

Queridas familias,

El año 2021, Barcelona fue la Capital Mundial de la Alimentación Sostenible. En este contexto, durante el curso 2019-20, el Ayuntamiento de Barcelona y la Agència de Salut 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 2022-2023 el proyecto se extenderá a todos los centros educativos de la Ciudad dentro del marco de la Estrategia de Alimentación Sostenible de Barcelona 2030.

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



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



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.

- 1. 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.
- 2. 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

Sin  
proteína  
animal



#### Segundo plato

**Proteína vegetal:**  
mínimo 2 días  
a la semana

**Proteína animal:**  
máximo 3 días  
a la semana

**Carne roja:**  
máximo 1 día a la semana



### Para cualquier duda o aclaración:

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

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

### Se comprometen:

Representante dirección:

Representante empresa de restauración:

Representante monitores/as:

Representante familias:

Jefa del Servicio de Salud Comunitaria  
de l'Agència de Salut Pública de Barcelona

Olga Juárez

Barcelona, septiembre de 2022