



ALBARRIO

Referentes de
alimentación
en el barrio

Decálogo de alimentación saludable y sostenible

coordinado por

Up  Social

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública

www.albarrio.org

ÍNDICE

<u>1. PRIORIZAR PRODUCTOS FRESCOS (SIN PROCESAR) Y DE ORIGEN VEGETAL, AUMENTANDO EL CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS, LEGUMBRES, CEREALES (PAN, ARROZ, PASTA...) Y FRUTOS SECOS.</u>	<u>5</u>
<u>2. UTILIZAR ACEITE DE OLIVA VIRGEN COMO GRASA HABITUAL PARA COCINAR Y EN ENSALADAS.</u>	<u>6</u>
<u>3. COMPRAR ALIMENTOS DE TEMPORADA, DE PROXIMIDAD Y AL PESO.</u>	<u>7</u>
<u>4. EVITAR PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS.</u>	<u>7</u>
<u>5. CONSUMIR PESCADO SEMANALMENTE, PRIORIZANDO EL PESCADO AZUL DE TAMAÑO PEQUEÑO Y DE TEMPORADA.</u>	<u>8</u>
<u>6. BEBER AGUA DEL GRIFO.</u>	<u>9</u>
<u>7. SI CONSUMES CARNE, QUE SEA COMO MÁXIMO 3 VECES POR SEMANA, PRIORIZANDO AVES DE CORRAL Y CONEJO.</u>	<u>10</u>
<u>8. ORGANIZAR COMPRAS Y COMIDAS, EVITANDO EL DESPERDICIO ALIMENTARIO.</u>	<u>11</u>
<u>9. EVITAR PLÁSTICOS Y EMBALAJES INNECESARIOS.</u>	<u>12</u>
<u>10. CONSUMIR, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, ALIMENTOS ECOLÓGICOS.</u>	<u>13</u>



INTRODUCCIÓN

Albarrio es un modelo de intervención que promueve una mayor adhesión a patrones de consumo de alimentación saludables y sostenibles. Lo hace activando referentes comunitarios en una campaña coordinada de acciones dirigidas a la ciudadanía, consiguiendo un impacto social colectivo.

Uno de los pilares de Albarrio es la salud como palanca clave para desencadenar cambios de comportamiento de la ciudadanía, junto con acciones locales para favorecer el acceso a alimentos saludables y sostenibles.

Esta combinación tiene el potencial de mejorar la articulación de la demanda y la oferta a nivel local con un impacto positivo en las personas y el planeta, a la vez que se fomenta la mejora de las oportunidades y condiciones del comercio verde y de proximidad.

De esta forma, desde el nivel individual y comunitario se contribuye a la transformación del sistema alimentario, hacia un modelo más resiliente, sostenible y justo.

El decálogo de alimentación saludable y sostenible permite alinear la actividad de diversos actores en torno a recomendaciones de instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la AESAN (Agencia Estatal de Seguridad Alimentaria y Nutrición).

Este decálogo ha sido elaborado con la asesoría científica de Alimentta, think tank para la transición alimentaria, y la participación de personas residentes, entidades sociales e instituciones públicas que operan en los barrios Baró de Viver y Bon Pastor de la ciudad de Barcelona.

El proyecto piloto de Albarrio se lleva a cabo entre 2023 y 2025 en los barrios Baró de Viver y Bon Pastor de la ciudad Barcelona, en una iniciativa coordinada por UpSocial y la Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB), con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona en el marco de la Estrategia de Alimentación Sostenible 2030, la Fundación Daniel y Nina Carasso, y la Fundación "la Caixa"; con el proyecto asociado PANIS: Pobreza Nutricional y de Salud en Barcelona.



DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

1	Priorizar alimentos frescos (sin procesar) y de origen vegetal, aumentando el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales (pan, arroz, pasta...) y frutos secos.
2	Utilizar aceite de oliva virgen como grasa habitual para cocinar y en ensaladas.
3	Comprar alimentos de temporada, de proximidad y al peso.
4	Evitar productos ultraprocesados (como bollería o platos preparados).
5	Consumir pescado semanalmente, priorizando pescado azul de tamaño pequeño y de temporada.
6	Beber agua del grifo.
7	Si consumes carne, que sea un máximo de 3 veces por semana, priorizando aves de corral y conejo.
8	Organizar compras y comidas, evitando el desperdicio alimentario.
9	Evitar plásticos y embalajes innecesarios.
10	Consumir, en la medida de lo posible, alimentos ecológicos.



1. PRIORIZAR PRODUCTOS FRESCOS (SIN PROCESAR) Y DE ORIGEN VEGETAL, AUMENTANDO EL CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS, LEGUMBRES, CEREALES (PAN, ARROZ, PASTA...) Y FRUTOS SECOS.

¿Por qué?

Los alimentos de origen vegetal tienen un impacto ambiental menor que los de origen animal. Además, son alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra y otros compuestos bioactivos, más allá de los de valor nutricional, con beneficios para la salud altamente reconocidos cuando se consumen con frecuencia.

Muchos de ellos tienen actividad antioxidante y previenen de ciertas enfermedades crónicas asociadas al estrés oxidativo, tales como enfermedades cardiovasculares o algunos tipos de cáncer. En cuanto a las legumbres, su cultivo supone un beneficio a nivel ambiental por aumentar la riqueza del suelo. Por ello, promover su cultivo en España y su consumo irían de la mano hacia una mejora de la sostenibilidad y la salud además de su valioso aporte de proteínas que pueden sustituir a las de la carne. Por su parte, los frutos secos son alimentos ricos en proteínas, que aportan fibra y minerales además de grasas cardiosaludables.

¿Cómo?

- Utilízalos como la base de tu alimentación diaria, consumiendo una o varias raciones al día de los distintos alimentos de origen vegetal. Por ejemplo, 3 raciones de cereales (como pan, arroz, pasta...), 3 raciones de frutas (p. ej. manzana, pera, naranja...), 2 raciones de verduras (p. ej. lechuga, tomate, pimiento...), 1 ración de legumbres (p. ej. garbanzos, judías blancas, lentejas, guisantes, soja, frijoles...), 1 ración de frutos secos (p. ej. almendras, nueces, cacahuetes...), puedes llegar hasta un máximo de 10 raciones diarias para este grupo de alimentos.
- Come legumbres y frutos secos naturales o tostados 3-4 veces por semana como mínimo (mejor a diario), cocidas, en ensalada, como guarnición o incluso snacks.
- Cocina recetas con alimentos vegetales como protagonistas: ensaladas, macedonias, purés o cremas, gazpacho o salmorejo, etc.
- Elige siempre vegetales i/o legumbres como guarnición de otros platos.
- Elige snacks saludables para tus meriendas y medias mañanas, te ayudarán a llegar con menos hambre a las comidas principales. Por ejemplo, para comer fuera de casa puedes elegir frutas fáciles de transportar como peras, manzanas, naranjas o plátanos. También puedes buscar la creatividad en la preparación de otros tipos de snacks, como bastoncillos de zanahoria, legumbres (altramuces o



cacahuetes) y frutos secos. Asegúrate de lavarlos bien, ya que vas a consumirlos crudos.

2. UTILIZAR ACEITE DE OLIVA VIRGEN COMO GRASA HABITUAL PARA COCINAR Y EN SALADAS.

¿Por qué?

El aceite de oliva virgen (AOV) es un alimento fundamental en la dieta mediterránea, que aporta numerosos compuestos beneficiosos para la salud. El aceite de oliva virgen extra (AOVE) aporta gran cantidad de polifenoles y otros compuestos con propiedades beneficiosas para la salud.

El ácido oleico, propio del aceite de oliva, es cardiosaludable y además es muy estable a temperaturas inferiores a 170-180°. Esto dificulta la creación de grasas trans y productos tóxicos como las acrilamidas (carbohidratos).

¿Cómo?

- Utiliza el AOVE como la grasa de elección en la preparación de todo tipo de alimentos.
- Consume AOVE diariamente en todas las comidas principales del día y principalmente crudo (tostadas, aliños y sofritos).
- Ten en cuenta su elevado aporte calórico, por lo que es importante adaptar la cantidad dependiendo de las calorías que necesite cada persona. Es aconsejable entre 3 y 6 cucharadas soperas al día.
- La fritura no es la técnica culinaria más saludable, pero es muy frecuente en nuestro entorno por lo que, de usarla, hazlo a menos de 170° (las freidoras permiten controlar más la temperatura que la sartén) y cambia el aceite (no dejes que se ponga oscuro y con espuma). Otras opciones como los sofritos, que se hacen a fuego lento, son más saludables.
- Mantén el aceite en envases de cristal, oscuros y alejados de fuentes de calor para preservar sus propiedades antioxidantes.
- No tires aceite por el fregadero: 1 litro de aceite contamina hasta 1.000 litros de agua. Usa los contenedores de residuos específicos para el aceite o entrégalos en los Puntos Verdes de la ciudad.



3. COMPRAR ALIMENTOS DE TEMPORADA, DE PROXIMIDAD Y AL PESO.

¿Por qué?

Debemos conseguir que nuestra alimentación suponga el menor impacto ambiental y social posible. En este sentido adquirir alimentos de temporada y locales es muy beneficioso, por su menor coste de agua y energía, así como menor gasto en insumos (combustible para transporte). Además, supone una menor emisión de gases con efecto invernadero y una menor pérdida de alimentos a lo largo de la cadena alimentaria.

El comercio de cercanía también favorece el desarrollo económico local y mejora el precio del producto por disponer de más oferta, además de reducir el número de intermediarios y la cadena de transporte.

Por lo tanto, es algo imprescindible para mantener una alimentación culturalmente adaptada.

¿Cómo?

- Compra en tiendas locales y en mercados de barrio, escogiendo siempre alimentos de cercanía y los propios de cada temporada del año.
- Consulta calendarios de frutas y hortalizas y pescados de temporada, por ejemplo del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- Pregunta en las tiendas y mira en las etiquetas el origen del alimento, ¡pero cuidado!: el lugar de envasado no necesariamente es el origen de producción.

4. EVITAR PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS.

¿Por qué?

Los productos ultraprocesados contienen entre sus ingredientes azúcares, grasas de mala calidad, sal, aditivos alimentarios, siendo su contenido calórico alto. Por el contrario, son alimentos que no aportan nutrientes a nuestro organismo (como vitaminas, minerales o fibra) y por todo ello son de muy mala calidad nutricional.

La AESAN (Agencia Estatal de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2020) alertó del impacto del consumo de productos ultraprocesados en la salud de las personas



consumidoras, asociando el consumo de alimentos altamente procesados con obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y cáncer.

Por otro lado, los productos ultraprocesados generan un gasto energético enorme además de generar contaminación atmosférica y de aguas, así como emisiones de gases con efecto invernadero.

¿Cómo?

- Sustituye productos ultraprocesados por alimentos saludables, elaborados en casa con ingredientes de calidad. Si te apetece comer algo a media mañana (como recreos en el caso de niños) o a media tarde (meriendas), elige fruta de temporada, frutos secos naturales, verduras (p. ej. palitos de zanahoria, pepino...), hortalizas, bocadillos, lácteos, etc.
- No te dejes llevar por lo atractivo que son por la adición de aromas, espesantes, colorantes y/o potenciadores del sabor entre sus ingredientes.
- Aprende a identificarlos: no todo lo envasado es ultraprocesado, por ejemplo, los alimentos ultracongelados (como los guisantes o la menestra de verduras) no son ultraprocesados. Los productos ultraprocesados, suelen estar precocinados, contienen muchos ingredientes y aditivos y a veces es difícil de reconocer la materia prima (por ejemplo, en bollería).

5. CONSUMIR PESCADO SEMANALMENTE, PRIORIZANDO EL PESCADO AZUL DE TAMAÑO PEQUEÑO Y DE TEMPORADA.

¿Por qué?

El pescado siempre ha estado presente en la dieta mediterránea como una de las principales fuentes de proteínas y grasas cardiosaludables, así como vitaminas y minerales fundamentales para nuestra salud.

Desde el punto de vista de la sostenibilidad, la pesca artesanal es selectiva, por lo que no destruye la fauna y suelos marinos, manteniendo los ecosistemas. Produce menos residuos y minimiza el consumo de energía y productos químicos. Además, tiene un valor social y económico añadido: crea empleos en torno a la pesca y el turismo marino que se crea a su alrededor, permitiendo el desarrollo de pequeñas comunidades pesqueras.



¿Cómo?

- Consume pescado 3 veces por semana: p. ej. 2 raciones de pescado azul y 1 ración de pescado blanco (dorada, lubina...).
- Prioriza las especies de pescado azul de pequeño tamaño y ciclos de vida cortos (sardina, boquerón, jurel, caballa...), ya que retienen menos metales pesados como el mercurio. Las especies de temporada suelen ser más baratas.
- Durante el embarazo y la lactancia, y en niños de 0 a 10 años, se han de evitar especies azules de gran tamaño.
- Haz la compra en pescaderías de barrio. Si no te es posible, el pescado congelado (no procesado) es otra buena opción.
- Busca productos pesqueros con sello de sostenibilidad MSC (pesca salvaje) y ASC (para acuicultura).
- Prioriza técnicas culinarias saludables (cocido, plancha, horno, guisos, papillote) frente a fritos, empanados o rebozados.

6. BEBER AGUA DEL GRIFO.

¿Por qué?

Una buena hidratación es fundamental para mantener la salud. El consumo de 2 a 3 litros de agua diarios mejora la salud renal, la piel y, a nivel digestivo, evita el estreñimiento. También aumenta la energía y la capacidad física.

La bebida por excelencia debe ser agua del grifo. En primer lugar, porque no añade ningún aditivo o ingrediente que nutricionalmente no sea saludable y, a la vez, porque es la opción más sostenible. Hay que reducir el impacto negativo de los envases plásticos en alimentos y bebidas para garantizar la seguridad de lo que ingerimos y el menor impacto ambiental de residuos tóxicos derivados de los envases alimentarios.

¿Cómo?

- Tanto en casa como fuera (bares, restaurantes, comedores...) prioriza el agua como bebida de elección.
- En casa puedes envasarla en botellas de vidrio reutilizables, dejando reposar la botella sin tapa para que el olor a cloro se vaya, o bien conservándola en la nevera.



- Si optas por comprarla (por ejemplo, porque la del grifo tiene mucha cal, pudiendo ser perjudicial para el riñón y dientes), elige envases o garrafas de cristal rellenable frente al plástico.
- Evita bebidas refrescantes y/o azucaradas (incluyendo zumos comerciales) y bebidas alcohólicas, para evitar la ingesta de azúcares añadidos, aditivos y alcohol que en ninguna cantidad puede considerarse saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) deja claro que la única cantidad segura de alcohol es cero.
- Presta especial atención a la hidratación de personas ancianas y menores de edad en épocas de calor.
- Aumenta el consumo de agua si practicas deporte, y durante el embarazo y la lactancia.
- Puedes saborizar el agua con fruta natural (naranja o limón) o verduras (pepino, etc.) para ayudarte a conseguir el consumo diario recomendado.

7. SI CONSUMES CARNE, QUE SEA COMO MÁXIMO 3 VECES POR SEMANA, PRIORIZANDO AVES DE CORRAL Y CONEJO.

¿Por qué?

La carne y los productos cárnicos forman un grupo de alimentos que proporcionan proteínas de alta calidad, vitaminas, sobre todo del grupo B y minerales (hierro hemo, zinc, potasio y selenio).

La ganadería intensiva o de macrogranjas supone un gran impacto ambiental. También es mayor el impacto ambiental de la carne roja (principalmente vaca y cordero) que la carne blanca (aves y conejo).

La ganadería extensiva o de pastoreo ahorra recursos energéticos y de materiales, preserva el medioambiente y la biodiversidad, mejora el bienestar de los animales, y elimina o reduce el contenido de antibióticos u hormonas en su crianza. Además, el ganado elimina los pastos reduciendo el riesgo de incendios forestales.

¿Cómo?

- Consume como máximo 3 raciones por semana a ser posible carne fresca, de ganadería extensiva y con sello de certificación ecológica.



- Minimiza el consumo de carnes procesadas (embutidos, fiambres, salchichas...) y, en caso de consumirlas, escoge preferentemente que sean de producción artesana y ecológica.
- Prioriza aves criadas en exterior o de campo.
- En el caso del cerdo, que sea ibérico y a ser posible de bellota, recebo o cebo (de más a menos sostenible). Si es cerdo blanco, que sea ecológico.
- Cuando consumas carne de cerdo, ternera o cordero, elige cortes magros, con la mínima grasa visible.
- Haz la compra en carnicerías y pollerías de barrio.

8. ORGANIZAR COMPRAS Y COMIDAS, EVITANDO EL DESPERDICIO ALIMENTARIO.

¿Por qué?

Además de ayudar a evitar el desperdicio alimentario, una correcta planificación de comidas hace que la alimentación en el hogar sea más equilibrada y económica. En dicha planificación hay que asegurar la presencia de todos los grupos de alimentos.

En 2021, los hogares españoles tiraron a la basura más de 1.200 millones de kilos de alimentos sin consumir, esto supone 28 kg/l per cápita. Los alimentos que se producen y comercializan, pero no se consumen, provocan impactos ambientales innecesarios a lo largo de toda su cadena de valor. Según el informe emisiones de gases con efecto invernadero en el sistema agroalimentario y huella de carbono de la alimentación en España, el desperdicio de alimento es responsable de la cuarta parte de las emisiones totales del sistema agroalimentario.

Además, los alimentos desperdiciados suponen un coste en recursos empleados. Absorben una ingente cantidad de insumos que no fructificarán, impidiendo el uso del suelo para otros fines. Dos millones de hectáreas se han deforestado para producir alimentos que no se han consumido; casi un 30% de la superficie agrícola del mundo se usa anualmente para producir alimentos que se pierden o desperdician.

¿Cómo?

- Planifica tu menú semanal y haz una lista con lo que necesitas estrictamente.
- No vayas a comprar con hambre pues favorece la compra de alimentos muy calóricos.



- Lee las etiquetas para saber exactamente qué compras tanto a nivel nutricional como de su origen y producción (ingredientes).
- Realiza compras responsables; no te dejes atraer por “productos gancho” que no necesitas.
- Organízate con otras personas para repartir el encargo de la compra (entre vecinos, amigos, familia), esto ayuda a elegir mejor, a aprovechar ofertas y a evitar el desperdicio.
- Aprende a elaborar recetas de aprovechamiento con las sobras para no desperdiciar nada.
- Utiliza aplicaciones móviles en las que restaurantes, hoteles y supermercados venden el exceso de comida que no se ha conseguido vender al final del turno o del día, ofreciendo comida de calidad a buen precio.

9. EVITAR PLÁSTICOS Y EMBALAJES INNECESARIOS.

¿Por qué?

La exposición humana a contaminantes químicos ocurre fundamentalmente por vía alimentaria y tiene su origen en la producción y gestión de los alimentos.

Los métodos de producción, distribución y preparación han supuesto un incremento de los compuestos químicos que entran en contacto con los alimentos, de manera que pueden contener sustancias químicas que no forman parte de su composición estricta, sino que los han adquirido por ejemplo en el procesamiento o envasado.

Actualmente, el envasado alimentario en plástico es muy frecuente y causante de la migración de compuestos tóxicos a alimentos con la consecuente exposición humana a los mismo a través de la alimentación. Además, el plástico no se degrada fácilmente, por lo que se acumula en ecosistemas marinos y terrestres dañando flora y fauna.

¿Cómo?

- Compra a peso alimentos cuyo envasado sea innecesario, por ejemplo frutas, verduras, carne, pescado, legumbres...
- Prioriza los envases de más tamaño que las raciones individuales.



- Lleva a la compra tu propia bolsa (a ser posible de tela por ser más sostenible, fácilmente lavable y permitir la transpiración de alimentos) y envases, preferiblemente de cristal o metálicos.
- Usa en casa botellas, tarros y envases de cristal.
- Recicla el poco plástico que uses, a ser posible libre de bisfenol A y otros.

10. CONSUMIR, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, ALIMENTOS ECOLÓGICOS.

¿Por qué?

Promover el consumo ecológico supone una menor exposición a contaminantes químicos, lo cual beneficia directamente la salud de las personas. Estudios recientes han demostrado la asociación entre el consumo de alimentos de producción ecológica y la disminución del riesgo de cáncer.

Por otro lado, se trata de una producción respetuosa con el medioambiente y con la salud animal, permite el desarrollo económico de comunidades rurales y preserva la biodiversidad local, entre otras cosas por el uso de especies o variedades locales y tradicionales que están mejor adaptadas al clima y suelo mediterráneos.

¿Cómo?

- Haz la compra en tiendas de barrio de venta ecológica. La relación de confianza con productores y comercios de barrio, además de la certificación, permite asegurarnos de que el producto es efectivamente de producción ecológica.
- Forma parte de grupos de consumo agroecológico, a través de cooperativas y redes de comercios de proximidad.
- Acude a mercados agroecológicos que en muchas ciudades se organizan semanal o mensualmente.
- Recuerda que no siempre los productos de temporada y ecológicos son más caros y, aunque fuera así, suponen una inversión en salud.





Albarrio

Decálogo de la alimentación saludable y sostenible

Enero 2024

www.albarrio.org

asesoría científica

alimentta think tank para la
transición alimentaria

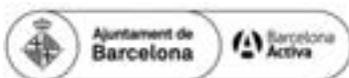
coordinado por

Up↑ Social Innovation
and Scaling

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

A+B Agència
de Salut Pública

con el apoyo de



proyecto asociado

Panis
Pobresa Nutricional de Salut e Col·lecció