de vida y nuestros hábitos alimentarios en los que destacan comidas procesadas ricas en grasas, sal, azúcares y un bajo consumo de legumbres, frutas y verduras están disparando las tasas de sobrepeso y obesidad en todos los países industrializados. En España, los datos son muy alarmantes y sobre todo si nos centramos en la población infantil que es la que aquí nos preocupa puesto que según el último estudio⁴ de la Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad y de las enfermedades metabólicas (SECO), centrado en el estudio de la **obesidad infantil** en niños/as y adolescentes de entre 6 y 17 años, **el 25% tiene sobrepeso y el 15% son obesos**. Es decir, en suma, el **40% de los niños** (4 de cada 10) tiene **exceso de peso**, condición que les predispone a padecer enfermedades crónicas como diabetes tipo II, enfermedad cardiovascular y cáncer.

Ante tan preocupante situación, tenemos que empezar como sociedad a tomar medidas las cuales pasan inevitablemente por tres caminos: Educación, educación y educación. Tenemos que buscar estrategias de actuación que nos lleven hacia un modelo más coherente y sostenible tanto para la salud de las personas en general, y de nuestros jóvenes en particular, como para la del resto de seres vivos y el planeta.

² <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/es/>

³ Informe anual sobre alimentación de 2014 en España del Ministerio de Agricultura

⁴ Estudio realizado en 2016 con el nombre de "Initial approach to childhood obesity in Spain"

Por todo lo expuesto, como dice el Dietista-Nutricionista Alejandro Moruno, “*los comedores escolares podrían convertirse en la punta de lanza del cambio que necesitamos, tanto para nuestro modelo agro-alimentario, como para el dietético, ambos insostenibles desde el punto de vista medioambiental y de salud*”.

"Los animales existen en el mundo por sus propias razones. No fueron hechos para el ser humano, del mismo modo que los negros no fueron hechos para los blancos, ni la mujer para el hombre."

Alice Walker

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

INTRODUCCIÓN

Este proyecto consiste en fomentar una alimentación sana, equilibrada, que sirva como respuesta y ejemplo a los problemas medioambientales actuales y que esté libre de sufrimiento animal en los comedores escolares de los centros educativos en la Comunidad Valenciana. Todo ello apoyado por un plan de formación continua durante el año para darle un contexto al marco de actuación.

El proyecto se desarrollará de forma gradual, partiendo de un primer año en el que al menos 3 días a la semana el menú del comedor escolar será únicamente de origen vegetal, para acabar en los años consecutivos en un menú semanal 100% vegano.

Partiendo de la base de que los centros educativos tienen la enorme responsabilidad de educar no solo en conocimientos, sino también en actitudes, habilidades y buenas prácticas, aprovechamos otro espacio más del centro educativo, como es el servicio de comedor escolar, para concienciar sobre las repercusiones a nivel social, ecológico y de salud de nuestro modelo actual de alimentación.

A través de la implementación de un menú vegano o de alimentos de origen vegetal, por lo menos tres días a la semana, junto con actividades y ejercicios de trabajo en el aula sobre las problemáticas que se derivan de nuestros hábitos alimentarios, se pretende hacer partícipes a los niños y niñas que utilizan el servicio de comedor escolar, de las consecuencias de sus elecciones, mostrándoles herramientas para que el día de mañana formen parte de la solución y no del problema de los retos de futuro a los que nos enfrentamos como humanidad.

De este modo, aseguramos desde la administración que nuestros jóvenes empiecen a recibir una formación nutricional adecuada que les permita ser libres a la hora de alimentarse de una forma sana o no, ayudando así a prevenir las numerosas enfermedades derivadas de la obesidad y el sobrepeso que tanto afectan a los jóvenes y adolescentes de este país.

El proyecto se llevará a cabo durante un curso escolar completo para así afianzar a través de la práctica y la experimentación los conocimientos adquiridos en el aula sobre la temática, consiguiendo de este modo que lo que empieza siendo como unas buenas prácticas en lo referente a la alimentación, se conviertan en el día de mañana en un saludable hábito.

JUSTIFICACIÓN

En la ley nacional sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición del año 2011, se establece en el artículo 40 apartado 1. que *“las autoridades educativas competentes (potestad de cada Comunidad Autónoma) promoverán la enseñanza de la nutrición y alimentación en las escuelas infantiles y centros escolares, transmitiendo a los alumnos los conocimientos adecuados, para que éstos alcancen la capacidad de elegir, correctamente, los alimentos, así como las cantidades más adecuadas, que les permitan componer una alimentación sana y equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación”*. Por lo que se entiende que el servicio de comedor escolar no es un simple espacio para servir comidas, sino que tiene una función educadora clara y muy valiosa, por lo que este proyecto es totalmente compatible con la legislación actual y muy provechoso tanto para el alumnado como para el centro educativo.

En la misma línea de lo que viene a aportar este proyecto de intervención en el ámbito del comedor escolar, se pronuncia la Orden 43 del año 2016 de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte de la Comunidad Valenciana por la que se regula el servicio de comedor escolar en los centros docentes no universitarios de titularidad de la Generalitat dependientes de la Conselleria con competencia en materia de educación, y que dice así: *“El comedor escolar es un servicio complementario en la acción educativa de la escuela que favorece, además, el acceso generalizado a una alimentación saludable y de calidad”*. Y en la Orden 47/2010 de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte de la Comunidad Valenciana también se establece que *“en el servicio de comedor se prestará especial atención a la formación de buenos hábitos alimentarios del alumnado”*.

Por lo tanto, este proyecto está dentro del marco legislativo tanto a nivel nacional como en el de la Comunidad Valenciana y no habría ningún impedimento para su puesta en marcha; más bien al contrario, sería deseable que se llevara a cabo para cumplir en mayor medida con la legislación vigente.

Por otro lado, se ha optado por un menú vegano al tener en cuenta que es la mejor opción en cuanto a coherencia se refiere para con los retos de futuro que tenemos. En el Memorándum de 1979 de la Vegan Society (la primera asociación vegana del mundo, fundada en Reino Unido en 1944), se dice: *“el "veganismo" denota una filosofía y una forma de vida que tiene por objeto excluir - tan lejos como esto sea posible y práctico - todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales usados para alimentos, ropa o para cualquier otro fin; y por extensión, promueve el desarrollo y la utilización de alternativas que estén libres del uso de animales en beneficio de los seres humanos, de los animales y del medio ambiente”*. En ese sentido y en base a las pruebas científicas que se mencionaban en el Marco Teórico de este proyecto, una alimentación vegana es la mejor opción existente a día de hoy entre las diversas formas de alimentarse, ya que es la que menos emisiones de gases de efecto invernadero genera; la que menor impacto tiene en el deterioro de los suelos; la que menos residuos produce; la que menos recursos hídricos despilfarra y la que mejores resultados presenta en cuanto a prevención de enfermedades cardiovasculares, aparición de cánceres y problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

No es por tanto baladí la elección de la dieta vegana, pues con ella estaríamos combatiendo desde la administración pública, no solo los problemas medioambientales, sino también una de las mayores lacras que afectan a nuestros jóvenes hoy en día: el sobrepeso y la obesidad. Garantizando de este modo que al menos una de las comidas que el niño o niña realiza en el día, sea de origen vegetal y rica en fibra y vitaminas, y enseñando a comer de una forma más sana para crear mejores hábitos en el futuro.

OBJETIVOS

- Generar una concienciación sobre los impactos, tanto al entorno como a los seres vivos, de nuestro modelo de alimentación.
- Mostrar alternativas de alimentación que favorezcan una mejor salud a través de la reducción de los productos de origen animal y el aumento de legumbres y verduras.
- Crear nuevos hábitos alimentarios que sirvan de base para afrontar mejor los problemas derivados de una mala alimentación.
- Aprovechar el entorno del comedor escolar para educar a través del ejemplo.

Objetivos Específicos

- Asegurar desde el Centro Educativo que al menos tres comidas a la semana sean de origen vegetal y libre de sufrimiento animal.

- Fomentar la ingesta de verduras y legumbres a través de actividades de formación sobre la temática en horario lectivo (por ejemplo en horario de tutorías).

DESTINATARIOS

El proyecto está enfocado para llevarse a cabo en los comedores escolares de los centros educativos dependientes de la Generalitat de la Comunidad Valenciana. Se trabajará por tanto con niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 6 y los 16 años.

A priori, el trabajo será más efectivo con aquellos usuarios del servicio de comedor escolar pues pondrán en práctica lo aprendido en el aula sobre la temática de nuestro modelo de alimentación; sin embargo, el resto de personas que no utilicen el comedor escolar, recibirán igualmente la formación en el aula para ir generando las estructuras mentales necesarias para tomar conciencia y cambiar hábitos.

Igualmente tendrá un efecto formativo colateral en profesores y trabajadores del centro, así como en padres y madres de los niños y niñas escolarizados.

METODOLOGÍA.

La puesta en marcha de este proyecto consistirá en dos fases que se llevarán a cabo de forma simultánea durante un curso escolar completo, siendo una más orientada a la formación y aprendizaje y otra de carácter práctico. De este modo, se plantean una serie de actividades encaminadas a conocer los impactos de nuestro modelo de alimentación a todos los niveles (social, ecológico, seres vivos y de salud) con el fin de mejorar los hábitos alimentarios y afrontar los retos de futuro a través de nuestras elecciones de alimentación.

A continuación ofrecemos un plan de actividades para el profesorado sobre cómo implementar este proyecto, que podrá ser mejorado y adaptado en función del rango de edad del alumnado.

Fase Formativa

Consistirá en asignar un bloque temático a cada trimestre, dedicándole un mínimo de dos horas lectivas al mes. En este caso, se podrán aprovechar las horas de tutoría para tal efecto. Una de esas horas, el profesor o una persona experta en la temática (por ejemplo un dietista-nutricionista o un miembro de alguna asociación ambientalista o animalista), realizará una charla o exposición sobre la temática acordada teniendo en cuenta el rango de comprensión del alumnado al que se dirige. A la semana siguiente, o en un intervalo no superior a dos semanas para no olvidar lo escuchado

sobre la temática de estudio, se dedicará otra hora a abrir un espacio de diálogo en el aula en donde a través del debate colectivo se analicen las situaciones y se llegue a una comprensión más profunda del tema. En esta hora, el debate puede ser guiado bien por el profesor a través de preguntas (más orientado a adolescentes) o bien mediante la visión de un pequeño documental o mediante una dinámica participativa (más orientado a niños y niñas).

Los tres bloques temáticos propuestos, uno por cada trimestre, son:

- Impactos en el Medioambiente de nuestro modelo de alimentación
- Impactos en la Salud de nuestro modelo de alimentación
- Soluciones a nivel personal y global.

A poco que se haga una búsqueda en internet, aparecerán numerosos documentales, artículos y temáticas suficientes como para ocupar todas las horas propuestas.

A modo de ejemplo, se adjunta un cronograma de cómo podría ser uno de esos trimestres de trabajo.

1º TRIMESTRE		
IMPACTOS en el MEDIOAMBIENTE de nuestro MODELO de ALIMENTACIÓN		
OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
1º Semana (una hora de información y formación)	1º Semana (una hora de información y formación)	1º Semana (una hora de información y formación)
<i>Charla de voluntario de Asociación Ambientalista</i>	<i>Documental "Cowspiracy"</i>	<i>Charla de voluntario de Asociación Animalista</i>
3º Semana (una hora de análisis y comprensión)	3º Semana (una hora de análisis y comprensión)	3º Semana (una hora de análisis y comprensión)
<i>Dinámica de agotamiento de los recursos pesqueros</i>	<i>Debate y reflexión sobre el documental</i>	<i>Investigación y Debate sobre productos de origen animal</i>

Fuente: Elaboración Propia

Fase Práctica

Consistirá en establecer **como mínimo, tres días a la semana**, en donde el menú que se ofrezca en el comedor escolar, sea únicamente de **origen vegetal**. De este modo, garantizamos que al menos una comida de los niños y niñas al día sea de origen vegetal y sin sufrimiento animal, con todo lo que ello implica en beneficios para la salud de nuestros niños y para el medioambiente.

La mayoría de nuestros jóvenes sufren o sufrirán las consecuencias de una mala alimentación, poco o nada equilibrada, con comidas procesadas ricas en grasas, sal, azúcares y un bajo consumo de legumbres, frutas y verduras. Que desde el centro educativo se les dé a nuestros jóvenes la opción de alimentarse al menos una comida al día de forma más saludable, puede marcar las diferencias a la hora de relacionarse con la comida en el futuro, siendo libres para elegir lo que más les convenga para su salud.

A lo largo de un día normal, nuestros niños van a consumir productos de origen animal en cantidades muy superiores a lo necesario y aconsejado ya sea en el desayuno, la merienda o la cena, por lo que ofrecerles una alternativa de alimentación donde abunden las legumbres y las verduras en el almuerzo se hace más que necesaria.

La legislación vigente establece que los menús escolares deben ser diseñados por un dietista-nutricionista. El hecho de que este menú sea vegano no requiere supervisión especial ya que cualquier dietista-nutricionista puede establecer comidas completas a bases de alimentos vegetales, y además no se corre ningún riesgo de deficiencia de nutrientes porque los niños y niñas no van a llevar una dieta vegana durante todo el día, solamente en el colegio. Se añade un menú vegano de ejemplo para dos semanas en el anexo a), con comidas que son completas en macronutrientes, por lo que se pueden complementar a lo largo del día con cualquier grupo de alimentos que elijan los padres.

De este modo, se dedicarían un mínimo de 18 horas por curso escolar a la formación, un mínimo imprescindible (aunque sería recomendable y deseado dedicar más horas) que junto a la parte experimental semanal de alimentarse al menos tres veces a la semana con comida vegana, establecerían los cimientos para poder construir estructuras encaminadas a adquirir hábitos alimentarios más sanos, con mayor proporción de legumbres y verduras y menos abuso de carnes, lácteos y productos de origen animal, y más respetuosos con el medio ambiente y el resto de seres vivos.

TEMPORALIZACIÓN

Este proyecto está diseñado para que se realice durante un curso escolar completo, es decir durante 9 meses de forma ininterrumpida y en base al cronograma de trabajo propuesto en el apartado anterior.

Tras dicho año se deberá realizar una evaluación del grado de aceptación y de consecución de resultados del proyecto, para plantear su continuación en los años

venideros y aumentando el número de días de menú únicamente procedente de origen vegetal hasta llegar a los cinco días a la semana en los que se presta el servicio de comedor escolar. Se recomienda que el proyecto se lleve a cabo durante varios años consecutivos para así afianzar en mayor medida el grado de comprensión de los conocimientos y que los hábitos que se generen puedan perdurar en el tiempo.

RECURSOS

Humanos

Para la implementación de este proyecto no es necesaria la contratación de ningún profesional adicional. La persona encargada de coordinar la parte formativa del proyecto, será el mismo tutor de los alumnos durante sus horas de tutorías. Por su parte las personas expertas en un tema invitadas al centro para que den charlas informativas no suelen cobrar por sus servicios, y si lo hacen, la cuantía no es excesiva, por lo que en este sentido tampoco se necesita un gasto económico adicional.

Para la parte práctica del comedor escolar, no se necesita a ninguna persona extra, pues el servicio sigue funcionando igual que el resto de los días, con sus supervisores, cocineros, jefes de mesa, etc., correspondientes. Como indicábamos anteriormente, se sugiere que un dietista-nutricionista diseñe el menú vegano. En cualquier caso, hay asociaciones y plataformas que abogan por la instauración de un menú vegano en los comedores escolares y que cuentan con profesionales que estarían encantados en hacer el servicio de forma gratuita.

De este modo, con los docentes y personal del centro escolar se puede llevar a cabo el proyecto sin ningún problema ni coste adicional.

Materiales

Al tratarse de un proyecto que se va a llevar a cabo en el mismo centro docente ya contamos con los espacios habilitados para ello, sin ningún coste adicional. Se necesita un aula bien equipada (con suficientes pupitres para los alumnos y pizarras) y quizás se necesite un proyector para visionar documentales o ver presentaciones adicionales a las charlas explicativas.

En cuanto al servicio de comedor escolar, se aprovecharán los recursos que ya tenga la cocina del centro, pues al tratarse de un menú en base a legumbres, cereales y verduras, no se necesita comprar ningún alimento especial. Si el servicio lo presta una empresa de catering, el precio tampoco se debería de ver incrementado pues no llevaría aparejado un sobrecoste la producción del plato vegano. En cualquier caso, también existen otras plataformas y empresas de catering que ofrecen el servicio a unos precios muy razonables.

Económicos

Por todo lo anteriormente expuesto, se observa que no se va a necesitar gastar dinero ni en recursos humanos ni en los materiales, pues ya se parte desde el centro educativo con todo lo necesario.

En cuanto al servicio de comidas del comedor escolar, se tendrían que ver las diferentes opciones para seguir gastando la misma cuantía económica por alumno/día. Si el comedor escolar cuenta con cocina propia y en ella se elabora el menú diario, se puede afirmar que la preparación de un menú vegano para al menos tres días de la semana, no conlleva ningún sobrecoste al precio fijado desde la Generalitat para el gasto por comida/alumno/día, e incluso éste puede disminuir debido al menor coste de las materias primas y a la carencia de tener que conservar alimentos ya preparados y transportarlos desde lejos, como ocurre con los servicios de catering para comedores escolares.

Según se establece en el artículo 3.4. de la Orden 43 del año 2016 de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte de la Comunidad Valenciana, por la que se regula el servicio de comedor escolar en los centros docentes no universitarios de titularidad de la Generalitat dependientes de la Conselleria con competencia en materia de educación, *“el precio del menú escolar diario durante el curso escolar 2016-2017 no podrá ser superior a 4,25 euros en los centros docentes de titularidad de la Generalitat”*.

Es sabido que si el servicio lo gestiona una empresa de catering, gran parte de ese precio no repercute en la calidad del menú que se sirve al alumno, como denuncia Pablo Alconchel⁵, portavoz de la *Plataforma por unos Comedores Públicos de Calidad*, que aglutina a más de medio centenar de asociaciones de madres y padres de alumnos (AMPAS), quien indica que *“la calidad de la comida ha sufrido un deterioro”*, afirmando que *“los alimentos de proximidad en los colegios con sus propias cocinas es una fórmula más barata, sostenible y saludable”*, que la gestionada por empresas de catering. En la misma línea se pronuncia el Dietista-Nutricionista Alejandro Moruno, *“la mayor parte de los menús dependen de un puñado de grandes empresas de catering. Estas empresas buscan maximizar sus beneficios económicos y esto se suele hacer a costa de la calidad de los menús, ofreciendo en demasiadas ocasiones raciones pequeñas y productos ultra-procesados muy sabrosos y baratos, pero insanos”*.

En este sentido y si el servicio de comedor escolar lo gestiona una empresa, sería interesante estudiar alternativas⁶ en la oferta del menú, pues se pueden obtener presupuestos económicos al mismo precio que con una empresa de catering y respetando el tope máximo de gasto establecido por la Generalitat, pero que repercuta

⁵ http://www.eldiario.es/aragon/sociedad/estafando-comida-hijos_0_391961846.html

⁶ Más información en www.delcampoalcole.org

sobre la calidad de los alimentos y del menú del que se alimentan nuestros jóvenes y adolescentes⁷.

En definitiva, el gasto económico que conlleva la implementación de tres días a la semana como mínimo de un menú vegano en el comedor escolar, no supone en ningún caso un incremento del precio y siempre cumple con el techo de gasto establecido por la Generalitat de la Comunidad Valenciana.

CONCLUSIONES

Dadas las circunstancias actuales en las que los retos del futuro a los que nos enfrentamos como humanidad avanzan inexorablemente a gran velocidad, debemos como individuos y como sociedad tomar medidas urgentes que nos garanticen unas condiciones de vida futuras lo más equilibradas posibles tanto para nuestra salud como para la del resto de seres vivos y el planeta.

En este sentido, este proyecto quiere servir de “avanzadilla”, de primera aproximación hacia un modelo de alimentación más sostenible, más sano, más ético y en definitiva más coherente con las soluciones que debemos aplicar para combatir los problemas que tenemos sobre la mesa a nivel global.

Cada vez más, las sociedades contemporáneas están aceptando los valores que transmite el veganismo como corriente filosófica y forma de vida. Gracias a las personas que siguen este modelo de vida basado en la coherencia y en el respeto a la vida del resto de animales, con su ejemplo diario y sustentado todo en los numerosos estudios y pruebas científicas que demuestran sus beneficios tanto para la salud humana, como para dar parte de la solución a problemas como la degradación de los suelos, el Cambio Climático o el agotamiento de las reservas de agua dulce, empezamos a vislumbrar la gran utilidad que tiene el veganismo para enfrentarse a los grandes retos del futuro.

Como ocurre con toda corriente de pensamiento o de creencia, siempre hay voces en contra de lo que se transmite, en este caso desde el veganismo. En este sentido, habría que plantearse, como hace el gran ilustrador Forges en una de sus viñetas, el asomarse detrás de la cortina (entendida ésta como la realidad que nos cuentan) para ver qué hay. Sirva de ejemplo el caso acaecido con el informe publicado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en el año 2015 sobre la relación entre consumo de carne roja y carne procesada y el cáncer, tras realizar una revisión de más de 800 estudios. Antes de este informe, la OMS siempre había sido respetada por su rigor científico y la calidad de sus investigaciones, pero de la noche a la mañana dejó de tener credibilidad lo que decía con este informe. En España especialmente, se creó una ola de rechazo a lo que publicaba la OMS y el descontento sobre los resultados basados en evidencias científicas (como siempre), fue generalizado. De la noche a la mañana, la OMS estaba equivocada, y ya las carnes rojas y procesadas no tenían ninguna relación con el cáncer.

⁷ http://www.eldiario.es/tribunaabierta/comedor-escolar-motor-cambio_6_520457990.html

¿Por qué? Si miramos detrás de esa cortina, como nos muestra Forges, veremos el enorme poder y los grandes intereses económicos que tiene en España la industria cárnica. El resto no hace falta explicarlo.

Por lo tanto, debemos ir más allá de las suposiciones sobre los “peligros de no comer carne” y centrarnos en las evidencias científicas, para buscar soluciones reales a los males contemporáneos. En este sentido, el posicionamiento oficial de la American Dietetic Association (ADA) y la asociación de Dietistas de Canadá, apoyando sus conclusiones sobre 204 referencias científicas, es que: *“las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para los atletas”*. El Grupo de Revisión y Posicionamiento (GREP) de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN) confirmó esta posición y a su vez la British Medical Association y la misma OMS ya publicaron en la década de los '90 la adecuación de adoptar una dieta vegetariana o vegana.

Este proyecto pretende pues, dar la oportunidad a nuestros niños y niñas, a los que son el futuro de nuestra humanidad, de ser conscientes para tomar decisiones libres a la hora de elegir, por encima de intereses económicos, lo que les conviene para su salud y para la del planeta Tierra.

Todos los estudios científicos actuales señalan que no podemos seguir consumiendo y produciendo productos de origen animal al ritmo en el que lo hacemos. Según la encuesta ENIDE, en España la ingesta de proteína duplica las recomendaciones de cualquier organismo científico de nutrición humana y dietética, ya sea nacional o internacional. Una evaluación publicada en la revista “Nutrición Hospitalaria” en Septiembre de 2013 declara que *“es aconsejable disminuir la proporción de proteína animal en el total de la ingesta de proteínas”*. Empezar a disminuir el consumo de carne de origen animal no es algo que obedezca a modas o a intereses, es algo que debemos comenzar a asumir si queremos seguir habitando en este planeta y lo queremos hacer con salud.

Garantizar esa formación nutricional desde los centros educativos, necesaria para crear hábitos alimentarios más sanos y equilibrados, no es que se tenga que hacer porque así lo estipulan las leyes o porque es algo de moda que será bien acogido por la comunidad; sino porque es algo que se debe de hacer por la responsabilidad que tenemos para con las generaciones futuras. Este proyecto viene a ser la primera piedra que ayude a construir el planeta del mañana.

BIBLIOGRAFÍA

- Dinu, M., Abbate R., Gensini GF., Casini A., Sofi F. (2016). *Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies*. Crit. Rev. Food Sci. Nutr.
- Revista “Science” (2016). Artículo publicado: *Veganism could save the world, new study argues* (El Veganismo podría salvar el mundo, según los últimos estudios).
- Organización de Naciones Unidas (ONU). (2016). Informe: *Food systems and Natural Resources* (sistemas alimentarios y recursos naturales).
- Revista científica “Springer”. (2014). Estudio: *“Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK”* (Emisiones de gases de efecto invernadero provocados por las dietas de comedores de carne, comedores de pescado, vegetarianos y veganos en el Reino Unido).
- Documentos TV, TVE (2012). Documental: *“Ámame enCARNEcidamente”*.
- Sustainable European Research Institut (SERI) y Greenpeace Austria. (2011). Estudio: *Impacto ecológico de las carnes animales y sus alternativas vegetales*.
- Documental (2010): *“Meat the truth”* (La verdad sobre la carne).
- World Watch. (2009). *Livestock and Climate Change*.
- American Dietetic Association. (2009). *Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diet*. 109:1266-1282.
- Netherlands Environmental Assessment Agency. (2009). Estudio: *Climate benefits of changing diet* (Beneficios para el Clima de cambiar de dieta).
- Greenpeace España. (2009). Informe: *Impacto de la ganadería en la Amazonía*.
- Gordon A, Fox MK. (2007). *Nutrición escolar. Estudio de evaluación de la dieta III: Resumen de los resultados*.
- Wagner B, Senauer B, Runge CF. (2007). *Un análisis empírico de políticas y recomendaciones para mejorar la calidad nutricional de las comidas escolares*. Revisión de Economía Agrícola.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2006). Informe: *«Livestock's long shadow. Environmental issues and options»* («La Larga Sombra del Ganado»).
- Greenpeace International. (2006). Informe: *Devorando la Amazonía*.

- Aguilar Fernández, Susana. (1997). *El reto del medio ambiente. Conflictos e intereses en la política medioambiental europea*. Editorial Alianza, Madrid.

Referencias Web

- [http://www.adajournal.org/article/S0002-8223\(03\)00294-3/abstract](http://www.adajournal.org/article/S0002-8223(03)00294-3/abstract)
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864/>
- <http://www.grep-aedn.es/documentos/vegetariandiets.pdf>
- <http://www.fao.org/wairdocs/who/ac911s/ac911s00.htm>
- <http://www.fao.org/Newsroom/es/news/2006/1000448/index.html>
- <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/es/>

ANEXOS

a) MODELO DE MENÚ VEGANO PARA UN COMEDOR ESCOLAR

Extraído de la web de Aula Animal (corregido por la Dietista-Nutricionista María Sanchidrián), y realizado acorde a las necesidades nutricionales de un niño de alrededor de 8 años. Este modelo de menú vegano fue entregado a la Administración de Aragón para facilitar la tarea de implementarlos en los comedores escolares y demostrar -tal y como ocurrió- que era un menú totalmente factible

SEMANA 1

Lunes:

1. Ensalada variada: lechuga romana, maíz, espárragos, nueces y tomate.
2. Lentejas estofadas con verduras: lentejas, pimiento verde, cebolla, ajo y zanahorias.
3. Fruta de temporada.

Martes:

1. Borrajas con patata: borraja, patata y ajo.
2. Berenjena rellena de arroz, anacardos molidos y verdura al horno.
3. Yogur de Soja

Miércoles:

1. Ensalada variada: canónigos, nueces, tomate y zanahoria.
2. Paella de verduras: arroz, ajo, cebolla, alcachofas, guisantes, judía verde, pimiento rojo y pimiento verde.
3. Yogur de Soja

□ □ Jueves:

1. Acelga rehogada: acelga, patata, ajo y pimentón.
2. Alubias estofadas con verduras: alubias, pimiento verde, cebolla, ajo y zanahoria.
3. Fruta de temporada

□ □ Viernes:

1. Ensalada variada: lechuga romana, zanahoria, tomate, aguacate y pasas con salsa de cacahuets.
2. Pasta con verduras.
3. Fruta de temporada.

SEMANA 2

□ □ Lunes:

1. Ensalada variada: lechuga romana, maíz, espárragos, nueces y tomate.
2. Garbanzos con espinacas: garbanzo, ajo, espinacas y tomate y triturado.
3. Fruta de temporada.

□ □ Martes:

1. Berenjena empanada: berenjena, pan rallado y harina de trigo.
2. Albóndigas de garbanzos y avena en salsa de tomate.
3. Yogur de soja.

□ □ Miércoles:

1. Ensalada variada: lechugas variadas, cebolla, olivas negras, tomates y nueces.
2. Croquetas de champiñones con bechamel de bebida de soja.
3. Fruta de temporada.

□ □ Jueves:

1. Puré de lentejas.
2. Arroz con judías pintas: judías pintas, cebolla, zanahoria y arroz.
3. Fruta de temporada.

□ □ Viernes:

1. Ensalada variada: rúcula, almendras, tomate, pasas, zanahoria.
2. Tallarines al pesto: tallarines, piñones, avellanas, ajo y albahaca.
3. Yogur de soja.

En Granada, a 9 de Mayo de 2017, se acuerda por ambas partes el uso de este proyecto para la Comunidad Valenciana y durante el curso escolar 2017-2018, con la posibilidad de ser modificado en el futuro, tanto en fechas como en contenido, si ambas partes lo acuerdan de nuevo.

Javier López Escobar

Agustín Pérez Girbés

El presente proyecto queda certificado por:

Javier López (Educador Social, Técnico y Redactor de Proyectos Socioeducativos)

María Sanchidrián Lavado, (Dietista-Nutricionista Colegiada AND00323)