



Universidad
Internacional
de Andalucía

TÍTULO

SOSTENIBILIDAD ALIMENTARIA EN EL ÁMBITO RURAL
PROPUESTA DE DIETAS NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADAS PARA
ANCIANOS Y NIÑOS EN COLEGIOS DE CUEVAS DEL BECERRO DESDE UN
ENFOQUE AGROECOLÓGICO

AUTORA

Clara Rodríguez Reina

	Esta edición electrónica ha sido realizada en 2025
Tutora	Dra. Gloria Guzmán Casado
Instituciones	Universidad Internacional de Andalucía; Universidad de Córdoba
Curso	<i>Máster Universitario en Agroecología: un Enfoque de Transformación Sustentable de los Sistemas Agroalimentarios (2023/24)</i>
©	Clara Rodríguez Reina
©	De esta edición: Universidad Internacional de Andalucía
Fecha documento	2024



Universidad
Internacional
de Andalucía



**Atribución-NoComercial-SinDerivadas
4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)**

Para más información:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.en>

Universidad Internacional de Andalucía

Máster Oficial en Agroecología: Un enfoque para la Sustentabilidad Rural



**Sostenibilidad alimentaria en el Ámbito Rural: Propuesta de dietas
nutricionalmente equilibradas para ancianos y niños en colegios de Cuevas
del Becerro desde un enfoque agroecológico.**

Clara Rodríguez Reina

Trabajo Final de Máster 2023-2024

Tutora: Gloria Guzmán Casado

Septiembre 2024

Sostenibilidad alimentaria en el Ámbito Rural: Propuesta de dietas nutricionalmente equilibradas para ancianos y niños en colegios de Cuevas del Becerro desde un enfoque agroecológico.

RESUMEN: La emergencia climática que azora a la humanidad junto con la pérdida de identidad de los pueblos, alentado por la despoblación y la globalización, hacen de las intervenciones participativas, como es un servicio de comidas para niños y ancianos, una cuestión necesaria para frenar dichos procesos. La agroecológica abarca y provee soluciones a estos problemas, siendo la alimentación un enfoque fundamental para conseguir cambios. La tarea de alimentar está diferenciada entre hombres y mujeres debido a la concepción e interpretación que se tienen de los cuidados por ambos sexos. Recalcar el papel indispensable de las mujeres con respecto al funcionamiento de la vida es un trabajo necesario para entender y cubrir las carencias a la que se expone el ser humano.

PALABRAS CLAVE: menú escolar, adultos mayores, agroecología, género, Cuevas del Becerro, sostenible, sostenibilidad, capitalismo, comunidad, comedor, mujeres.

ABSTRACT: The climate emergency that alarms humanity, along with the loss of communities' identity, fueled by depopulation and globalization, makes participatory interventions, such as a meal service for children and the elderly, a necessary measure to curb these processes. Agroecology addresses and provides solutions to these problems, with nutrition being a fundamental focus to achieve change. Feeding tasks are differentiated between men and women due to the conception and interpretation of cares by both sexes. Emphasizing the indispensable role of women in life's functioning is a necessary task to understand and address the deficiencies to which humanity is exposed.

KEY WORDS: school menu, elderly, agroecology, gender, Cuevas del Becerro, sustainable, sustainability, capitalism, community, cafeteria, women.

Agradecimientos

A las mujeres de Cuevas del Becerro por su calidez y acogida con todas las forasteras que llegamos dispuestas a aprender, sobre todo a las señoras de 'El Pino', concretamente a Bárbara, Dolores, Gerónima y Margarita por ofrecer su ayuda desinteresada en este trabajo.

A mi hermana porque sin su logística y empeño la travesía por cada etapa de la vida se hubiera sentido ardua y desalentadora.

Y a mi cucharra por excelencia. La realidad más palpable de acompañamiento y resistencia es contigo, da igual cuántos dólmenes nos encontremos, el salto de pértiga y la carrera de obstáculos toman fuerza en nuestro CV. Dejando a un lado la gracia, has dado significado a palabras tales como lustros y décadas, el tiempo cobra sentido si es a tu lado.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
1.1 Contextualización del problema.....	5
1.2 Justificación de la investigación.....	8
1.3 Objetivos del estudio.....	10
2. METODOLOGÍA.....	11
2.1. Diseño de la charla informativa.....	11
2.1.2. Revisión bibliográfica acerca de los mitos.....	12
2.1.3. Desarrollo de la charla.....	13
2.1.4. Indicadores del programa.....	14
2.2. Diseño y desarrollo de la actividad escolar.....	15
2.3. Recolección de recetas tradicionales.....	16
2.4. Diseño de los menús.....	17
3. PROPUESTA DE DIETAS NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADAS.....	19
3.1 Principios y argumentos de diseño de dietas sostenibles.....	19
3.1.2. Papel de la mujer en la transmisión de saberes y perspectiva de género.....	20
3.2 Elaboración de dietas adaptadas a la población objetivo.....	22
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	41
4.1. Resultados de la charla.....	41
4.1.1. Información acerca de los mitos.....	45
4.2. Resultados y discusión de la actividad escolar.....	55
4.3. Resultados y discusión de los menús.....	56
5. REFLEXIÓN SOBRE EL PARADIGMA SOCIO-ECONÓMICO.....	57
6. CONCLUSIONES.....	67
6.1. Implicaciones prácticas y futuras líneas de investigación.....	67
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
8. ANEXOS.....	81

1. INTRODUCCIÓN

La sostenibilidad alimentaria se ha convertido en un pilar fundamental para garantizar la seguridad alimentaria y el bienestar de las comunidades, especialmente en contextos rurales. Los recursos naturales se deben gestionar manteniendo las funciones del ecosistema, por lo que se busca que el sector agrario local pueda expresar sus necesidades y preocupaciones y se beneficien del desarrollo económico proveniente de las prácticas agrarias (FAO, s.f.).

Por otro lado, la Soberanía Alimentaria es un concepto que se centra en recuperar el control de los sistemas alimentarios y agrícolas por parte de quien trabaja la tierra, destacando el respeto y la protección de la biodiversidad y los recursos naturales.

Este concepto promueve la autonomía de las comunidades protegiendo el derecho a la producción y consumo local. Además, ha influenciado políticas globales reconocidas por la *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (FAO). Sin embargo, presenta complicaciones por intereses capitalistas que favorecen la sobreproducción y digitalización de la agricultura. El objetivo del movimiento social es transformar el sistema alimentario global, orientándolo hacia la sostenibilidad, equidad y participación de pequeños agricultores y comunidades locales (La Vía Campesina, 2021).

Enfocándolo en el marco nacional, Andalucía, una región rica en recursos agrícolas y biodiversidad (Junta de Andalucía, s.f.), enfrenta el desafío de equilibrar la producción alimentaria junto con la conservación del medio ambiente. La implementación de un sistema alimentario sostenible en la población rural andaluza no sólo es crucial para la preservación de sus recursos naturales, sino también para mejorar la calidad de vida de sus habitantes.

Andalucía, a pesar de ser una de las comunidades autónomas más pobladas del territorio español (INE, s.f.-a), concentra a sus habitantes en las zonas urbanas. En contraposición, las zonas rurales se caracterizan por una baja densidad poblacional (solo el 25% de la población ocupa el 80% del territorio rural del que se compone Andalucía) (Junta de Andalucía, 2018) y una economía basada en la agricultura y la ganadería (IECA, 2023), presentando una oportunidad única para desarrollar prácticas agrícolas sostenibles que puedan servir como modelo a seguir.

La diversidad de cultivos y la tradición agrícola de la región permiten la implementación de técnicas agroecológicas que promueven la biodiversidad, mejoran la fertilidad del suelo y reducen la dependencia de insumos químicos. Estas prácticas no solo son beneficiosas para el medio ambiente, sino que también pueden aumentar la resiliencia de las comunidades rurales ante el cambio climático y las fluctuaciones del mercado (Gallar, 2012).

Un sistema alimentario sostenible en Andalucía puede garantizar que los alimentos producidos sean accesibles, asequibles y nutritivos para toda la población, especialmente para los grupos más vulnerables como ancianos y niños. En este contexto, un espacio como un comedor escolar o un centro de día puede ser una oportunidad social para promover la salud. Además, la sostenibilidad alimentaria implica un enfoque integral que considera la producción, distribución y consumo de alimentos de manera que se minimice el desperdicio y se maximice el uso eficiente de los recursos.

La promoción de la sostenibilidad alimentaria en las zonas rurales también tiene un impacto socioeconómico positivo. Al apoyar a los agricultores y ganaderos y fomentar el consumo de productos locales y de temporada, se fortalecen las economías locales, se crean empleos y se promueve la cohesión social (Junta de Andalucía, 2018). Además, la educación y sensibilización de la comunidad sobre la importancia de una alimentación sostenible pueden generar un cambio cultural hacia prácticas más responsables y conscientes.

1.1 Contextualización del problema

Actualmente en 2023 en Cuevas del Becerro la población está compuesta por 1592 habitantes, de los cuales 436 son mayores de 65 años y 295 son menores de 20 años (SIMA, s.f.). Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), la población de dicho municipio ha mostrado un descenso significativo en las últimas décadas. En 2001 (INE, s.f.-b), el municipio contaba con 1949 habitantes, mientras que en 2011 (INE, s.f.-c), esta cifra se redujo a 1790, reflejando así un proceso de despoblación progresiva en la localidad del 18,3% desde la década de los 00 's hasta 2023 (INE, s.f.-d), tal y como se observa en el siguiente gráfico.

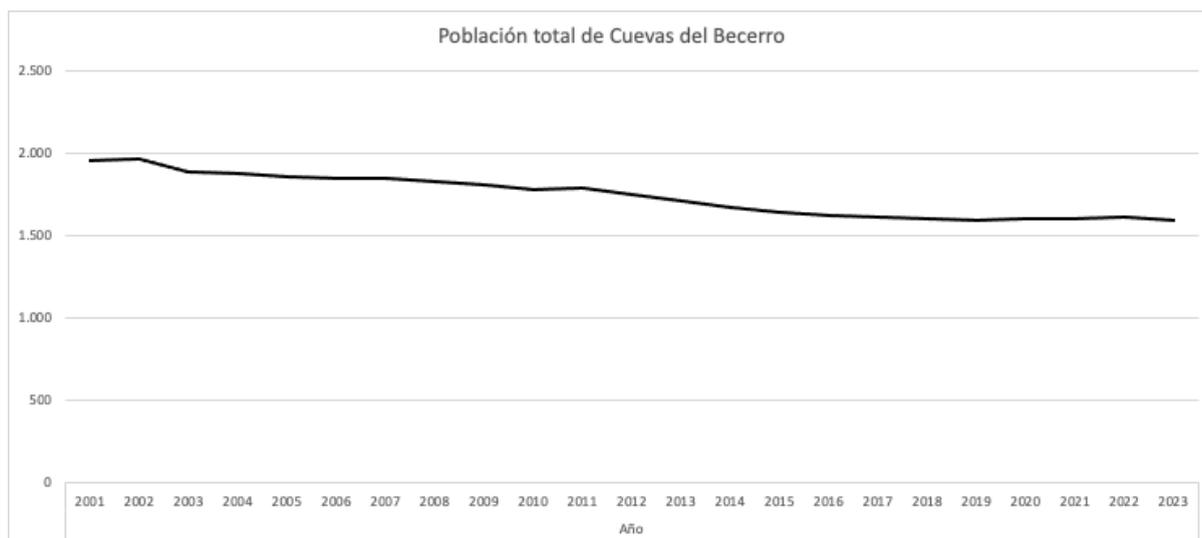


Gráfico 1: población total de Cuevas del Becerro. Fuente: INE

La despoblación de las zonas rurales es un fenómeno demográfico y territorial que responde a causas complejas. Principalmente, ha sido impulsada por altas tasas migratorias a núcleos urbanos, motivadas por la búsqueda de mejores salarios, mayores oportunidades laborales o equipamientos o servicios de mayor calidad (Pinilla y Sáez, 2017). Gracias al trabajo del Comité de las Regiones, se implementaron diversas medidas para combatir la despoblación. Estas incluyen políticas de apoyo a las familias y estrategias de conciliación laboral y familiar, pudiendo así tener una incidencia positiva en la consecución de tasas de fertilidad más altas. Además, se promueven iniciativas para fomentar la actividad y el empleo en personas mayores, especialmente aquellas que viven solas o que tienen dificultades para realizar tareas diarias como la preparación de alimentos de manera autónoma (Grupo Andaluz de Trabajo para la Lucha Contra el Despoblamiento, 2018).

Por otro lado, la malnutrición infantil representa un grave problema de salud pública. Está relacionado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como diabetes tipo 2, hipertensión o síndrome metabólico. La prevalencia por sobrepeso y obesidad se ha incrementado significativamente en las últimas décadas, siendo su prevención una prioridad. La prevalencia más alta de sobrepeso se observa en el norte y sureste peninsular, encabezando la lista Asturias con un 24,5%, seguida de Murcia con un 23,5% y Andalucía con un 19,1%. En cuanto a la prevalencia de obesidad, las tasas más elevadas se encuentran en sur y sureste peninsular, lideradas por Andalucía y Valencia con el 14,1%, seguidas por Castilla-La Mancha (AESAN, 2023).

La tasa de prevalencia de desnutrición en España varía considerablemente en cuanto se habla del adulto mayor. La mayor tasa de prevalencia se observa entre ancianos hospitalizados por patología quirúrgica (65%), ancianos hospitalizados por patología médica (44%), seguidos por aquellos que residen en instituciones (50%), y, por último, quienes viven en la comunidad (5-8%) (Macias et al., 2006). Sin embargo, la interpretación de estos resultados se debe realizar con precaución, ya que existen múltiples factores que influyen, dada la heterogeneidad de la población, diferentes estatus económicos, hábitos tóxicos y alimentarios, grado de dependencia, entre otros (Milà et al., 2012).

Es importante destacar la ausencia de un proceso estandarizado que facilite la comparación entre estudios y permita obtener información confiable sobre la desnutrición en el adulto mayor, enfatizando la relación de las enfermedades asociadas y las características de los individuos respecto al estado nutricional (Milà et al., 2012).

Aún sin incurrir en las causas que desenlazan dicha desnutrición, existen recomendaciones para combatirla, como adoptar la dieta mediterránea como un patrón de alimentación, dado que la mayoría de sus alimentos son frescos y de proximidad, lo que los hace accesibles para toda la población. Esta dieta es considerada saludable por ser rica en sustancias antioxidantes, baja en grasas perjudiciales, como son los ácidos grasos saturados, y su riqueza en grasas beneficiosas como son los ácidos grasos monoinsaturados. Además, la dieta mediterránea enfatiza los carbohidratos complejos y la fibra (Junta de Andalucía, 2020), frente a los alimentos ultraprocesados que prácticamente solo aportan calorías vacías.

Otro interés que presenta la ciudadanía cuando se acerca a edades avanzadas es incrementar su esperanza de vida, tener una buena salud y una calidad de vida óptima. Si bien la genética influye, existen otros factores determinantes, entre los cuales destacan el estado nutricional y la dependencia. Un aporte inadecuado de nutrientes se asocia a una mayor riesgo de discapacidad, ya que una ingesta insuficiente de proteínas puede llevar a la pérdida de masa muscular, conduciendo a la disminución de la autonomía de la persona. A esto se suman los problemas de masticación asociados a una menor ingesta de nutrientes, como fibra, vitaminas, calcio y proteínas, aumentando así la ingesta de grasas y colesterol (Junta de Andalucía, 2014).

A pesar de que se recomienda el consumo de verduras y hortalizas entre 2-4 raciones, y de fruta entre 3-5 raciones (AESAN, 2020), solo el 60,5% de la población ingieren verduras y hortalizas diariamente y solo el 67,7% comen fruta diariamente según datos de 2020 del Ministerio de Sanidad (2020). Habiendo una tendencia a la disminución tanto de la frecuencia del consumo de frutas frescas como de hortalizas en un 12% (Ministerio de agricultura, pesca y alimentación, 2023).

No obstante, los resultados arrojados por Cerrillo et al. (2023) muestran datos aún más alarmantes que la recogida en fuentes gubernamentales. Empleando otra metodología de cálculo, Cerrillo et al. (2023) muestra que el consumo de carne per capita multiplica por 3,6 las raciones recomendadas, mientras que las raciones de frutas y legumbres consumidas solo cubrirían el 50% de las recomendadas y las raciones de frutos secos, el 14%.

Por su parte, el manejo convencional de los terrenos agrícolas con pesticidas impregnan estas frutas y hortalizas con sustancias que afectan al sistema endocrino humano, conocidas como pesticidas disruptores endocrinos (Olea, 2019).

El uso de químicos sintéticos comenzó en el siglo XIX, perdurando hasta la época actual. Si bien han ido cambiando su composición tras estudiar su presencia y persistencia en el medio ambiente y los efectos nocivos para la naturaleza y en consiguiente para el ser humano, se continúan usando indiscriminadamente bajo la premisa de que son seguros. Sin embargo, cada vez son más los estudios que contrarian esta idea, tratando de focalizar el problema al que se enfrenta la sociedad, no solo en relación a la vida humana, sino del resto de seres vivos que habitan el planeta (Olea, 2019).

1.2 Justificación de la investigación

Existen varias asociaciones como es la MOJEA (asociación de mujeres de Cuevas del Becerro), la asociación de la tercera edad y el AMPA del pueblo que establecen una red de apoyo para llevar a cabo las distintas actividades que se proponen tanto en el colegio como fuera de este.

También cuentan con la asociación ExTierCol (Experiencias en Tierras Colectivas) que busca impulsar el pueblo con diferentes proyectos, entre ellos está el abrir un comedor escolar y

establecer un servicio de comidas para personas mayores que vayan a recogerlo al mismo comedor o al centro de día, para después disfrutarlo en sus propios domicilios.

Por otro lado, está el ayuntamiento de Cuevas conformado por la coalición de Más Pueblo-La Cueva y Con Andalucía-Izquierda Unida que ofrecieron tierras municipales para la transición de cultivos convencionales a la agroecología (Fuentes, 2022).

Entre los propósitos sociales para mejorar las condiciones de los habitantes del municipio, está la solicitud de construcción de un comedor escolar, impulsada principalmente por las familias del pueblo, manifestando la necesidad de contar con este recurso para mejorar las circunstancias de aprendizaje y nutricionales de sus hijos. Ya han conseguido que en el curso escolar actual, se disponga de un aula matinal gracias a los esfuerzos de las familias.

Este aula matinal, además de proporcionar una solución temporal que atiende las necesidades inmediatas, sirve como precursor para la futura construcción del comedor, permitiendo a los estudiantes acceder a un espacio donde desayunar y realizar otras actividades (CEIP San José Obrero, s.f.).

Por su parte, la recolección de platos tradicionales para la elaboración de los menús estructurados en este trabajo viene justificado por la preservación del patrimonio cultural andaluz. Al hablar de cocina tradicional, nos referimos a una parte del patrimonio intangible de la sociedad andaluza, elemento fundamental para comprender las raíces culturales de nuestra tierra.

La alimentación no es solo un acto biológico propio del ser humano, capaz de cocinar los alimentos, sino que también es un acto cultural, es el reflejo de las situaciones y contextos socioculturales en los cuales se crea, produce, transmite y transforma. Forma parte de las costumbres de un grupo social determinado en las que se usan técnicas, especias, alimentos y utensilios concretos y de las cuales podemos extraer las maneras de interrelacionarse el entorno y el humano. Es la historia de un pueblo, la identidad de su gente (Padilla, 2006).

La dieta mediterránea fue inscrita en 2013 como patrimonio inmaterial de la humanidad. La UNESCO (s.f.) hace mención a todo el conjunto de tradiciones y habilidades respecto a las cosechas, la ganadería y la pesca, así como las formas de mantener y comer los ingredientes que constituyen la dieta mediterránea. Hace referencia a cómo la misma dieta provoca

situaciones de cercanía y familiaridad entre la comunidad, que socializa y se comunica a través de la comida y promueve valores como la imaginación o la hospitalidad.

Hay que resaltar la importancia de conservar las tradiciones culinarias, darles continuidad e innovar con base a ellas, combinando los saberes y técnicas de antaño con el progreso actual que puede facilitar la elaboración y transformación de las recetas, como podría ser el uso de la olla express.

Andalucía es una comunidad autónoma rica en patrimonio material e inmaterial, distinguida por su historicidad e interculturalidad. Si nos centramos en la provincia de Málaga, donde se encuentra Cuevas del Becerro, nos encontramos con una historia de culturas sorprendente. Hace casi tres mil años, los fenicios fundaron la antigua Malaka, ciudad que sirvió como núcleo comercial de intercambio con países de África, Italia y Grecia de vino, huevos y aceite, entre otros ingredientes y en la que tuvo especial relevancia la pesca y el salazón. Posteriormente, Málaga quedó poblada por íberos, turdetanos y cartagineses (Ayuntamiento de Málaga, s.f.).

Tras la segunda guerra púnica y la llegada a su fin en el siglo III a.C , el territorio de Málaga pasó a formar parte del Imperio Romano. Antes de que Hispania se convirtiera en Al-Ándalus, se asentaron durante un corto período de tiempo bizantinos y visigodos (Ayuntamiento de Málaga, s.f.).

Fue tras ellos, en el 731, cuando los musulmanes conquistaron Málaga. Esta cultura trajo consigo numerosos avances académicos en matemáticas, astronomía, educación y medicina, mejoras en las estructuras urbanas, dotadas de mercados y baños, así como nuevas técnicas de cultivo, por ejemplo el sistema de riego, y la introducción de nuevos ingredientes, alimentos y técnicas de conservación, tales como el azafrán, las espinacas, las naranjas y la mojama. Esta cultura se mantuvo en Málaga casi ochocientos años, siendo en 1487 cuando los cristianos la conquistaron, pasando a formar parte de Castilla (Ayuntamiento de Málaga, s.f.).

Desde el principio de su historia hasta nuestros días, la provincia no ha dejado de ser una zona de paso y convivencia con otras culturas, manteniendo sus tradiciones y adaptándolas al contexto actual cuando es necesario.

La mejor manera de conocerse a uno mismo es saber de donde proviene. Por ello es tan importante reivindicar la continuidad de la gastronomía típica de la región. Los saberes

pasados y el uso de los ingredientes aportan de por sí los nutrientes necesarios para una dieta saludable, sin obviar los avances tecnológicos y científicos actuales que nos permiten facilitar y mejorar las recetas.

Sin embargo, aún es más importante recordar que la cocina tradicional nos revela conocimientos culinarios y también nos cuenta la historia de nuestras familias, de nuestros antepasados, de sus contextos y de las culturas con las que convivieron para dar lugar a los platos que podemos aún degustar, gracias a la preservación del patrimonio inmaterial. Uno es la conjunción de los elementos que constituyen su patria, su región. La identidad de esta es parte de la identidad de cada persona andaluza.

1.3 Objetivos del estudio

Objetivo general:

- Desarrollar propuestas de dietas nutricionalmente equilibradas para ancianos y niños: Diseñar dietas adaptadas a las necesidades nutricionales específicas de ancianos y niños en un escenario hipotético de comedor escolar.

Objetivos secundarios:

- Identificación de los principales desafíos y oportunidades para mejorar la sostenibilidad alimentaria en residencias y comedores:
 - Evaluación de la disponibilidad y accesibilidad de alimentos locales y de temporada.
 - Identificación de las barreras económicas y logísticas para la implementación de dietas más sostenibles.
- Promoción de la sostenibilidad alimentaria en la comunidad:
 - Organización de charlas y actividades educativas para tutores legales, profesores y la comunidad en general.

2. METODOLOGÍA

2.1. Diseño de la charla informativa.

Durante las primeras reuniones con el grupo ExTierCol se abordaron varias propuestas para fomentar una alimentación saludable, entre las que surgió la iniciativa de realizar un taller

informativo. La temática del mismo fue apareciendo con el transcurso de los meses en el pueblo, donde, tras ayudar en varias actividades del municipio y afianzar la confianza de los lugareños a los que se les comentó la formación universitaria como Dietista-Nutricionista de una integrante del grupo de estudiantes de la UNIA. Las señoras planteaban cuestiones relacionadas a la alimentación en la que prevalecía la desinformación en forma de mitos nutricionales.

A partir de la petición de estas mujeres para asistir a una charla que aclarasen sus dudas, se difundió un cuestionario obtenido del trabajo académico de una estudiante de Zaragoza (Fernández, 2015), que ya había sido validado por un comité ético (ANEXO 1), por grupos de Whatsapp ya existentes: ‘Comunidad la cueva participa’ (grupo de difusión de los habitantes del pueblo), ‘La MOJEA’ (asociación de mujeres del pueblo), ‘Recetario’ (grupo de mujeres comprometidas con la elaboración de recetas propias del pueblo para uno de los proyectos financiados por COTEC e IKEA para el grupo ExTierCol) y por el grupo de madres y padres del colegio.

Dicho cuestionario se elaboró mediante Formularios de Google, incluyendo 3 preguntas sobre datos demográficos así como la valoración de 16 creencias nutricionales. Respondieron un total de 31 personas, todas mujeres. Algunos mitos fueron sustituidos por los que se recopilaron de forma directa de las dudas que iban planteando durante los encuentros en las diferentes actividades, como fue en ‘la cena degustación’ ilustradas en las siguientes imágenes, que por carecer de los derechos de imagen se les pixelan los rostros.



Fuente: elaboración propia

Las variables recogidas para describir a los participantes fueron la edad, el género y el nivel de estudios. Para seleccionar los mitos sobre los que trabajar se calculó lo que se conoce como “prevalencia de cada mito” cuya fórmula en porcentaje es la siguiente:

$$\frac{\text{Nº de encuestados que valoran de forma incorrecta el mito}}{\text{Nº de encuestados que valoran el mito}} * 100$$

Inicialmente, se escogerían aquellos mitos cuyo resultado estuviese por encima del 30%, aunque habiendo considerado el tiempo del que se disponía se incluyeron todos aquellos que sirviesen de hilo conductor durante la actividad para tratarlos con mayor profundidad.

2.1.2. Revisión bibliográfica acerca de los mitos.

En el ámbito de la nutrición, los mitos alimentarios influyen de forma negativa en la salud. Esta revisión se centra en desmentir dichos mitos, evaluando su veracidad y ofreciendo recomendaciones basadas en las evidencias.

La obtención de la literatura para este trabajo se realizó mediante la búsqueda en la base de datos Google Scholar de guías de diferentes asociaciones y sociedades, revisiones sistemáticas y estudios científicos publicados en inglés y español durante los últimos 10 años.

Para la selección de artículos, se filtraron los resultados de los mismos en los motores de búsqueda; se excluyeron las revisiones literarias, los artículos publicados anteriores a 2011, aquellos que empleen idiomas distintos al inglés o español, no sean de acceso libre y los no relacionados específicamente con el tema de interés.

Mediante los operadores booleanos y las palabras clave escogidas, se construye la siguiente estrategia de búsqueda: "Mitos" AND "creencias erróneas" OR "bulos" AND "alimentación".

La búsqueda arrojó la suma de 1270 resultados, siendo un total de 2 estudios los que fueron seleccionados para la revisión. Tras los artículos examinados, se excluyen por título y resumen 1200, quedando un total de 70 artículos. Para la revisión literaria y actualización de la evidencia, se establecen una serie de criterios de exclusión a tener en cuenta.

- Criterios de exclusión: Estudios que se enfoquen en mitos y bulos alimentarios en países fuera de España, artículos que traten temas de alimentación relacionados con la nutrición clínica o enfermedades específicas.

2.1.3. Desarrollo de la charla.

El taller de promoción de la salud ‘¿Cuánto sabes de alimentación?’ estaba dirigido a toda la población de Cuevas del Becerro que tuviese la oportunidad de asistir al evento el día 27 de junio de 2024 en ‘La casa del pueblo’ del municipio. La difusión se hizo con carteles de elaboración propia (ANEXO 2) colocados en espacios concurridos como eran las tiendas o el ayuntamiento, y a través de las redes sociales del grupo ExTierCol, por lo que acudieron habitantes de las localidades cercanas.

El objetivo principal del taller era desmentir las creencias infundadas sobre alimentación, por lo que se comenzó tratando la última de las preguntas del Formulario de Google ‘¿Qué es para ti la alimentación saludable?’, recogiendo las respuestas más repetidas en la diapositiva con la que se iba a trabajar (ANEXO 3).

Se continuó con los gráficos de los mitos del Formulario de Google exponiendo la realidad de cada uno de ellos y aglutinando aquellos que trataban de engordar y adelgazar para dar recomendaciones respaldadas por la literatura científica y la práctica clínica, puesto que eran los temas más recurrentes y que despertaban mayor interés.

La duración del taller fue de 50 minutos y después se dió paso al coloquio, de unos 20 minutos. En esta última parte se resolvieron dudas referidas a la alimentación y también se enfatizó en la importancia de consumir productos de cercanía y productos ecológicos.

Al terminar, se pidió que rellenasen el formulario de satisfacción (ANEXO 4) y un nuevo formulario con los mitos tratados para evaluar los conocimientos adquiridos (ANEXO 5), constituyendo un total de 21 respuestas.

Los materiales que se precisaron fueron una pantalla con proyector para exponer la diapositiva como herramienta de apoyo, micrófono y amplificadores de sonido para llegar a

todos los asistentes, una sala con capacidad de acoger a dichos asistentes y sillas para mayor comodidad.

Población objetivo: personas residentes de Cuevas del Becerro o de pueblos de alrededor que quisieran asistir.

2.1.4. Indicadores del programa

Con esta actividad se quiso medir el impacto que tuvo en referencia a la calidad, eficiencia, aprendizaje, etc, de la misma, mediante indicadores con los que poder aplicar correcciones en intervenciones futuras.

Se aplican en porcentajes, y se utilizarán los siguientes:

- Satisfacción: % de grado de satisfacción bueno/excelente

$$\frac{\text{N}^\circ \text{ participantes que clasifican el grado de satisfacción como buena o excelente} * 100}{\text{N}^\circ \text{ participantes que valoran el grado de satisfacción}}$$

- Conocimientos adquiridos: % valoración de los conocimientos adquiridos como bueno o excelente

$$\frac{\text{N}^\circ \text{ participantes que clasifican los conocimientos adquiridos como bueno o excelente} * 100}{\text{N}^\circ \text{ participantes que valoran los conocimientos adquiridos}}$$

- Evaluación del conocimiento: prevalencia de cada uno de los mitos una vez finalizada la intervención. El objetivo es que ningún mito resulte por encima del 30%.

$$\frac{\text{N}^\circ \text{ de encuestados que valoran de forma incorrecta el mito} * 100}{\text{N}^\circ \text{ de encuestados que valoran el mito}}$$

2.2. Diseño y desarrollo de la actividad escolar.

Tras seis sesiones anteriores, en la última sesión de ‘La tierra que alimenta’, un proyecto subvencionado por la Unión Europea con cargo al Programa de Desarrollo Rural de Andalucía 2014-2022 (Concejalía de Juventud, Cultura y Educación, 2024), celebrada el 14 de junio de 2023 en el Colegio San José Obrero a cargo del grupo ExTierCol con la colaboración del AMPA y del Mesón Sabor Andaluz, se realizaron una serie de actividades con el objetivo de fomentar el consumo responsable, la importancia de una alimentación saludable y la gestión de los residuos orgánicos.

La mañana de ese mismo día, alrededor de las 8 a.m, el grupo compuesto por las estudiantes Clara Rodríguez Reina, Elena Jurado Martín, Irene Raido Juan y María Martín Moreno que estaban realizando los trabajos de fin de máster, junto con el encargado de la actividad del grupo ExTierCol y una joven local (Karen), comenzaron con los preparativos correspondientes consistentes en el montaje de mesas, manteles, fogón, lavado de verduras y disposición de estas cortadas en platos.

Se colocaron mesas para unos 60 estudiantes con cuatro platos cada seis alumnos aproximadamente. En cada plato se colocó una porción de remolacha, lechuga, tomate y cebolla respectivamente procedentes de la huerta agroecológica del grupo ExTierCol, y frente a estos se dispusieron cinco tarjetas con un nutriente y una ilustración haciendo referencia a este (ANEXO 6). También se colocaron estratégicamente cuatro tarros de Aceite de Oliva Virgen Extra Ecológico del grupo ExTierCol, vinagre y sal.

Una vez acabados los preparativos, se recibió al primer grupo de alumnos de primaria compuestos de alrededor de 60 personas, y se dió comienzo a la actividad. Se dividieron en grupos de 6 individuos y se inició con un juego el cual consistía en emparejar las tarjetas de nutrientes con el plato cuyo ingrediente contuviese dicho nutriente.

Previamente se dió una explicación didáctica por parte de la Dietista-Nutricionista de la función de esos nutrientes cuando entraban al organismo. Tuvieron dos oportunidades para relacionar correctamente los nutrientes con las verduras. Tras la primera oportunidad, todas las personas pertenecientes al grupo de estudiantes de máster que ya habían recibido la formación relativa a la actividad, ayudaron a los alumnos con el cometido de que todos aprendiesen y que todos participasen.

Después se repartió un plato a cada alumno con todas las verduras para que montasen y aliñasen su propia ensalada, la cual se comerían mientras Pedro Aguilera (chef del Mesón Andaluz y sujeto activo en los proyectos llevados a cabo por ExTierCol), preparaba tortillas de calabacines, patatas y huevo que se servirían en porciones individuales sobre un pan y se repartirían a quienes fueran acabando con su plato de ensalada.

Como última actividad, María Martín Moreno, la bióloga a cargo del estudio del compostaje, dio una explicación de cómo reciclar los residuos orgánicos para su aprovechamiento como compostaje y devolverle a la tierra parte de los nutrientes que el ser humano extrae.

Este procedimiento se repitió dos veces consecutivas, con el siguiente turno de infantil de unos 20 alumnos, el cual recibió ayuda de las maestras tanto para el juego como para la parte de alimentación, y el último grupo correspondiente a la secundaria, de otros 60 alumnos.

Población objetivo: personas con edad escolar matriculadas en el colegio San José de Cuevas del Becerro.

2.3. Recolección de recetas tradicionales

Para la elaboración de los menús se tuvieron en cuenta, en la medida de lo posible, las recetas tradicionales características de Cuevas del Becerro.

Para la recopilación de dichas recetas existía un grupo de Whatsapp llamado ‘Recetario’, compuesto por 40 mujeres voluntarias que querían contribuir con el proyecto de ExTierCol. De esta fuente se ha recogido alguna receta, aunque por falta de tiempo por parte de la investigadora para coordinar a sus integrantes, y tras comprobar que las recetas de las que disponían no eran tradicionales, es decir, las típicamente cocinadas por sus madres o abuelas, se ha elaborado la consiguiente estrategia de recolección.

A un grupo de señoras que se reunían en ‘El Pino’ durante las noches para conversar, se les ofreció participar con la sabiduría recogida durante las décadas tanto por ellas mismas como por sus madres y abuelas. Se seleccionó a este grupo de mujeres por cuestiones logísticas de facilidad y cercanía respecto al tiempo del que se disponía.

Accedieron cuatro mujeres de más de 60 años a donar las recetas tradicionales de sus familias, para lo que se las citó individualmente un mismo día en sus propias casas. Voluntariamente describieron todas aquellas recetas que recordaban, llegando a recopilar 35 recetas las cuales se transcribieron y adaptaron a porciones para una persona, en aras de facilitar el diseño posterior de los menús (ANEXO 7).

Población objetivo: mujeres de Cuevas del Becerro que voluntariamente quisieran aportar las recetas que se hayan cocinado en sus casas desde la generación de sus madres y/o abuelas.

2.4. Diseño de los menús

En primer lugar, se recogieron y corrigieron las recetas que las señoras ofrecieron, sumando un total de 36 platos. Estas correcciones iban enfocadas a ordenar y reformular algunas indicaciones que permitieran una fácil lectura para poder llevarlas a cabo. También se suprimieron o sustituyeron algunos ingredientes originales como es el vino blanco, las pastillas de caldo concentrado y en alguna ocasión el agua por caldo de verduras para que aportasen más nutrientes y sabor a las recetas, al tener que prescindir del alcohol y de ingredientes con alto contenido en sal según indica el programa PERSEO (programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad) (2008).

Después de compilar las recetas en un único documento (ANEXO 7), se extrajeron aquellas que iban a ser utilizadas en el menú prototipo de cada trimestre escolar para trasladarlas a una plantilla semanal. Se escogieron aquellas que combinasen con los requisitos que se solicitan en la ‘Guía de comedores escolares’ del plan PERSEO, además de seleccionar como guía de la temporalidad de los productos el calendario de la ‘Organización de Consumidores y Usuarios’ (OCU, s.f.) para hortalizas y frutas, y el calendario de Greenpeace (s.f.) para pescados y mariscos.

Para el gramaje de la plantilla de menús se utilizó de guía la tabla presente en el ‘Menu 2030 Transformar el menú para transformar el sistema alimentario’ (Soler y Moré, 2020), teniendo que ajustar las medidas de las recetas originales a cantidades similares.

Dentro del menú semanal vienen indicados los valores nutricionales básicos como son energía expresada en kcal, hidratos de carbono, lípidos y proteínas, junto con vitamina A,

hierro y calcio de acuerdo con las especificaciones de la ‘Guía de comedores escolares’ (PERSEO, 2008), además de la Vitamina C. Para el cálculo de estos apartados se usó Excel y la Tabla de Composición de Alimentos de Novartis (Jiménez y Cervera, 1988), ya que no se disponía de ningún software libre para dicha tarea, y se usó la información del Ministerio de Agricultura (s.f.) para los alimentos que no aparecían en dicha tabla.

Además se hizo un cálculo aproximado de los precios de cada menú con la plantilla de Excel de Mares de menús (Mares Madrid, 2018), sin incluir los gastos de personal, energéticos o cualquier otro derivado del servicio de comedor que no fuera la materia prima. Los precios por kilogramo de peso de cada alimento se obtuvieron en su mayoría, ya que algunas hortalizas no aparecían, ni tampoco los productos animales, de la página web Biodieta (s.f.) por proveer de una gran variedad de productos nacionales y ecológicos, siendo así el ejemplo más próximo a la realidad que se obtendría en Cuevas del Becerro.

No obstante, los precios que en esa fuente aparecen en su mayoría son más elevados de los que ofertaban en el pueblo, por lo que la aproximación que se hace es al alza, quedando aún más margen en los costes de elaboración.

Para los productos animales se hizo la búsqueda principalmente en la página web de Ecocarne (s.f.) y en concreto para el producto cárnico de cerdo, en la página web de Carrefour (s.f.) en la sección de ‘Ecológicos’. Este último comercio se escogió por facilitar la búsqueda de los pocos alimentos que faltaban, dejando presente que no debería ser ninguna gran superficie el proveedor para proyectos locales donde se pretende restablecer la soberanía alimentaria.

Los productos vegetales y el atún en lata, se consiguieron principalmente de la página web Biodieta (s.f.), destacando por ser una tienda ecológica y optando por productos de temporada. Tanto para los espárragos verdes, las alcachofas y las naranjas, se hizo la búsqueda en Ecos de la tierra (s.f.), Verdura ecológica (s.f.) y Veritas (s.f.) respectivamente.

Para los productos de pescado fresco, se encontraron en la página web de Milonja (s.f.), destacando por productos de gran calidad y con pedidos a domicilio.

Dada la importancia de preservar las raíces culturales, se han desarrollado las 15 recetas que se seleccionaron para los menús semanales en una plantilla de Canva, desglosando los valores nutricionales y el precio según los pesos indicados, resaltando la autoría de cada mujer que se encargó de proporcionar dicho saber. Igualmente, en el ANEXO 7 se pueden consultar el resto de platos.

Población objetivo: personas con edad escolar matriculadas en el colegio San José de Cuevas del Becerro y adultos mayores de esta misma localidad.

3. PROPUESTA DE DIETAS NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADAS

3.1 Principios y argumentos de diseño de dietas sostenibles

Para la elaboración de los menús se tuvieron en cuenta las necesidades nutricionales de ancianos y escolares, ajustándose al proyecto PERSEO (PERSEO, 2008) y al programa EVACOLE (Junta de Andalucía, 2023) que están dedicados al planteamiento y funcionamiento de comedores escolares.

Los principios para seleccionar unos platos frente a otros han sido que sus ingredientes estuviesen de temporada para cada época del año, favoreciendo así la adquisición de productos de cercanía. La recogida de recetas tradicionales contribuye a este objetivo, pues se adaptan a la temporalidad de la huerta, por ello, este ha sido un factor fundamental a tener en cuenta, y enriquecedor dada la importancia de preservar las costumbres gastronómicas como ya se ha comentado a lo largo de este trabajo.

3.1.2. Papel de la mujer en la transmisión de saberes y perspectiva de género

Volviendo al texto referente a la entrada de la dieta mediterránea como patrimonio inmaterial de la humanidad, la UNESCO (s.f.) cataloga a las mujeres como fundamentales a la hora de transmitir los sabores y técnicas de la cocina tradicional, al igual que los valores propios de su contexto a las próximas generaciones.

Para comprender que la mujer es un elemento clave en la dieta mediterránea debemos remitirnos al sistema dominante inmerso en la sociedad, un sistema binario patriarcal donde el hombre es la figura referente, el padre de familia y el trabajador.

Según Bitanga-Nchama (2021) el patriarcado considera a la mujer como el eslabón débil supeditado a la figura masculina. Su educación se basa en servir a la familia, a su marido y a criar a sus hijos. De esta manera, se desplaza a la mujer a un espacio privado, la cocina, mientras que el hombre pertenece al ámbito público. Aún va más allá, y es que “las casas se asocian con el universo interior, con lo doméstico y lo más privado, sin embargo no pertenecen a las mujeres” (Thomas, 1999).

Es el hombre quien se relaciona con la comunidad más allá de casa, quien trabaja de manera remunerada, quien mantiene a la familia. El rol de la mujer está tradicionalmente relegado a las tareas domésticas, al cuidado de los hijos y de las personas dependientes de la familia, además de otras tareas relacionadas con la comodidad de la casa, como la decoración o la jardinería.

Todo ello conforma uno de los trabajos más invisibilizados en la sociedad. De hecho, no es remunerado ni cotiza en la Seguridad Social, lo que deja a las mujeres en una situación de desamparo, a pesar de haber dedicado toda la vida a esas tareas.

La generación de nuestras abuelas y la de nuestras madres ha sido educada desde la perspectiva biológica, ya superada, de la debilidad femenina, inculcándoles la creencia de que son seres dependientes, desprotegidos y débiles, debiendo mantenerse sumisas (Bitanga-Nchama, 2021).

Thomas (1999) nos expone desde su visión que “las mujeres todavía no tienen casa. Son casas, son lugares para los otros y las otras, envolturas para el otro [...] y esto las ha ocupado tanto que no han podido pensar su casa, ni mucho menos construirla”. Esta perspectiva se relaciona con los párrafos anteriores referentes a esta temática, pues de nuevo se hace referencia a las funciones de la mujer dentro de la casa y en consonancia con las personas que forman su familia, pero que no les permite tener una vida propia, un lugar propio al que pertenecer. No tienen tiempo tangible que dedicarse a sí mismas, pues dedican su vida a los demás.

Ya finalizando la década de los 90's, Thomas (1999) soñaba con “una casa-útero que nos permita sentirnos más cerca de nuestros orígenes y que no nos aleje tanto de la tierra natal”. Comprendía la imposibilidad temporal de que aquello sucediera súbitamente, era una utopía. Las circunstancias habían cambiado y podían notarse algunos progresos, pero aún esperaba a que aparecieran más mujeres en el plano profesional de la construcción, haciendo una

referencia no literal, sino más bien metafórica, a una edificación que pudiera contener las realidades de las mujeres, así podrían “sacar nuestro imaginario del exilio, recuperar nuestra memoria y nuestra historia y plasmarlos en los espacios que diseñen” (Thomas, 1999).

Las utopías son ideas imposibles. El matiz de algunas utopías es que pueden ser imposibles en ese momento y lugar concreto, pero pueden implementarse en otro contexto más adecuado. Este sería el caso que soñaba Thomas, la emancipación de la mujer y la superación del sistema patriarcal en pos de un sistema igualitario.

Este proceso, dinámico pero paulatino, nace gracias a la primera ola feminista en el siglo XIX y a las sucesivas, hasta los progresos obtenidos actualmente. Este movimiento lucha por la emancipación de la mujer, desde la vestimenta impuesta hasta la deconstrucción del género, incluyendo en ella los roles de género, donde recaen las tareas domésticas y por tanto, la cocina.

Sin embargo, el avance social no ha paliado por completo a día de hoy los desequilibrios particulares de los roles de género. Las mujeres siguen ocupándose de las tareas del hogar en mayor medida que los hombres, impidiendo la conciliación con su vida e intereses personales. El Instituto de las Mujeres (2023) expone que un total del 84,5% de las mujeres se dedican todos los días a las labores domésticas, frente al porcentaje total en hombres del 41,9%. El INE (2016) muestra que los hombres que realizan labores domésticas y de cocina, dedican 11 horas semanales, mientras que las mujeres dedican 20 horas semanales. Así mismo lo recopila el CIS (2023) con un total de 126,6 minutos al día laboral como el tiempo que ocupan los hombres a las tareas del hogar en contraposición a los 172 minutos al día que dedican las mujeres.

Si cambiamos el foco de estudio y nos centramos en el sector agrario y pesquero, podemos observar que el campo sigue siendo lugar de hombres y que las mujeres siguen encontrando obstáculos para acceder a estos oficios. En 2023 hubo un descenso de la contratación femenina, recayendo en todos los sectores pero particularmente en el sector agrario, representando un 26,83% de la contratación en este sector (Ministerio de Igualdad, 2024).

El Ministerio de Igualdad (2024) también recoge la evolución de la contratación de la mujer desde el año 2014 a 2023, mostrando un aumento en el sector servicios, la industria y la

construcción. El sector agrario fue el único que descendió, de forma cuantiosa, con un descenso del 33,75%.

Estos datos evidencian que queda por progresar y que las mujeres aún no han ocupado los lugares que le pertenecen. Ciertamente es que gracias a ellas se transmiten las recetas que hoy se recogen en este trabajo, pero no es menos cierto también que el trasfondo de esa transmisión tiene sus raíces en un sistema desigual donde ellas se vieron obligadas a mantener unos valores, unos comportamientos y una sumisión para encajar en el puzzle patriarcal. Hemos avanzado con el paso de los años, pero sigue siendo notable la falta de medidas educativas sobre perspectiva de género y las realidades y contextos de las mujeres así como la implementación de políticas públicas que permitan la total integración de la mujer en la vida sociocultural y político-económica.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados de la charla

En la encuesta previa que se realizó y se distribuyó por los grupos de Whatsapp ‘La Mojea’, ‘Recetario’, ‘Comunidad la Cueva participa’ y los grupos de padres del colegio San José, respondieron un total de 31 personas, todas ellas de género femenino, en un rango de edad comprendido entre los 30 y los 69.

El nivel de estudios de ellas se dividía entre el 35,5% que habían cursado únicamente estudios básicos, el 32,3% habían continuado con los estudios secundarios y el 32,3% habían finalizado estudios universitarios.

Las preguntas estaban organizadas en: respuestas de Verdadero o Falso, respuestas de opción única con solo una correcta y una pregunta de libre desarrollo.

En todas ellas se daba la opción de responder ‘No lo sé’, por lo que todas aquellas que no fueran la opción correcta, incluidas las de ‘No lo sé’, se consideraron erróneas, utilizándose la fórmula de la prevalencia de cada mito, recogidas en la tabla 1.

Mitos	Prevalencia de cada mito, errores
--------------	--

	N	%
Tomar fruta de postre... Engorda/Es malo para la salud/Ayuda a adelgazar/Aporta la misma energía que en cualquier otro momento/No lo sé	17	54,8%
Para aprovechar las vitaminas de la naranja debo... Hacer un zumo y beberlo recién exprimido/Comer la naranja entera/Hacer un zumo y guardarlo en la nevera/No lo sé	11	35,4%
Beber agua durante las comidas engorda Verdadero/Falso/No lo sé	3	9,6%
¿Cuántos huevos puedo comer? Dos a la semana/Cuatro a la semana/Uno al día/No lo sé	20	64,5%
Si como menos mi estómago se reduce Verdadero/Falso/No lo sé	17	54,8%
Si quiero adelgazar no puedo comer pan Verdadero/Falso/No lo sé	10	32,2%
Si quiero adelgazar no puedo comer frutos secos Verdadero/Falso/No lo sé	5	16,1%
La mejor opción para adelgazar son los productos 'light' Verdadero/Falso/No lo sé	1	3,2%
Los productos sin azúcar... Los puedo comer cuando quiera/Son mejores que el mismo producto 'con azúcar'/No son necesariamente mejores que el mismo producto	8	25,8%

‘con azúcar’/No lo sé		
Para adelgazar debo... Quitar los carbohidratos de mi dieta/Quitar las grasas de mi dieta/ Cambiar mis hábitos de vida/No lo sé	4	12,9%
Beber zumo de limón/té en ayunas adelgaza Verdadero/Falso/No lo sé	17	54,8%
Si realizo ejercicio puedo comer y beber lo que quiera Verdadero/Falso/No lo sé	2	6,4%
Después de un día de excesos... Toca un día de ayuno/Tengo que compensar con mucho ejercicio/Debo sentirme culpable por no haber sido responsable/Trato de averiguar el por qué y trabajo en ello/No lo sé	17	54,8%
La repostería... Casera puedo comerla cuando quiera/Industrial puedo comerla cuando quiera/Debo evitar su consumo/No lo sé	5	16,1%
Tomar un vaso de vino al día es bueno para la salud Verdadero/Falso/No lo sé	18	58%

Tabla 1: elaboración propia

Puesto que las personas que asistirían a la charla no necesariamente serían las que contestaron a dicho Formulario, pues era de libre acceso, se añadieron todos los mitos para tratarlos in situ.

Dentro de la pregunta ‘¿Qué es para ti la alimentación?’ con respuesta abierta, se recogieron las impresiones más repetidas y alguna más que pudiera servir de cauce para dirigir la charla como aquella de ‘hecha con cariño y tiempo’.

Las respuestas que se recogieron fueron las siguientes: ‘comer de todo’, ‘ejercicio’, ‘dieta equilibrada’, ‘de temporada’, ‘hecha con cariño y tiempo’, ‘poca grasa’, ‘poco azúcar’ y ‘dieta mediterránea’.

Aunque el objetivo principal fue desmentir las creencias sobre alimentación, también se trabajaron otros temas como la importancia de un consumo responsable con productos de cercanía, la implicación nociva para la salud del ser humano de los productos químicos que se usaban para la producción de hortalizas y el fomento del reparto de tareas domésticas como es cocinar.

Al finalizar el taller se volvió a pasar la encuesta sobre esos mismos mitos con los Formularios de Google de forma digital y en papel impreso, contestando voluntariamente un total de 21 personas, aproximadamente la mitad de las asistentes.

La mayoría de las personas que respondieron volvieron a ser mujeres (20 personas de género femenino frente a 1 persona de género masculino), en una edad comprendida entre los 24 y los 77 años.

Los niveles de estudios se clasificaron en básicos (42,9% del total), secundarios (28,6% del total) y universitarios (28,6%).

De esta manera se evalúan los conocimientos adquiridos, siguiendo la misma fórmula que se usó para la prevalencia que existían sobre las creencias. Los resultados quedan recogidos en la Tabla 2.

Mitos	Prevalencia de cada mito, errores	
	N	%
Tomar fruta de postre...	3	14,2%

Para aprovechar las vitaminas de la naranja debo...	1	4,7%
Beber agua durante las comidas engorda	1	4,7%
¿Cuántos huevos puedo comer?	5	23,8%
Si como menos mi estómago se reduce	0	0%
Si quiero adelgazar no puedo comer pan	1	4,7%
Si quiero adelgazar no puedo comer frutos secos	1	4,7%
La mejor opción para adelgazar son los productos 'light'	2	9,5%
Los productos sin azúcar...	4	19%
Para adelgazar debo...	2	9,5%
Beber zumo de limón/té en ayunas adelgaza	1	4,7%
Si realizo ejercicio puedo comer y beber lo que quiera	2	6,4%
Después de un día de excesos...	6	28,5%
La repostería...	1	4,7%
Tomar un vaso de vino al día es bueno para la salud	7	33,3%

Tabla 2: elaboración propia

Ninguna creencia supera el 35% de error en las respuestas, y en su mayoría no superan tampoco el 10% de error. Todavía hay margen para mejorar la comunicación, pero consideramos como eficaz la actividad.

La participación por parte de los locales fue activa y la actividad aclamada, pues la sala se llenó teniendo que desplegar más sillas de las que se habían preparado. Sin embargo, esto no se refleja en el número de formularios rellenos a pesar de que se dejó tiempo para realizarlo.

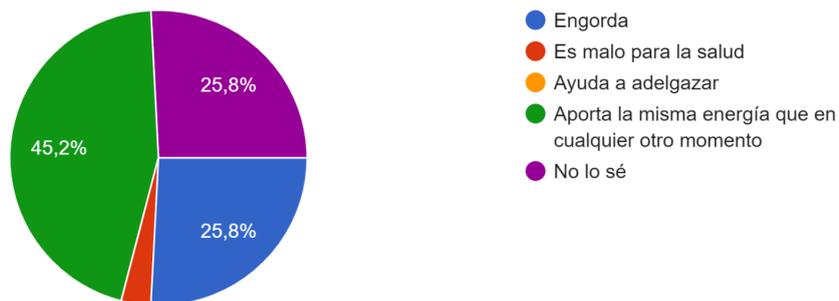


Imágenes de la charla, autor: Juan Ramón Nieblas.

Esto puede deberse en parte por la dificultad que llegan a generar las tecnologías, y la falta de confianza para pedir ayuda con dicho impedimento, pues los días posteriores varias asistentes refirieron esta cuestión. En futuras intervenciones sería más interesante disponer de más recursos analógicos como las encuestas en papel y bolígrafos.

4.1.1. Información acerca de los mitos

Tomar fruta de postre
31 respuestas



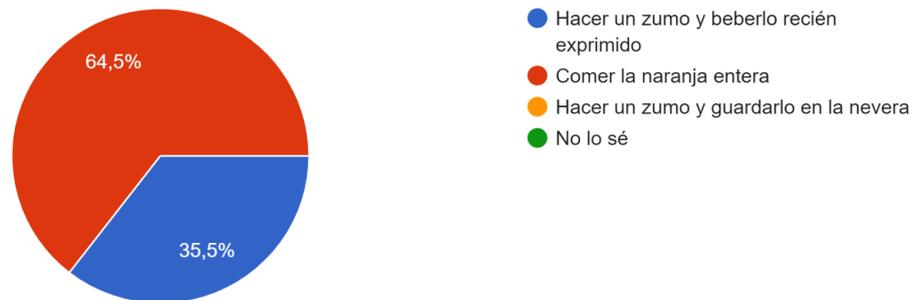
Se recomienda la ingesta de fruta diaria de entre tres y cinco raciones (AESAN, 2020). La fruta se demoniza o se idolatra con respecto a las propiedades que tengan y su implicación en la ganancia o pérdida de peso cuando surgen nuevas creencias erróneas.

La fruta, independientemente del momento del día o del orden en la comida, aporta la misma energía (CECU, 2008), por lo que su consumo debe fomentarse. Por una parte, la fibra es

saciante y contribuye al correcto desarrollo de la microbiota intestinal (Fu et al., 2022) y por otra parte, la amplia variedad de frutas proveen a nuestro organismo de las vitaminas y minerales necesarios para un correcto funcionamiento (Nutrition Advance, s.f.).

Para aprovechar las vitaminas de la naranja debo

31 respuestas



Como comentamos en el mito anterior, se recomienda el consumo diario de fruta de al menos tres raciones, pudiendo considerarse como una pieza de fruta una taza de zumo casero, sin embargo, las sugerencias están dirigidas a ingerirlas por piezas enteras antes que como zumos. Si hablamos del caso concreto de la naranja, para hacer un zumo precisas de más de una pieza de fruta, lo que en primera instancia daría a entender que con un zumo se estarían consumiendo los nutrientes propios del número de naranjas que se utilizarasen.

La realidad es distinta, pues en 100g de naranja entera hay aproximadamente la misma cantidad de minerales y vitaminas que en 100g de zumo de naranja natural (Sanabria, 2017), cuando en la elaboración de esa cantidad de jugo se han precisado de más de 100g de naranja, por lo que cabría esperar que contuviesen más nutrientes, y no es así.

De hecho, la cantidad de fibra se ve altamente comprometida cuando se trata de hacer zumos, pues de 100g de zumo solo se mantienen 0,2g de fibra, mientras que en 100g de naranja hay 2,4g de fibra. Este componente está relacionado con múltiples beneficios para la salud tanto para un mejor funcionamiento de nuestro tracto intestinal (Slavin, 2013) como para las señales de saciedad que se emiten a nuestro hipotálamo (Clark y Slavin, 2013).

Además, el índice glucémico en los zumos es más elevado que en la fruta entera (Sanabria, 2017), es decir, la glucosa en sangre después de beber un zumo de naranja es mayor que tras

ingerir la naranja entera debido a que al exprimir la naranja se rompe la matriz del alimento y se liberan los azúcares contenidos, favoreciendo la absorción más rápida de los mismos.

Esto puede ser beneficioso en ciertas circunstancias en las que se necesite un aporte rápido de energía como durante la realización de un deporte o con algún evento hipoglucémico en diabéticos, pero para la población general se recomienda consumir alimentos de bajo índice glucémico pues mantiene la sensación de saciedad durante más tiempo y se relaciona con una mejor resistencia a la insulina (Sanabria, 2017).

Una vez concluido que la mejor opción a rasgos generales es el consumo de la fruta entera, cabe destacar la creencia extendida de que el zumo de naranja hay que tomárselo recién exprimido para que no pierda las vitaminas. La literatura científica ya ha desmentido este mito en muchas ocasiones estableciendo una base sólida con la que han podido trabajar incluso en institutos con alumnado de la ESO (González y Crujeiras, 2016) y se han hecho eco programas españoles como el de Alberto Chicote (Atresmedia, 2016), llegando así a un público que no necesariamente ha de estar pendiente de las actualizaciones académicas.

Después de un día de excesos
31 respuestas



De acuerdo con el desarrollo del apartado “5. Reflexión sobre el paradigma socioeconómico”, este tipo de conductas que se presentan tras consumir un exceso de calorías, derivan de un sistema capitalista-patriarcal en el que se propician obsesiones referidas al culto del cuerpo y la imagen corporal.

La culpabilidad, tendencias al ejercicio intenso o ayunos sin supervisión profesional, son rasgos propios del desarrollo de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), afectando a

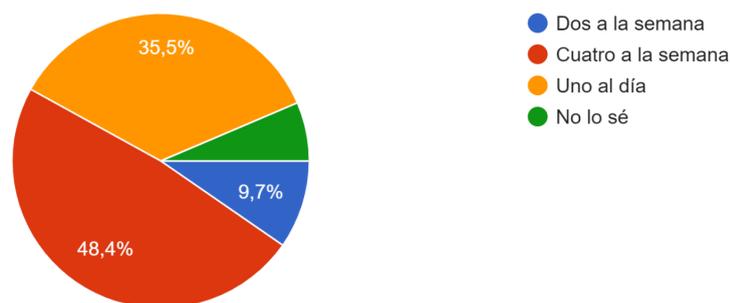
la persona y la forma de relacionarse con su cuerpo, la alimentación y el entorno que la rodea. Sucumbir a la presión social para mantener los estándares exigidos llevando a cabo prácticas tan dañinas, no es más que un parche al verdadero problema.

Se debe indagar individualmente mediante la asistencia de un equipo multidisciplinar que incluya la profesión del psicólogo y el nutricionista, en la raíz del problema que lleva a la persona a tomar más alimentos de los que necesita.

Con trabajo constante y dirigido se resuelve el problema, si es que este existiera, pues martirizarse por acciones esporádicas tampoco solventa nada.

¿Cuántos huevos puedo comer?

31 respuestas



Es considerado uno de los mitos más conservados en la comunidad española, y que ha perdurado en el transcurso del tiempo a pesar de que la ciencia lo desmiente. Esto se debe a la creencia de que consumir huevo es perjudicial para la salud puesto que contiene colesterol, un nutriente asociado a cardiopatías. Debido a ello, algunas personas evitan el huevo en su dieta, sin embargo, dicha grasa es irrelevante si se compara con los elementos cardiosaludables (Fernández, 2015).

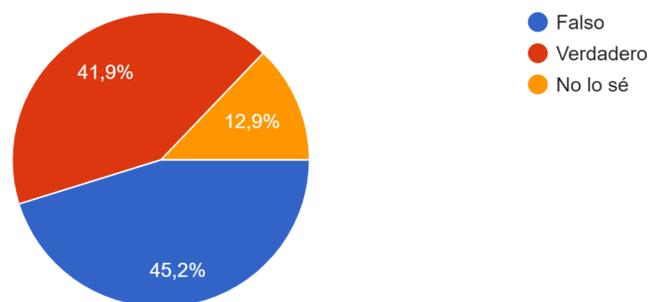
El colesterol de los huevos es mayoritariamente colesterol HDL (*high density lipoproteins*), conocido como colesterol “bueno” el cual ayuda a transportar el colesterol LDL (*low density lipoproteins*), conocido como colesterol “malo”, fuera del cuerpo para eliminarlo. Asimismo, los huevos contienen una gran cantidad de nutrientes esenciales, como minerales, proteínas y vitaminas (Velasco y González, 2023).

En la actualidad, los estudios avalan la integración del huevo como parte de una dieta equilibrada y sostenible, resaltando que hasta un huevo al día se puede consumir sin repercusiones negativas en la salud. No obstante, instituciones oficiales no actualizan sus recomendaciones como ocurre con la “Guía de comedores escolares” (PERSEO, 2008) y la “Guía de Alimentación Saludable para personas mayores” (Trabanco et al., 2021) donde se recalca que se deben consumir entre dos a cuatro huevos a la semana.

Es cuestionable la relación entre el consumo de huevo con peores condiciones alimentarias como niveles altos de colesterol, pues es muy común que la comunidad que lo consume frecuentemente lo haga a través de frituras y acompañando a otro alimento graso, como patatas fritas y carnes rojas, incluso con pan de harinas refinadas. Por lo que habría que preguntarse cuando se evalúa a las personas que consumen frecuentemente el huevo, de qué manera lo hacen y de qué se compone el conjunto de su alimentación y sus hábitos diarios.

En base a impulsar los productos locales y de cercanía, Cuevas cuenta con granjas de gallinas ponedoras, estableciendo su distribución y comercio en las tiendas existentes en la propia localidad.

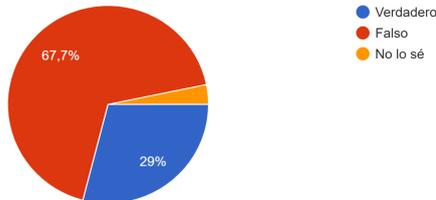
Si como menos, mi estómago se reduce
31 respuestas



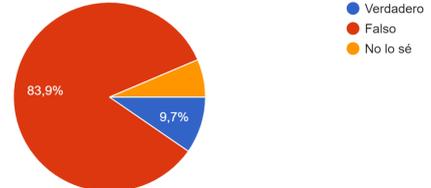
Si bien es cierto que el volumen gástrico depende del momento del día en el que nos encontremos, por ejemplo tras un periodo de ayuno, y de los hábitos de la persona, por ejemplo alguien acostumbrada a darse atracones de comida hasta quedar saciado (Vijayvargiya et al., 2020), esto no afecta al tamaño real del estómago, ya que este es un órgano flexible con capacidad de distenderse en función de la cantidad de comida a la que se

le esponga, gracias a la relajación adaptativa que impide que se produzcan incrementos significativos en la presión intragástrica (Ariznavarreta et al., 2005).

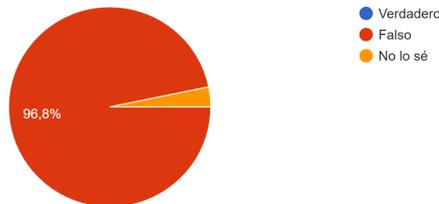
Si quiero adelgazar no puedo comer pan
31 respuestas



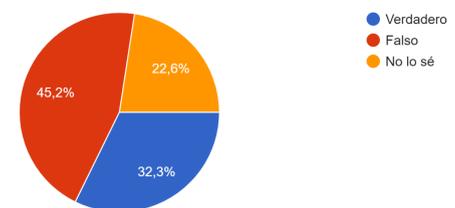
Si quiero adelgazar no puedo comer frutos secos
31 respuestas



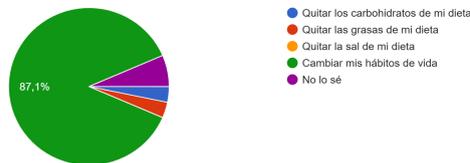
La mejor opción para adelgazar son los productos "light"
31 respuestas



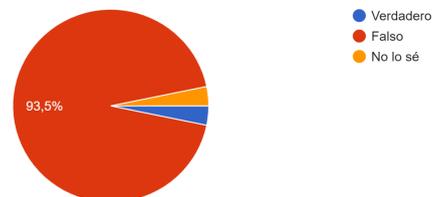
Beber zumo de limón/té en ayunas adelgaza
31 respuestas



Para adelgazar debo
31 respuestas



Si realizo ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera
31 respuestas



Las dietas restrictivas junto con las dietas milagrosas prometen unos resultados basados en prohibir ciertas comidas o en las que un solo alimento como la dieta de la piña, la dieta de la manzana, etc, alcanzan las expectativas de los usuarios que la siguen para bajar de peso.

Aparentemente lo consiguen, reducen su peso, pero a un costo que podría poner en juego la salud, pues si no se planifica correctamente un balance nutricional, al organismo le faltarían los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades fisiológicas.

Igualmente, estas pautas no se mantienen a lo largo del tiempo, pues sin un aporte suficiente de energía aparece la fatiga que dificulta la realización de las actividades cotidianas, además

de que son dietas poco apetecibles y de baja palatabilidad, lo cual influye en la adherencia a las mismas.

Estas personas acaban saltando de una dieta a otra, acudiendo a profesionales de dudosa procedencia, cuya acreditación a veces solo incluye un curso de algunas horas, o a simplemente comerciales de complementos alimenticios, los cuales tienen un objetivo principal, las ventas y ganancias.

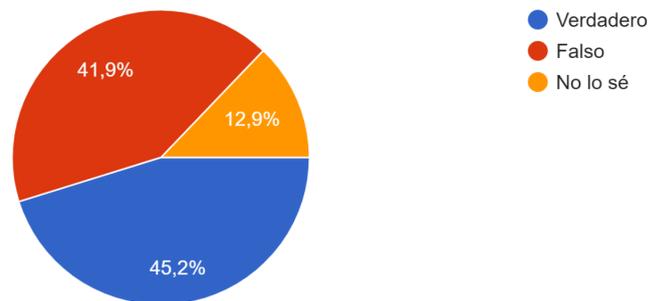
Con tanta desinformación y tras varios intentos, las personas recuperan el peso perdido e incluso más, lo que se conoce como ‘efecto rebote’, pues todo lo que les prohibieron comer lo retoman sin conciencia y con ansiedad, dos factores que dificultan y aseveran los problemas de salud.

La clave del éxito para la pérdida de peso no se esconde bajo ninguna marca o producto, no hay ningún sobre o pastilla que de la noche a la mañana reduzca el peso de nadie de forma saludable. La receta es una combinación de ejercicio y un balance energético negativo, es decir, que las calorías que se ingieran estén por debajo de la energía que se gasta (NIDDK, 2014).

Los carbohidratos, las grasas, los frutos secos y el pan se compaginan perfectamente con una dieta equilibrada. Hay que elegir las mejores opciones: aquellos carbohidratos complejos, integrales, cuya absorción sea lenta, con nutrientes y vitaminas, evitando los productos que se clasifican como ‘calorías vacías’; elegir las grasas mono o poliinsaturadas como el AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra) frente a las saturadas presentes en los animales; los frutos secos tostados o crudos frente a los fritos y salados; y un pan de grano integral frente a aquellos industriales de harinas refinadas.

Tomar un vaso de vino al día es bueno para la salud

31 respuestas



Desde que se comenzó a estudiar las repercusiones de una dieta mediterránea en la longevidad y calidad de vida de la comunidad de esta región, se puso en valor el vino por formar parte de dicha dieta. Hay varios estudios que relacionan su consumo con un menor riesgo de padecer ciertas enfermedades (Hrelia et al., 2022), apelando a una ingesta moderada y los polifenoles, antioxidantes y compuestos bioactivos que se le atribuyen.

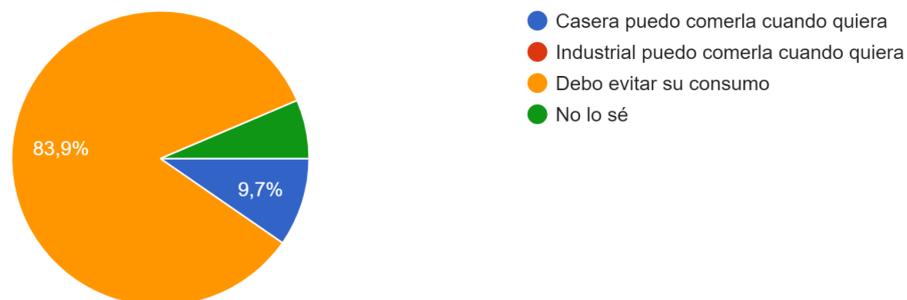
Sin embargo, estos nutrientes como son el resveratrol, un antioxidante que ha despertado gran interés en la comunidad científica por su implicación en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades como las neurodegenerativas, también se encuentran presentes en la uva (Rege et al., 2014).

Sí hay evidencia más que contrastada y una opinión unánime en el sector de la salud humana en cuanto a la relación existente entre los perjuicios asociados a la ingesta de alcohol con respecto a la aparición de enfermedades como recoge la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024).

Es por ello, que de ninguna manera se debe aconsejar a la población la inclusión de bebidas alcohólicas en su dieta, pues las propiedades beneficiosas del vino son las que están presentes en la uva, la cual no influye negativamente en el desarrollo de problemas en la salud.

La repostería

31 respuestas



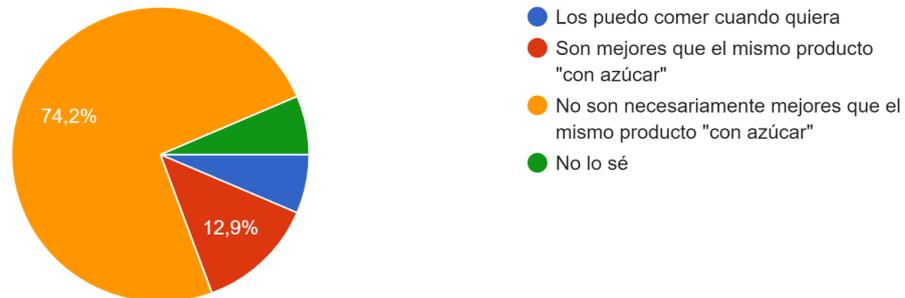
El azúcar está presente en la dieta desde la antigüedad, empleado tanto para conservar alimentos como para mejorar el sabor de las recetas culinarias. El consumo de azúcar ha aumentado exponencialmente en muchos países, incluida España, lo que conlleva a grandes preocupaciones en la salud pública. Este incremento se relaciona directamente con el aumento de peso y riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2 (Malik et al., 2010).

Se afirma que su consumo sin limitaciones da lugar a sobrepeso debido a diversos factores. Por un lado, los alimentos con un alto contenido en azúcar añadido suelen tener baja capacidad de saciedad, lo que significa que las personas consumen más calorías para sentirse llenas. Por otro lado, el consumo de estos productos normalmente no se compensa con la reducción de la ingesta de energía de comidas posteriores (Malik et al., 2010).

La ingesta de azúcares libres debería ser inferior al 10% de la ingesta energética total, priorizando comidas que excluyan dicho ingrediente. El problema está en la selección de alimentos, que condicionada por el sabor y la textura de estos, favorece aquellos cuyo consumo debería ser esporádico como es el caso de la repostería. Esta es alta en energía y se relaciona con tasas elevadas de obesidad y enfermedad cardíaca coronaria (Drewnowski, 1997).

Los productos "sin azúcar"

31 respuestas



La gente generalmente sustituye el azúcar por los edulcorantes para los productos procesados como para endulzar sus cafés o postres caseros. Lo hacen con el objetivo de evitar engordar o por pensar que son más sanos.

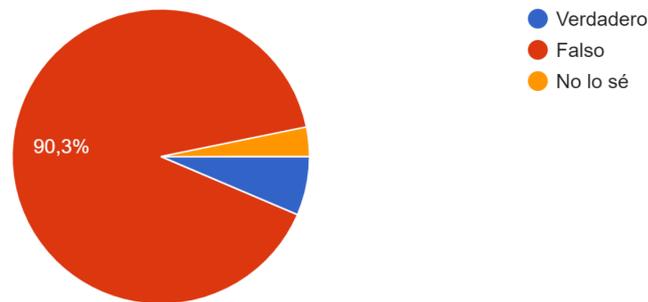
Esta perspectiva está errada, pues la propia OMS (2023) desaconseja los productos edulcorados con sustancias distintas al azúcar pues generan la falsa sensación de salubridad, cuando lo que se aconseja es bajar los niveles de dulzor por productos externos de nuestra dieta. El azúcar es un potenciador del sabor como la sal, por lo que debemos reeducar a nuestro paladar a los sabores originales de la materia prima, de esta manera podremos disfrutar de la alimentación al igual que cuidamos de nuestra salud biológica.

Además, las líneas de investigación se dirigen hacia el estudio de los edulcorantes artificiales, arrojando resultados alarmantes sobre la implicación de estos en el conjunto de la microbiota y la salud digestiva y metabólica (ICNS, 2023).

Por ello, aunque lo que se consuma sea acalórico sus implicaciones en la salud humana puede ser perjudicial, no solo porque altere el funcionamiento del organismo sino porque ya de por sí los productos edulcorados suelen ser ultraprocesados.

Beber agua durante las comidas engorda

31 respuestas



El agua es el principal componente del cuerpo humano, presente entre un 55% y el 60%, aunque este porcentaje puede variar con la edad y las características individuales. Debido a la importancia en la fisiología humana, la ingesta de este líquido es fundamental para garantizar los procesos fisiológicos esenciales para la vida. El organismo necesita el agua para funcionar correctamente, desde el transporte y distribución de los nutrientes esenciales para las células, como para la regulación de la temperatura corporal (Martínez et al., 2008).

El consumo diario adecuado del agua ayuda a prevenir los efectos adversos que deterioran la salud, como la deshidratación, que influye en trastornos metabólicos y funcionales. La deshidratación además de afectar al equilibrio de electrolitos, puede afectar al estado cognitivo y físico (Iglesias, 2011).

Cabe destacar que el agua no tiene ningún aporte de energía en la dieta, independientemente de cuándo se ingiera. Eso implica que la ingesta de agua no contribuye al aumento de peso, ya que no aporta calorías. Además, el consumo de agua durante las comidas facilita la disgregación de los alimentos y absorción de nutrientes (Hollis, 2018).

4.2. Resultados y discusión de la actividad escolar.

El primer grupo de primaria que participó ese día se mantuvo activo con las preguntas acerca del conjunto de la actividad. No obstante, se produjo mucho desperdicio alimentario por el rechazo generalizado que tenían hacia la ensalada y la tortilla.

El grupo de infantil estuvo incluido de forma simbólica, pues no se habían adaptado los juegos y explicaciones lo suficiente debido a que su participación se supo el mismo día que se realizó.

El último grupo de la primaria y secundaria estuvo menos participativo que el primero, y aunque se produjo menos desperdicio, el volumen de lo que se recogió en total de todos los grupos superó en más de la mitad de lo que se había dispuesto inicialmente de la materia prima.

Se esperaba mayor aceptación de las preparaciones que se ofrecieron al alumnado puesto que era la última de las sesiones que tenían del programa ‘La tierra que alimenta’ (Concejalía de Juventud, Cultura y Educación, 2024). Por el contrario, la respuesta que se obtuvo distó de que verdaderamente hubieran integrado conocimientos a lo largo del programa que les hiciera adquirir conciencia sobre el trabajo que supone generar esos alimentos, no solo para el ser humano sino para la naturaleza en cuanto a utilización de recursos y nutrientes extraídos, además de la importancia de una dieta equilibrada para la salud de las personas y la calidad de vida de las mismas.

Sería recomendable la contratación de personal técnico con habilidades didácticas que elaboren planes específicos en los que se pueda recoger una retroalimentación de los conocimientos que van adquiriendo los alumnos a lo largo de las sesiones, porque aunque agradezcan un descanso de las clases escolares, las actividades deben ir enfocadas a que aprendan y valoren los recursos que se están volcando en el día a día de todos, pues el medioambiente es una cuestión que incumbe a cualquier persona del planeta Tierra.



Autor: Juan Ramón Nieblas.

4.3. Resultados y discusión de los menús

Los precios de los menús oscilan entre los 0,77€ y los 3,33€ por día e individuo. Hay que tener en cuenta que la recopilación de estos costes provienen de tiendas online, donde muchos de los productos no estaban de temporada, por lo que los precios se ven afectados al alza.

Los cálculos se hicieron de manera orientativa, ya que habría que sumarle la electricidad, el personal y cualquier gasto referido al funcionamiento de la cocina, además de las especias pues su cálculo se ha obviado de las recetas por la complicación de encontrar una página que recogiese todas las necesarias, siendo estas ecológicas. También se tendría que tener en cuenta las cuotas de mercado que se manejasen en el momento, pues por ejemplo un producto que se ha visto afectado en estos últimos años es el AOVE. La ventaja es que Cuevas del Becerro consta con una cooperativa de aceite, por lo que los costes de transporte se

descontarían abaratando los gastos. De igual manera ocurriría con la materia prima proveniente de la huerta, pues en este pueblo hay activos dedicados a la venta de su cosecha, incluso de variedades locales que perduran gracias a su siembra periódica.

Igualmente las cantidades del menú deben adaptarse a cada grupo de personas, pues no come lo mismo un niño de 5 años que un adulto de 60, y el ajuste del gramaje también influiría en los costes.

4.3.1. Elaboración de dietas adaptadas a la población objetivo

Se ha elaborado una ejemplificación de menús de una semana por cada trimestre escolar integrando todos los principios anteriormente mencionados. En este mismo apartado se desarrollarán algunas de las recetas que pertenecen a la sabiduría popular y que las mujeres donaron para este proyecto, el resto quedan recogidas en el ANEXO 7. Se incluye el precio que supone la utilización de materias primas y el total de los valores nutricionales de ese día. Aquellas recetas que aparecen subrayadas de amarillo son las que se van a desarrollar.

El primer trimestre tiene un periodo de septiembre a diciembre, por lo que se ha escogido el mes de septiembre para el desarrollo del menú, aprovechando los productos de la huerta de verano.

Primer trimestre (Septiembre)					
1º plato	Ensaladilla rusa	Picadillo de verduras	Ensalada	Porra antequerana (Salmorejo cordobés)	Picadillo de lentejas
2º plato	Pasta integral con merluza	Potaje de judías blancas y garbanzos	Guiso de almejas y arroz	Conejo al ajillo con patatas cocidas	Boquerones fritos con limón

Postre	Nectarina	Melocotón	Pera	Melón	Manzana
Precio total por persona	1,9€	0,77€	1,62€	1,51€	2,58€

Potaje de judías blancas y garbanzos

RECETA DE: Margarita Orozco Fuentes, 76 años

Apodo: Jurones

Nacimiento: 12 de enero de 1948

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Garbanzos	20g
Judías blancas	20g
Cebolla	20g
Ajo	1g
Patata	20g
Tomate	20g
Pimiento	20g
Laurel	1 hoja
Pimienta	0,1g
Clavo	1 clavo
Pimentón dulce	5g
Sal	0,5
AOVE	5ml
Agua	200ml



Fuente: Elaboración propia

Fases de elaboración

- Dejamos la noche anterior los garbanzos y las judías blancas en remojo.
- Colocamos en la olla express 200 ml de agua.
- Pelamos el ajo, la cebolla, la patata y el tomate. Los agregamos a la olla junto con el pimiento, una hoja de laurel, un clavo, una cucharadita de pimentón dulce, AOVE, sal y pimienta, así como los garbanzos y las judías.
- Dejamos cocinar durante 45 minutos en la olla. Después, separamos las verduras, las trituramos y volvemos a incorporar a la olla.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcq)	VIT. C (mg)
126	219,99	8,587	31,84	3,71	6,461	70,2	3,22	212	38,18

Guiso de almejas y arroz

RECETA DE: Margarita Orozco Fuentes, 76 años

Apodo: Jurones

Nacimiento: 12 de enero de 1948

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Almejas	40g
Arroz	30g
Tomate	15g
Pimiento	15g
Cebolla	15g
Ajo	0,5g
Azafrán	0,1g
Pimienta	0,1g
Sal	0,5g
Laurel	0,3g
AOVE	5ml
Agua	250ml



Fuente: Elaboración propia

Fases de elaboración

- Pelamos la cebolla y el ajo. Cortamos en cuadrados pequeños y los echamos a una olla con AOVE a fuego medio. Procedemos a pelar el tomate y cortarlo de la misma manera para después incluirlo a las verduras que están sofríendose
- Picamos los espárragos, entre 3-4 cm de largo y desechamos la parte dura de estos. Los añadimos al sofrito. Removemos e integramos las almejas.
- Añadimos una hoja de laurel y sazonomos con sal y pimienta. Esperamos a que las almejas se abran y posteriormente agregamos el agua. Para finalizar incorporamos el arroz y un poco de azafrán hasta que esté listo.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcg)	VIT. C (mg)
116	140,041	7,407	26,05	0,895	0,796	73,9	0,705	159	28,08

Porra antequerana

RECETA DE: Margarita Orozco Fuentes, 76 años

Apodo: Jurones

Nacimiento: 12 de enero de 1948

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Tomates	80g
Sal	0,75g
Ajo	1g
Pan del día anterior	15g
AOVE	7ml
Vinagre	2,5ml



Fuente: Ayuntamiento Cuevas del Becerro

Fases de elaboración

- Cortamos el pan en trozos pequeños, para que sea más fácil tritumarlos posteriormente, y los echamos a remojar en agua.
- Por otro lado, pelamos y cortamos los tomates. Pelamos el ajo y escurrimos los trozos de pan. Batimos los tomates, el ajo y el pan en conjunto, añadiendo AOVE, la sal y el vinagre hasta que quede una sopa densa.
- Esta receta puede decorarse con huevo duro y trozos de jamón.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcg)	VIT. C (mg)
104 g	96,51	2,199	9,768	2,485	5,646	12,7	0,87	240	30,58

Conejo al ajillo con patatas cocidas

RECETA DE: Margarita Orozco Fuentes, 76 años

Apodo: Jurones

Nacimiento: 12 de enero de 1948

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Conejo troceado	80g
Ajo	2g
Pimienta	0,5g
Caldo de verduras	65ml
AOVE	8ml
Sal	0,5g
Laurel	1 hoja



Fuente: Elaboración propia

Fases de elaboración

- En una sartén con AOVE echamos los ajos sin pelar.
- Cuando doren, reservamos y añadimos el conejo troceado a fuego medio-fuerte para dorar por todos lados.
- Bajamos el fuego, agregamos la hoja de laurel, pimienta, sal y el caldo de verdura.
- La receta estará lista cuando el agua se haya casi evaporado y se haya formado una salsa.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcg)	VIT. C (mg)
205	290,28	20,593	16,638	3,88	14,595	21,5	1,15	139,282	5,56

El segundo trimestre abarca los meses de enero a marzo, escogiendo el mes de febrero para definir los platos y su temporalidad.

Segundo trimestre (febrero)					
1° plato	Ensaladilla de habichuelas	Guiso de espárragos	Pasta con crema de brócoli	Ensalada de col y remolacha	Ensalada de naranja
2° plato	Potaje vigilia	Sopa poncima	Tortilla en caldo	Alcachofas rellenas de pollo	Callos con garbanzos
Postre	Cerezas	Naranja	Fresas	Mandarina	Kiwi
Precio total por persona	3,24€	3,07€	3.32€	3,05€	3,33€

Ensaladilla de habichuelas

RECETA DE: Bárbara Ponce Castaño, 58 años

Apodo: Barbarita

Nacimiento: 1 de octubre de 1965

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Tomates	20g
Habichuelas verdes	20g
Patata	30g
Huevo	15g
AOVE	5ml
Sal	0,5g
Vinagre	5ml
Cebolla	10g
Atún	20g
Agua	250ml



Fuente: Elaboración propia

Fases de elaboración

- En una olla con agua ponemos a cocer la patata con piel y el huevo.
- Mientras tanto, cortamos el resto de ingredientes, es decir, pimientos asados, cebolleta fresca, tomate y habichuelas cocidas, en porciones pequeñas, aproximadamente 2cm, reservando en un cuenco.
- El huevo tardará unos 8-10 minutos en estar cocido, la patata unos 20-30 minutos. Los apartaremos y esperaremos a que se atempere para pelarlos.
- Posteriormente, los cortaremos en porciones de unos 2cm y los incorporaremos al cuenco junto con el atún de lata escurrido.
- Ya solo queda aliñar con sal, AOVE y vinagre.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcg)	VIT. C (mg)
135	169,05	8,445	9,47	1,75	10,815	36,75	1,2	233	33,4

Potaje vigilia

RECETA DE: Bárbara Ponce Castaño, 58 años

Apodo: Barbarita

Nacimiento: 1 de octubre de 1965

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Garbanzos	40g
Bacalao	40g
Cebolla	20g
Ajo	1g
Pimiento verde	15g
Pimiento rojo	15g
Laurel	1 hoja
Tomate	20g
Patata	40g
Piel de naranja	0,5g
Agua	350ml



Fuente: Elaboración propia

Fases de elaboración

- Añadiremos en una olla con agua las verduras peladas: el ajo, la cebolla, el pimiento verde, el pimiento rojo, el tomate y la patata.
- Incorporamos los garbanzos con ellas, una hoja de laurel y dejamos cocer una hora.
- Retiramos las verduras, las trituramos junto con la cáscara de una naranja que habremos cortado sin la parte blanca.
- Esta mezcla la volveremos a introducir en la olla con los garbanzos y añadimos el bacalao troceado, terminando de cocinarse unos 15 minutos después.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcg)	VIT. C (mg)
192	230,63	15,718	36,31	4,03	2,483	101,78	3,9045	288,6	51,88

Guiso de espárragos

RECETA DE: Margarita Orozco Fuentes, 76 años

Apodo: Jurones

Nacimiento: 12 de enero de 1948

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Espárragos	80g
Ajo	1g
Cebolla	15g
Laurel	1 hoja
Pan	5g
Pimentón dulce	0,5g
Pimienta	0,2g
Sal	0,5g
AOVE	5ml
Huevo	80g
Agua	50ml



Fuente: Ayuntamiento Cuevas del Becerro

Fases de elaboración

- Pelamos la cebolla y la cortamos pequeña y finamente. En una sartén, echamos AOVE y una vez caliente, añadimos la cebolla. Mientras se va sofriendo, pelamos y cortamos el ajo en trozos pequeños y los añadimos con la cebolla. Una vez estén hechos, los retiramos. En ese mismo AOVE, freímos el pan y posteriormente lo retiramos también.
- Incorporamos los garbanzos con ellas, una hoja de laurel y dejamos cocer una hora.
- Picamos los espárragos, retirando la parte de abajo para que no queden trozos duros. Al AOVE de la sartén, añadimos los espárragos y una hoja de laurel. Rehogamos y echamos un vaso de agua para conseguir que queden más tiernos.
- Mientras se cuecen los espárragos, en un mortero agregamos la cebolla, el ajo, el pan frito, una pizca de pimienta y pimentón dulce. Machacamos hasta formar un majao' (una pasta grumosa).
- Incorporamos el majao' a los espárragos y terminamos de cocinar a fuego medio para que no se pegue. Una vez cocinado, retiramos del fuego y aún caliente, cascamos un huevo, lo batimos y añadimos a los espárragos para conseguir una consistencia más espesa.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcg)	VIT. C (mg)
192	230,63	15,718	36,31	4,03	2,483	101,78	3,9045	288,6	51,88

Sopa Poncima

RECETA DE: Jerónima Martínez Niebla, 81 años
Apodo: "La niña de la Puerta del Sol"
Nacimiento: 5 de junio de 1943

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Pan del día anterior	60g
Tomate	20g
Pimiento	10g
Cebolla	20g
Ajo	1g
AOVE	5ml
Sal	0,5g
Caldo de verduras	250ml
Hierbabuena	0,3g



Fuente: Ayuntamiento Cuevas del Becerro

Fases de elaboración

- Pelamos y cortamos en cuadrados de un 1-2cm el ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate.
- Los llevamos a sofreír en una olla con AOVE.
- Cuando estén sofritas, añadiremos el caldo de verduras, sal y hierbabuena dejando cocinar 10 minutos.
- En una fuente colocamos el pan cortado a trozos, vertemos sobre este el caldo.
- Dejamos reposar unos minutos, mientras el pan esponja y ya estará lista la receta.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcg)	VIT. C (mg)
366	356,99	13,097	53,84	16,71	7,291	23,5	1,76	671,7	25,38

Tortilla en caldo

RECETA DE: Jerónima Martínez Niebla, 81 años
Apodo: "La niña de la Puerta del Sol"
Nacimiento: 5 de junio de 1943

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Huevo	80g
Pan (migajón)	10g
Ajo	1g
AOVE	5ml
Cebolla	12g
Perejil	0,5g
Azafrán	0,05g
Sal	0,5g
Caldo de verduras	75ml



Fuente: Ayuntamiento Cuevas del Becerro

Fases de elaboración

- Pelamos el ajo y la cebolla y lo cortamos en láminas.
- Lo echamos en una sartén con AOVE y dejamos cocinar junto con migajón de pan desmenuzado.
- Una vez cocinado, trituramos y reservamos en un recipiente.
- Vertemos en la sartén con un poco más de AOVE los huevos batidos con sal y hacemos una tortilla francesa.
- A esta le añadimos la mezcla con perejil, azafrán, sal y caldo de verdura y esperamos a que se evapore.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcq)	VIT. C (mg)
183	240,73	13,1	13,25	4,28	14,18	47,74	1,91	272,71	3,54

Alcachofas rellenas

RECETA DE: Bárbara Ponce Castaño, 58 años

Apodo: Barbarita

Nacimiento: 1 de octubre de 1965

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Alcachofas	90g
Carne picada de pollo	20g
Cebolla	30g
Almendras	10g
Caldo de verduras	250ml
Laurel	1 hoja
Perejil	0,4g
Ajo	0,5g
Pimienta	0,3g
Huevo	20g
Pan rallado	20g
AOVE	20ml



Fuente: Ayuntamiento Cuevas del Becerro

Fases de elaboración

- Primero aliñamos la carne con el perejil, el ajo picado, la pimienta, el huevo y el pan rallado, dejándolo reposar al menos 30 minutos.
 - Después preparamos las alcachofas, cortando las puntas y quitando las hojas externas más duras o estropeadas, para después abrir poco a poco la alcachofa dejando el centro abierto para retirar las fibras que tienen la apariencia de vellos.
 - Una vez listas se meten en remojo con agua y limón para que no se oxiden.
- Mientras tanto se trocea la cebolla y se sofríe con el AOVE junto con las almendras para triturarlo todo, excepto el AOVE que reservamos en una sartén.
 - Se escurren las alcachofas y se rellenan con el aliño de carne que hicimos al principio y en la sartén con el AOVE reservado se sella la alcachofa por la parte de la carne, con cuidado para que no se deshaga.
 - Se les da la vuelta a las alcachofas y se cubre con caldo de verduras hasta que reduzca dejando una salsa algo espesa.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcq)	VIT. C (mg)
441	389,69	19,777	49,44	15,76	9,601	87,4	1,63	563,7	18,14

Ensalada de naranja

RECETA DE: Dolores Nieblas Code, 83 años

Apodo: "Dolores la de Fernando"

Nacimiento: 6 junio de 1941

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Naranja	20g
Patata	20g
Cebolla	10g
Tomate	15g
Pimiento	10g
Huevo	15g
Atún	10g
AOVE	10ml
Sal	0,5g
Agua	300ml



Fuente: Ayuntamiento Cuevas del Becerro

Fases de elaboración

- Ponemos una olla al fuego con agua hasta que rompa a hervir. En ella introducimos la patata con piel y el huevo, dejando cocer.
- Pasados 10 minutos sacamos el huevo.
- Tras 40 minutos retiramos las patatas.
- Apartamos del fuego y dejamos enfriar para pelarlos.
- Cortamos la patata en cubos de unos 5cm, el huevo y la cebolla en julianas, el tomate en dados de unos 4cm, el pimiento en rodajas y la naranja en gajos.
- Incorporamos todo en un recipiente y vertemos una lata de atún escurrido, sal y AOVE.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcq)	VIT. C (mg)
110	186,2	6,85	5,18	0,6	15,33	24,9	0,97	127	15,6

Callos con garbanzos

RECETA DE: Jerónima Martínez Niebla, 81 años
Apodo: "La niña de la Puerta del Sol"
Nacimiento: 5 de junio de 1943

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Garbanzos	60g
Estómago de chivo	40g
Tocino fresco	10g
Tocino añejo	10g
Morcilla	10g
Chorizo	10g
Ajo	2g
Cebolla	10g
AOVE	5ml
Sal	0,5g
Hierbabuena	0,3g
Agua	200ml



Fuente: Elaboración propia

Fases de elaboración

- Los garbanzos deben ponerse en remojo la noche anterior.

- Tostamos en una olla con AOVE la cebolla pelada y cortada en cuadrados de unos 5cm y la mitad de la cabeza de ajos sin pelar.
- Añadimos a la olla 1L de agua, los garbanzos, la cuajada de chivo, el tocino fresco, el tocino añejo, sal y una hoja de hierbabuena.
- Dejamos cocer aproximadamente 1 hora, hasta que los garbanzos estén blandos.
- Agregamos la morcilla y el chorizo cortados en rodajas y lo dejamos cocinar 15 minutos más.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcg)	VIT. C (mg)
110	186,2	6,85	5,18	0,6	15,33	24,9	0,97	127	15,6

El tercer trimestre comienza en abril y termina en junio, habiendo tomado como referencia el mes de mayo.

Tercer trimestre (mayo)					
1° plato	Berenjenas rellenas con arroz	Ensalada de espinacas	Cabrillas	Ensalada de pasta	Gazpacho
2° plato	Sardinas a la plancha	Cocido de calabaza, y habichuelas verdes	Pimientos rellenos	Espinacas con garbanzos y huevo duro	Chivo en salsa con patatas al horno
Postre	Albaricoque	Macedonia de frutas	Nísperos	Sandía	Melón
Precio total por persona	1,38€	2,79€	1,43€	1,06€	2,85€

Cocido de calabaza y habichuelas verdes

RECETA DE: Jerónima Martínez Niebla, 81 años
Apodo: "La niña de la Puerta del Sol"
Nacimiento: 5 de junio de 1943

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Calabaza	30g
Garbanzos	20g
Habichuelas	20g
Cerdo	20g
Pollo (muslo)	20g
Hueso fresco	20g
Chivo	15g
Tocino añejo	5g
Tocino fresco	7g
Agua	350ml



Fuente: Elaboración propia

Fases de elaboración

- La noche anterior se ponen los garbanzos en remojo.
- En la olla express colocamos toda la carne y los garbanzos junto agua.
- A mitad de cocción, retiramos el pollo y el tocino para que no se deshagan.
- Agregamos también las habichuelas cortadas aproximadamente en 4cm de largo, la patata pelada y cortada en cubos de 5cm y la calabaza cortada en trozos del mismo tamaño que la patata.
- Una vez terminada la elaboración, volvemos a integrar el pollo y el tocino.
- Al servir puede añadirse un poco de vinagre.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ug)	VIT. C (mg)
147	339,4	16,32	15,37	2,4	26,35	63,8	3,005	32,0045	18,61

Cabrillas

RECETA DE: Dolores Nieblas Code, 83 años

Apodo: "Dolores la de Fernando"

Nacimiento: 6 junio de 1941

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Caracoles grandes	60g
Ajo	1g
Cebolla	5g
Pan (migajón)	2g
Almendras	2g
Agua	45ml
AOVE	5ml
Sal	0,5g



Fuente: Ayuntamiento Cuevas del Becerro

Fases de elaboración

- Lavar los caracoles hasta que el agua salga sin esa mucosidad típica del animal.
- En una olla con agua abundante y fría se vierten los caracoles para ponerlos a fuego medio bajo.
- A esa olla se le untan los bordes con aceite para que no se salgan los caracoles.
- Se deja cocinar 20 minutos. Después se escurren.
- En una sartén con AOVE añadir picada la cebolla, el ajo, las almendras y el pan hasta que doren. Esto se bate con el agua.
- En otra olla se añaden las cabrillas con lo anteriormente batido y se deja cocinar a fuego medio hasta que la salsa espese.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcg)	VIT. C (mg)
70	60,66	9,713	1,956	0,51	1,625	109,14	0,163	0	10,58

Chivo en salsa con patatas al horno

RECETA DE: Jerónima Martínez Niebla, 81 años
Apodo: "La niña de la Puerta del Sol"
Nacimiento: 5 de junio de 1943

ALIMENTOS	GRANAJE (g)
Chivo	80g
Cebolla	15g
Pimiento	10g
Ajo	1g
Tomate	20g
AOVE	5ml
Sal	0,5g
Caldo de verduras	20ml



Fuente: Elaboración propia

Fases de elaboración

- Comenzamos pelando el ajo, el tomate y la cebolla. Luego, cortamos en cuadrados de unos 2cm junto con el pimiento y lo sofreímos en una olla con AOVE.
- Cortamos el chivo en cuadrados de unos 5cm y una vez estén pochadas las verduras, lo incorporamos.
- Removemos hasta que la carne coja color y añadimos sal y caldo de verduras.
- Si es necesario para que la carne quede más tierna, puede echarse más caldo de verduras.
- Dejamos que reduzca hasta que quede una salsa semi-espesa.

Valores nutricionales

CANTIDAD (g)	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	FIBRA (g)	LÍPIDOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	VIT. A (ugcg)	VIT. C (mg)
201	350,94	17,342	20,05	4,86	20,526	21,6	2,745	296,734	26,78

5. REFLEXIÓN SOBRE EL PARADIGMA SOCIO-ECONÓMICO

Para comprender de manera más profunda las realidades sociales que se observan a la hora de realizar este trabajo y examinar con una base sólida las actividades llevadas a cabo, se considera necesario tener en cuenta ciertos datos recopilados en diferentes estudios e informes estadísticos, al igual que la estructura social-antropológica en la que se desarrolla la comunidad española.

La sociedad actual y aquella en la que han crecido las personas que se han encuestado, que han participado en la charla u otra actividad es una sociedad basada en un sistema patriarcal. Este sistema impone cánones de belleza basados en los roles de género y que van variando a lo largo del tiempo, como por ejemplo el cambio del estereotipo basado en un cuerpo voluminoso por parte de la mujer en la posguerra a una imagen de belleza basada en la delgadez actual. La base de estos cánones no es la dieta saludable, no es la preocupación real por el bienestar corporal y mental del individuo, sino que radica en el sujeto-estructura de hombre-capitalismo.

El sujeto patriarcal está sumamente unido al sistema capitalista, se retroalimentan. Si ciertamente, dentro de este engranaje de hombre-capitalismo, recae sobre el género masculino las propias conductas, creencias y prejuicios derivados del sistema patriarcal existente, como el machismo, es la figura de la mujer la que se ve mayormente agraviada, convirtiéndose en un individuo desfigurado y moldeado socialmente por el sistema que la controla. Por ello, si hablamos del cánón de belleza a cumplir por el género femenino, se debe tener en cuenta la justificación de este proveniente del machismo, la cosificación femenina, así como la influencia capitalista que deriva en el consumismo de los productos necesarios para cumplir con el estereotipo y el abandono de aquellas personas que dejan de ser funcionales para el sistema, como podría ser el caso de las personas que no son capaces de adaptarse al canon y por causa de la expectativa social se ven rechazadas por la comunidad y derivadas al riesgo o desarrollo de trastornos mentales.

La imagen de belleza actual está basada en la delgadez y la juventud, cualidades que afirman otorgar mejoras en el ámbito profesional, sexual y social. Para conseguir encajar en el estereotipo coercitivo actual, fruto de los deseos e intereses del sistema capitalista patriarcal, las mujeres se ven sometidas a padecimientos, inseguridades y trastornos mentales y de

conducta que limitan su propio disfrute vital y personal, consecuencia de la presión mediática y social (Instituto de las Mujeres, 2012).

El INE (2012a) recoge la cifra de mujeres y hombres que realizan algún tipo de dieta con diferentes motivos. En este caso, nos centraremos primero en la población de 5 años en adelante según su sexo y con motivo de perder o mantener su peso, siendo un total de 28,75% de hombres y un 46,12% de mujeres las que realizan dieta por esta razón. El porcentaje de la población infantil y preadolescente es considerable. Mientras que el 42,31% de hombres se someten en estas edades a una dieta para perder/mantener peso, el porcentaje de mujeres es de 54,76%. La edad en la que se recoge un mayor porcentaje tanto de hombres como mujeres que hacen dieta es entre los 25 y 34 años, con un 61,30% y 69,27% respectivamente. Sin embargo, de 35 a 44 años se reduce un 25% los hombres que pierden o mantienen su peso a través de la dieta, en contraposición de una reducción del 2% de mujeres. Es interesante observar cómo el porcentaje de hombres que realizan una dieta baja drásticamente a partir de los 35 años y cómo sin embargo, la reducción en mujeres es paulatina, no bajando del 40% hasta los 65 años.

Estos datos son esclarecedores, pues representan con fidelidad el sistema patriarcal comentado anteriormente. Dan muestra además de cómo repercuten las perspectivas y conductas sociales impuestas en hombres y mujeres. Ellos se ven afectados por los cánones de belleza, cuerpo esbelto y musculado, al que deben adaptarse.

Sin embargo, la presión que les lleva a realizar dietas solo se mantiene hasta los treinta años aproximadamente, edad en la que aún consideran poder dedicar tiempo al cuidado de su cuerpo basado en el estándar de belleza, pero este hedonismo va desapareciendo conforme avanza el tiempo. La madurez supone un atractivo solamente en los hombres, mientras que de las mujeres se espera que conserven su juventud infinitamente.

Desde la perspectiva social y capitalista, también se debe tener en cuenta las clases sociales. Al fijarse en las estadísticas del INE (2012a), donde se estructuran el total de hombres y mujeres que se someten a una dieta para perder o mantener su peso por clases desde la I, directores/as con más de 10 profesionales con licenciaturas, hasta la VI, trabajadores/as no cualificados/as, resulta llamativo la clase social en la que las mujeres realizan más dietas para el motivo indicado. En este caso, son aquellas que pertenecen a la clase social III,

ocupaciones intermedias y trabajadoras por cuenta ajena, con un 52,71 %. Aunque el resto de clases sociales no baja su porcentaje más allá del 41%, aquellas que recogen un mayor porcentaje se encuentran en las tres primeras clases sociales.

Las mujeres con menos medios económicos y como evidencia la clase social VI con un 41,42%, son las que menos realizan dietas. Una de las interpretaciones teniendo en cuenta los factores sociológicos podría ser que el propio cansancio causado por la rutina laboral de sus profesiones, muchas dedicadas al trabajo físico, y la escasez de tiempo y de recursos les impiden en mayor medida someterse a cuidados corporales para adaptarse a los cánones. En el lado contrario, se puede observar cómo aumenta el porcentaje de las mujeres de la clase social I, con un 48,11% (INE, 2012b).

Podría interpretarse de nuevo que su nivel de vida les permite enfocarse más en la belleza impuesta, quizá por la posibilidad de acudir a especialistas o comprar productos más sanos, aunque también por el mismo motivo no priorizan tanto en encajar como la clase III, puesto que ya tienen un estatus social alto derivado de su nivel adquisitivo. Podríamos interpretar por último, que la clase III tiene el mayor porcentaje por encontrarse en la tabla media de las clases sociales. Su nivel económico podría facilitarles la posibilidad de acudir a profesionales de la salud, pero al mismo tiempo sus horarios de trabajo y el grosor financiero les podrían impedir por igual el cuidado saludable (INE, 2012b).

Obviando el hecho de la pertenencia o no a una clase social concreta, se distingue que el género juega un papel fundamental en la autopercepción.

Se puede observar este fenómeno a través de otros estudios. En la recopilación de datos de 1162 estudiantes de la Universidad de Navarra, con un rango de edad entre 17 y 35 años, hombres y mujeres, se registró que un 55,6% de estudiantes se autopercebían de forma distorsionada. Un 40,9% de ellos sobreestimó su Índice de Masa Corporal, siendo un 39,2% los hombres que así lo percibían y un 64,6% de mujeres (Soto-Ruiz et al., 2015).

Otro estudio de 447 mujeres entre los 12 y 17 años del municipio de la Roda refirió que aquellas con normopeso o bajo peso se autopercebían más atractivas y con mejor condición física, teniendo un autoconcepto más alto que aquellas con sobrepeso u obesidad, proveniente

tal vez de la semejanza entre sus cuerpos y los modelos estereotípicos impuestos en occidente (Fernández-Bustos et al., 2015).

En relación con ello, un estudio de 3012 mujeres, el 82% de ellas expresa que se cuida por salud, pero si se observa la edad, las mujeres de 18 a 45 años suelen hacerlo más por estética que por salud, así como en las franjas por IMC, aquellas que presentan normopeso o peso bajo se cuidan más por motivos estéticos que saludables frente a las que tienen sobrepeso u obesidad. Un 80% de ellas está conforme con su peso, pero de nuevo se cumple la estadística de que aquellas más delgadas están felices con ese hecho, mientras que aquellas que se encuentran en sobrepeso tienden a sentirse resignadas (Baladia et al., 2009).

Se puede entender por tanto que cumpliendo con los estándares de belleza las mujeres tienden a sentirse mejor consigo mismas, pero también que aún teniendo un peso saludable, se autoperciben distorsionadamente, consecuencia de la dismorfia producida por las presiones socioculturales.

Además, se recopilan diversos datos sobre acciones tomadas para adelgazar y encajar en el plano social. De 3012 mujeres, 8 de cada 10 asumen que las dietas milagro son poco eficaces y un 84,5% asegura mantener una dieta saludable a lo largo del año. Sin embargo, el 51% de estas mujeres eliminan la siguiente comida del día si consideran haber comido demasiado en la anterior. Observando los datos de las personas que presentan un peso más bajo del recomendado según su IMC, 4 de cada 10 también excluye alguna comida (Baladia et al., 2009).

El VI Estudio de Salud y Estilo de vida de Aegon (2023) realizado a 1.600 personas revela que al realizar dietas el 57,2% de españoles y españolas reducen la cantidad de comida que toman, 3 puntos porcentuales más que en 2022, así como un 58,8% refiere que eliminan productos o alimentos concretos, aumentando 7 puntos porcentuales respecto al año anterior.

Teniendo en cuenta los datos anteriores que se han expuesto, y sin debatir aún sobre interpretaciones basadas en el ámbito educacional, se puede observar cómo la influencia de los estándares de belleza infieren en las conductas de las personas, con más relevancia en el género femenino y tomando cada vez más consistencia en el género masculino con el paso de los años. Los individuos se ven sometidos a unos ideales inalcanzables y como tal, optan por

alternativas inadecuadas debido a la creencia de una falsa eficacia instantánea, eliminando comidas, productos, cantidades e inclusive como se verá posteriormente, tomando pastillas sin prescripción médica para adelgazar. La consecuencia de vivir bajo el yugo de este tipo de sistema y de las elecciones tomadas por falta de conocimientos o falsas esperanzas, logran ser devastadoras.

Un 58,4% de las personas encuestadas por Aegon (2023) considera que la imagen personal y el aspecto físico tiene influencia en el estado emocional, así como en el ejercicio físico que se pretenda realizar, la vestimenta, la alimentación y las relaciones sociales, manteniéndose por encima del 30% cada uno de estos aspectos. Las mujeres tienen una tendencia más alta que los hombres, 65,6% y 50,8% respectivamente, a vincular de forma directa estado emocional con aspecto físico.

Pues, teniendo en cuenta la importancia del estado mental y relacionándolo con los hábitos alimentarios, la dieta y las imposiciones sociales, se hablará brevemente de los trastornos de la conducta alimentaria. Según la SEMG (2018) un 70% de los adolescentes tienen problemas para sentirse agusto con su aspecto físico y 6 de cada 10 mujeres adolescentes piensan que se encontrarían mejor mentalmente si estuvieran más delgadas.

Los TCAs afectan aproximadamente a 400.000 personas en el país, $\frac{3}{4}$ partes de esta cifra es relativa a jóvenes de entre 12 y 24 años (TCA Aragón, 2019). Entre un 4,1% y 6,4% de mujeres desde los 12 a los 21 años se ven afectadas por un TCA, siendo más predominantes que en los hombres, con un 0,3% (SEMG, 2018). Y es que de las personas afectadas por estos trastornos, el 94% pertenece al grupo de mujeres de entre 12 a 36 años (TCA Aragón, 2020).

Tras analizar todos estos datos, se podrían considerar ciertos factores a tener en cuenta para mejorar socialmente. La implementación de medidas educativas resulta evidente tanto en el ámbito profesional y en el académico como en los ámbitos del día a día, rural y urbano. Se necesitan profesionales, específicamente de la salud en esta temática, educados en perspectiva de género, inteligencia emocional y diferencias sociales, englobando las clases sociales, las identidades de género y las múltiples culturas que habitan en el país, entre otros aspectos, para una integración real de los sujetos en la sociedad y en las diferentes ramas de la salud, dado que no puede atenderse de manera efectiva a una persona si no se conoce la realidad social existente en la ciudadanía y en el propio individuo en sí.

Estos marcos de conocimiento necesarios deben verse dirigidos asimismo en el ámbito académico, ya no solo para que el profesional concreto atienda con diligencia y conciencia social a las personas, sino para que ellas mismas puedan comprender sus vivencias y las que las rodean, empezando por las generaciones actuales y venideras que se encuentran realizando algún estudio.

Aún así, no hay que olvidar al grupo de personas que por edad u otra circunstancia personal no forman parte de alguno de los ámbitos citados. Toda persona tiene derecho a poder desarrollarse libremente, a la par que tiene derecho a conocer las realidades y distintas ramas del saber existentes, pues favorece al criterio y autoconocimiento personal. Para ello, al final de este trabajo, se promoverán figuras que se encarguen de difundir distintas competencias que faciliten la integración social, la colectividad, la sostenibilidad y la adecuación de una dieta saludable.

Y es que teniendo en cuenta la sociedad española, resultan preocupantes ciertas estadísticas relacionadas con la educación nutricional. De las personas encuestadas por Aegon (2023), un 64,4% piensa que sigue una dieta saludable. Sin embargo, al analizar los datos sobre alimentos específicos, se puede concluir que las proporciones no siguen completamente las recomendaciones.

La fruta es consumida un 57,7% por género femenino y un 52,6% por el género masculino casi todos los días. La verdura, en la misma medida temporal, es consumida por un 26,3% de hombres y un 41,1% de mujeres (Aegon, 2023). La recomendación por parte de la AESAN (2020) está establecida en raciones de 3 a 5 de fruta por día y de 2 a 4 raciones por día de verduras.

Igualmente, la recomendación para la carne está fijada en 2 a 4 raciones a la semana de pollo o conejo, siendo recomendable, en caso de no ser estos tipos de animales, un máximo de 2 raciones de carne roja a la semana, y el pescado en 2 raciones a la semana, siendo preferente la elección de pescado azul (AESAN, 2020). Sin embargo, en la anterior encuesta citada, el porcentaje de carne consumida “casi todos los días” y “varias veces a la semana” se posiciona en torno a un 55% en hombres y un 49% en mujeres. El pescado se consume en menor cantidad, con un 42,8% de hombres que lo consumen una sola vez al mes y un 36,5% de

mujeres, destacando que ellas lo consumen varias veces a la semana como el porcentaje mayoritario de la estadística por género, con un 40% (Aegon, 2023).

Resultan relevantes las estadísticas sobre el consumo de la comida basura. Según el VI Estudio de Salud y Estilo de Vida de Aegon (2023) un porcentaje alarmante de casi el 2% de los jóvenes entre 18 y 25 años consume casi a diario esta clase de comida. Esto es alarmante, teniendo en cuenta que se consideran comidas de bajo valor nutricional, pues los nutrientes que contienen tienen muy baja proporción en comparación con la energía que aportan.

El consumo de estas comidas se ha visto propiciado por las campañas de marketing y publicidad, la falta de tiempo entre vida laboral-vida personal y el consumismo propio del sistema capitalista. El Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 advierte de una diferencia de más de 13 puntos porcentuales entre aquellos menores que están expuestos a publicidad sobre comida basura de aquellos que no, revelando que un 40% de los menores expuestos consume ese tipo de comida más de 2 veces a la semana. Solo en 2023, el sector de la comida rápida aumentó un 10,9% (Forbes, 2024), sobre todo las hamburgueserías, pudiendo observarse esta dinámica en la cada vez más extendida moda actual de las “*Smash burgers*” (Servimedia, 2024).

También preocupan las creencias alrededor del adelgazamiento saludable, pues en el estudio de Baladia et al. (2009) un 90% de las mujeres considera saludable perder 4 kg al mes y un 70% cree en la posibilidad de adelgazar 1,5 kg a la semana de manera sana. Por otro lado, el uso de pastillas para conseguir dicho objetivo es de un 3% entre las mujeres encuestadas. Los autores del estudio recalcan que el gasto en España de esta clase de productos ronda los 2000 millones de euros anuales, vendidos como “milagrosos” pero realmente ineficaces (Baladia et al., 2009).

En relación a la pérdida de peso, si esta fuese de 1,5 kg o más a la semana durante un período prolongado en el tiempo, aumentaría la posibilidad de desarrollar cálculos biliares, además de la posibilidad de que la piel no se adaptase a la pérdida repentina de peso, quedando flácida. El peso debe perderse de manera controlada y transformando la materia grasa en materia magra (músculo), un ítem totalmente necesario para la calidad de vida actual y futura (NIDDK, s.f.).

Estas causas-consecuencias que se han descrito a lo largo de este punto, reflejan también la consideración social que tiene la población respecto de los profesionales del ámbito nutricional. Y es que de las personas encuestadas por Aegon (2023), sólo el 43% de aquellas que realizaban dietas estaban supervisadas por un especialista, siendo 2 puntos porcentuales menos que el año anterior, y de las 3012 mujeres encuestadas por Baladia et al. (2009) sólo el 1% consideraba que la manera más adecuada para perder peso era acudir a un profesional.

Es por ello que se reivindica la necesidad de establecer una educación nutricional completa en los distintos ámbitos de la vida, pues solo de esta manera y en conjunción con otras herramientas educativas ya mencionadas anteriormente, como la perspectiva de género, podría lograrse una mejora sustancial en la vida diaria de las personas.

Para finalizar, se considera importante promover de igual manera la sostenibilidad y la colectividad como mecanismo educativo anticapitalista. Un 48,8% de las personas encuestadas por Aegon (2023) considera que el incremento de los precios de los productos alimenticios ha supuesto un empeoramiento respecto a sus dietas, siendo aquellas personas que pertenecen a un grupo económico desfavorecido las que se encuentran más afectadas, con un 66,4% respectivamente.

La OCU (2023) refiere que los alimentos han aumentado su precio un 38% desde 2020. Los que se han visto más afectados han sido el aceite de oliva, con un 225% de subida, los huevos, con un 67% y las zanahorias, el salmón, los macarrones y la leche entera, con una subida de más del 53%.

Teniendo en cuenta estos datos, la colectividad y la sostenibilidad adquieren una gran relevancia en estos días. Para profundizar más en ello, se pondrá en contraposición estos principios y el capitalismo.

El sistema capitalista está formado por un consistente grupo de creencias sociales, enfoques económicos y estrategias conductuales que derivan en una calidad de vida difícilmente satisfactoria, más aún perteneciendo a grupos sociales vulnerables o clases sociales desfavorecidas.

El ritmo de vida potenciado por este sistema deriva en el individualismo. Se pierden facultades sociales, los tiempos de descanso y ocio no permiten establecer relaciones duraderas, a excepción de aquellas propias del sistema patriarcal como la conjunción marido y mujer, socializando brevemente con los/as compañeros/as del ámbito laboral y aquellos pertenecientes a otras profesiones necesarias para el funcionamiento vital capitalista, es decir, cajeros/as, mecánicos/as, fontaneros/as, etc.

La falta de relaciones sociales reales, las largas horas de trabajo, la no conciliación laboral con la vida personal y la escasez de tiempo para realizar ejercicio físico y actividades de interés tienen un efecto negativo en la autoestima y la salud mental, siendo más fácil desarrollar trastornos mentales cuanto más agresivo se convierte el capitalismo.

De hecho, el bucle consumista y la falta de conciencia medioambiental y nutricional en el que se halla la sociedad capitalista influye en factores trascendentes dentro del ecosistema. El individuo se ve impulsado a la compra de productos innecesarios o en cantidades más altas de las imprescindibles, que acaban en la basura. El uso del transporte personal para movilizarse, la compra en cadenas de supermercados que acarrea un alto uso de plástico y las modas y exigencias de productos alóctonos que dan lugar a la importación no solo de alimentos, sino también de plantaciones, provocan una mayor contaminación, un excesivo gasto de agua y una degradación de la fertilidad del terreno que, si se mantuviese continuamente en el tiempo, resultaría en una realidad devastadora e irreparable (Zhang, 2022).

En contraposición, un sistema agroecológico basado en la colectividad, la sostenibilidad y la identidad cultural podría mejorar tanto la calidad de vida humana como la del planeta Tierra.

Y es que si se parte desde la recomendada dieta mediterránea, que los españoles y los andaluces concretamente tienen la suerte de disfrutar, esa dieta basada en hortalizas, frutas, aceite de oliva, legumbres, cereales y pescado, así como otros alimentos ingeridos moderadamente como carne y lácteos, no hay mejor garante para preservarla que la agroecología.

Si se tiene en cuenta esta disciplina y los principios que la fundamentan, se observa que la promoción de los productos de cercanía requieren menos procesos contaminantes y perjudiciales para la salud, como el transporte, los residuos plásticos, los conservantes

artificiales, la desertificación, los herbicidas, fungicidas y demás productos fitosanitarios. A su vez, estos productos autóctonos son más asequibles, respetuosos con el medio, más frescos y que incrementan la economía local/regional.

Sin ir más lejos, podrían notarse otro tipo de mejoras en aspectos sociales. La reivindicación de la colectividad y la vida comunitaria, no solo favorecen a la justicia e integración social, sino que también implica un crecimiento de la sociabilización y cercanía humana, un retorno y renovación de la conciencia medioambiental y social perdida por la falta de habitualidad de relaciones sociales y naturales, así como de los contextos en las que se desarrollan.

También se vería impulsada la transmisión de saberes populares y la facilidad de conocer los productos que se adquieren entre vendedor-comprador. Rebotarían las recetas de aprovechamiento, el intercambio entre vecinos de alimentos, semillas y otros productos agrícolas y los oficios y técnicas casi olvidadas, adaptadas al progreso científico-tecnológico actual, como la cestería para recoger productos de la huerta.

Todo ello, sin olvidar la mejora de vida sustancial de la población pasiva, que con la convivencia comunitaria puede ver a través de sus saberes y de nuevas oportunidades de contribuir a la sociedad como sigue siendo valiosa y formando parte de la población activa y la mejora del estado físico y mental íntegra de la humanidad.

Se puede concluir que el sistema socioeconómico actual no es adecuado para la existencia sana, respetuosa y duradera del ser humano ni del planeta. Solo mediante la agroecología, los principios que la fundamentan y la inclusión de otros movimientos sociales como el feminismo, puede mantenerse viva la tierra (patria sentida: estatal, regional y local), la identidad y las raíces culturales.

6. CONCLUSIONES

El progreso y la movilización por la comunidad de Cuevas del Becerro recae principalmente en las mujeres, cuyo tejido asociativo se extiende a todos los ámbitos de la localidad. Esta red de apoyo se percibe debilitada, lo cual puede conllevar poco a poco al deterioro si no se reparten las cargas entre todas las implicadas, resaltando la necesidad de que se impliquen más hombres en las actividades y el reparto de responsabilidades en pos de mejorar el pueblo.

A pesar de que la actividad agraria está extendida en el municipio, no se refleja en la adherencia a la dieta mediterránea. La no intervención en este sentido, evoca en una posible pérdida de la identidad, saberes populares y costumbres gastronómicas para sustituirlas por modelos normativos occidentales en los que impera la comida rápida. Por ello es de vital importancia proteger y preservar este patrimonio inmaterial de la humanidad.

Por último, se considera importante reivindicar la implementación de políticas públicas y medidas educativas para un mayor afianzamiento de la agroecología, el feminismo y la nutrición en la sociedad. Una lucha que debe ser no sólo local, sino también autonómica y estatal.

6.1. Implicaciones prácticas y futuras líneas de investigación

Para la aceptación de una variedad de platos e ingredientes que eviten el desperdicio alimentario en las comidas realizadas en el caso hipotético de que concediesen el comedor escolar, sería imprescindible que se realizaran campañas de concienciación con la contratación de personal técnico cualificado con experiencia en la enseñanza o la divulgación, capaces de transmitir una educación nutricional y ambiental completa.

Entre los temas a incluir en esas campañas debería de estar la promoción de la producción local y ecológica, el fomento del consumo responsable y consciente y los beneficios o perjuicios de nuestros hábitos de vida, enfatizando la alimentación, entre otros.

El planteamiento de un comedor, primero debe ser aceptado por parte de la concejalía para la construcción de un espacio donde ubicar este servicio. Una vez conseguido, el siguiente paso es el referido a la licitación, que trae consigo la convocatoria del concurso público, pudiendo optar a su concesión cualquier empresa que cumpla los requisitos y presente una propuesta competente.

Se convierte en una limitación, pues actualmente no hay ninguna empresa en Cuevas del Becerro que se dedique a la restauración colectiva, por lo que convendría incentivar su

organización y compromiso comunitario, para que no sea absorbida por las dinámicas y modelos de las empresas privadas que obtienen dichas licitaciones.

La propuesta entregada ha de ser lo más atractiva posible, tratando de obtener la mayor puntuación. Para ello, se deben tener en cuenta no solo los productos de proximidad y ecológicos, sino el número de cuidadores que estarían a cargo, el desarrollo de una aplicación móvil para que las familias accedan a la información relacionada con el comedor, la gestión de los residuos generados, etc, de acuerdo con el ‘Pliego de cláusulas administrativas particulares recomendado por la comisión consultiva de contratación pública para la contratación de servicios mediante procedimiento abierto’ (Junta de Andalucía, 2024).

Una vez adjudicada, se puede poner en marcha el plan piloto de las dietas propuestas, implementando un seguimiento para evaluar la aceptación y efectividad de las mismas, así como la recogida de un *feedback* de los usuarios y el personal con el fin de realizar los ajustes necesarios.

En la logística del comedor, sería interesante diseñar un banco de platos con las recetas que vayan surgiendo de la comunidad, donde la historia y la implicación de la gastronomía en la sociedad de Cuevas del Becerro pudiese motivar nuevas líneas de investigación.

Tras la elaboración del banco de platos, proseguiría un banco de menús, un banco de semanas y por último un banco de plantillas.

Además, a los tutores legales de los infantes y a los adultos mayores, convendría proporcionarles un menú tipo para el resto del día con el cometido de guiarles en el seguimiento de una dieta balanceada.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aegon. (2023). *VI Estudio de salud y estilo de vida*. Recuperado de:

<https://fr.zone-secure.net/149562/1881034/#page=1>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2020). *Recomendaciones dietéticas*. Recuperado de:

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/recomendaciones_dieteticas.htm#:~:text=2%2D4%20raciones%2Fsemana%20de%20carne%20\(preferiblemente%20de%20pollo,2%2D4%20huevos%2Fsemana](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/recomendaciones_dieteticas.htm#:~:text=2%2D4%20raciones%2Fsemana%20de%20carne%20(preferiblemente%20de%20pollo,2%2D4%20huevos%2Fsemana)

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2023). *Prevalencia de la obesidad*.

Recuperado de:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/prevalencia_obesidad.htm

Ariznavarreta Ruiz, C., Tresguerres, J. A. F., Tamargo Menéndez, J., Romano Pardo, M., Cachofeiro, V., Mora Teruel, F., Cardinali, D., Lahera Juliá, V., Gil-Loyzaga, P. y Escrich Escriche, E. (2005). *Fisiología humana*. McGraw-Hill.

Asociación de Trastornos de la Conducta Alimentaria de Aragón. (2019). *¿Qué es un TCA?*.

Recuperado de:

<https://www.tca-aragon.org/que-es-un-tca/#:~:text=Un%20TCA%20es%20una%20enfermedad,con%20mayor%20%C3%ADndice%20de%20mortalidad>

Asociación de Trastornos de la Conducta Alimentaria de Aragón. (2020). *Estadísticas sobre los TCA*. Recuperado de:

<https://www.tca-aragon.org/2020/06/01/estadisticas-sobre-los-tca/>

Atresmedia. (2016). *Mitos de los alimentos*. [Programa de televisión]. Atresplayer.

Recuperado de:

<https://www.atresplayer.com/antena3/programas/mitos-de-los-alimentos/>

Ayuntamiento de Málaga. (s.f.). *Historia ampliada de la ciudad de Málaga*. Recuperado de:

<https://www.malaga.eu/la-ciudad/historia-de-la-ciudad/historia-ampliada/>

Baladia, E., Manera, M., Basulto, J., Olmos, M. y Calbet, D. (2009). Percepción, información, creencias y actitudes de la población femenina sobre la salud general, el cuidado del cuerpo, la alimentación y las dietas de adelgazamiento: Resultados de una encuesta telefónica. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. Recuperado de:

<https://www.elsevier.es/en-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-percepcion-informacion-creencias-actitudes-poblacion-X2173129209470655>

Biodieta. (s.f.). *Página principal*. Recuperado de:

<https://www.biodieta.es/>

Bituga-Nchama, P. (2021). Los estereotipos de género en la construcción de la mujer fang: una educación patriarcal para la sumisión . *Cátedra*, 3(3), 143–160. Recuperado de:

<https://doi.org/10.29166/catedra.v3i3.2465>

Carrefour. (s.f.). *Tienda bio*. Recuperado de:

<https://www.carrefour.es/supermercado-tienda-bio.e>

CECU: Federación de Consumidores y Usuarios. (2008). *Falsos mitos sobre la alimentación*.

Recuperado de:

https://fundadeps.org/wp-content/uploads/eps_media/recursos/documentos/67/guia-falsos-mitos.pdf

CEIP San José Obrero. (s.f.). *Servicios ofertados*. Blog del CEIP San José Obrero. Junta de Andalucía. Recuperado de:

<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/ceipsanjoseobrerocuevasdelbecerro/servicios-ofertados/>

Centro de Investigaciones Sociológicas. (2023). *Las mujeres dedican el doble de tiempo al cuidado de los hijos que los hombres*. Recuperado de:

<https://www.cis.es/-/las-mujeres-dedican-el-doble-de-tiempo-al-cuidado-de-los-hijos-que-los-hombres>

Cerrillo, I. Saralegui-Díez, P., Morilla Romero de la Osa, R., González de Molina, M.,

Guzmán, G.I. 2023. Nutritional Analysis of the Spanish Population: A New Approach Using Public Data on Consumption. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(2), 1642 Recuperado de:

<https://doi.org/10.3390/ijerph20021642>

Clark, M. J. y Slavin, J. (2013). The effect of fiber on satiety and food intake: a systematic

review. *Journal of the American College of Nutrition*, 32(3), 200–211. Recuperado de:
<https://doi.org/10.1080/07315724.2013.791194>

Concejalía de Juventud, Cultura y Educación. (2024). *La tierra que alimenta en Cuevas del Becerro*. Recuperado de:
https://www.cuevasdelbecerro.es/11180/com1_md3_cd-72012/120027-120042-120035-120050-120046-120059-120059-120042-120058-120062-120046-120016-120053-120050-120054-120046-120055-120061-120042-en-cuevas-del-becerro

Drewnowski, A. (1997). Why do we like fat? *Journal of the American Dietetic Association*, 97(7), S58-S62. Recuperado de:
[https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(97\)00732-3](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(97)00732-3)

Ecocarne. (s.f). *Página principal*. Recuperado de:
<https://ecocarne.charcutero.es/>

Ecos de la Tierra. (s.f.). *Espárrago verde eco*. Recuperado de:
<https://ecosdelatierra.es/comprar/esparrago-verde-eco-manojo-250gr/>

Fernández-Bustos, J., González-Martí, I., Contreras, O. y Cuevas, C. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33. Recuperado de:
[https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)

Fernández Fernández de Simón, E. (2015). *Mitos y creencias erróneas relacionadas con la alimentación en personas mayores de 65 años: Diseño de un programa de promoción de la salud*. (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Zaragoza. Recuperado de:
<https://zaguán.unizar.es/record/47512/files/TAZ-TFG-2015-2715.pdf>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (s.f.). *Alimentación y agricultura sostenibles*. Recuperado de:
<https://www.fao.org/sustainability/background/es/>

Forbes (2024). Las ventas del sector de la comida rápida se elevan un 10,9% en 2023, impulsadas por las hamburgueserías. *Forbes*. Recuperado de:

<https://forbes.es/economia/451931/las-ventas-del-sector-de-la-comida-rapida-se-eleva-n-un-109-en-2023-impulsadas-por-las-hamburguer-serias/>

Fu, J., Zheng, Y., Gao, Y., & Xu, W. (2022). Dietary fiber intake and gut microbiota in human health. *Microorganisms*, 10(12), 2507. Recuperado de:
<https://doi.org/10.3390/microorganisms10122507>

Fuentes Hinojosa, A.A. (2022). Diagnóstico de las políticas alimentarias locales desarrolladas en municipios del medio rural del Estado español: Allariz, Almócita, Cuevas del Becerro, Deba y Orduña. (Trabajo Fin de Máster). Universidad Internacional de Andalucía. Recuperado de:
<https://dspace.unia.es/handle/10334/7073>

Gallar Hernández, D. (2012). *Agroecología: sustentabilidad agraria y rural*. Instituto de Sociología y Estudios Campesinos. Recuperado de:
https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Agroecologxa_xDavid_Gallarx.pdf

González Rodríguez, L. y Crujeiras Pérez, B. (2016). Aprendizaje de las reacciones químicas a través de actividades de indagación en el laboratorio sobre cuestiones de la vida cotidiana. *Enseñanza de las ciencias: revista de investigación y experiencias didácticas*, 34(3), 143-160. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5720759>

Greenpeace (s.f). *Pescado de temporada*. Recuperado de:
<https://pescadodetemporada.org/>

Grupo Andaluz de Trabajo para la Lucha Contra el Despoblamiento. (2018). *La despoblación en los municipios, un problema que rebasa fronteras. Informe de Partida*. Federación Andaluza de Municipios y Provincias. Recuperado de:
<https://www.famp.es/export/sites/famp/galleries/documentos-reca/DESPOBLAMIENTO-GATCD.pdf>

Hollis, J. H. (2018). The effect of mastication on food intake, satiety and body weight.

Physiology & Behavior, 193(Part B), 242-245. [Recuperado de:](#)

<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.04.027>

Hrelia, S., Di Renzo, L., Bavaresco, L., Bernardi, E., Malaguti, M. y Giacosa, A. (2022).

Moderate Wine Consumption and Health: A Narrative Review. *Nutrients*, 15(1), 175.

Recuperado de:

<https://doi.org/10.3390/nu15010175>

ICNS. (2023). *Los edulcorantes artificiales afectan a la microbiota, la salud digestiva y metabólica*. Recuperado de:

https://www.icns.es/noticia_edulcorantes-afectan-microbiota-salud-digestiva-metabolica

Iglesias Rosado, C., Villarino Marín, A. L., Martínez, J. A., Cabrerizo, L., Gargallo, M., Lorenzo, H., Quiles, J., Planas, M., Polanco, I., Romero de Ávila, D., Russolillo, J., Farré, R., Moreno Villares, J. M., Riobó, P. y Salas-Salvadó, J. (2011). Importancia del agua en la hidratación de la población española: Documento FESNAD 2010. *Nutrición Hospitalaria*, 26(1), 27-36. Recuperado de:

https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n1/articulos_especiales_3.pdf

Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía. (2023). *Se publican datos sobre el consumo y sostenibilidad de la población andaluza*. Junta de Andalucía, Consejería de Economía, Hacienda y Fondos Europeos. Recuperado de:

<https://ws089.juntadeandalucia.es/institutodeestadisticaycartografia/blog/2023/10/se-publican-datos-sobre-el-consumo-y-sostenibilidad-de-la-poblacion-andaluza/>

Instituto de la Mujeres. (2012). *La publicidad y la salud de las mujeres*. Recuperado de:

<https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaSalud/Publicaciones/docs/SerieSalud/PublicidadSalud.pdf>

Instituto de las Mujeres. (2023). *Principales indicadores sobre la situación de las mujeres en*

2023. Ministerio de Igualdad. Recuperado de:

https://www.inmujeres.gob.es/MujerCifras/Informes/Docs/principales_indicadores_2023.pdf

Instituto Nacional de Estadística. (2012a). *Determinantes de la salud: Cifras relativas:*

Alimentación e higiene bucodental: Motivo de la dieta o régimen especial según sexo y grupo de edad. Población de 5 y más años que sigue alguna dieta o régimen especial. Encuesta Nacional de Salud 2012. Recuperado de:

<https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2011/p06/l0/&file=06168.px>

Instituto Nacional de Estadística. (2012b). *Determinantes de la salud: Cifras relativas:*

Alimentación e higiene bucodental: Motivo de la dieta o régimen especial según sexo y clase social basada en la ocupación de la persona de referencia. Población de 5 y más años que sigue alguna dieta o régimen especial. Encuesta Nacional de Salud 2012. Recuperado de:

<https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2011/p06/l0/&file=06169.px>

Instituto Nacional de Estadística. (s.f.-a). *Población residente en España a 1 de enero, por lugar de nacimiento y año.* Recuperado de:

<https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=36679>

Instituto Nacional de Estadística. (s.f.-b). *Nomenclátor: Población de Cuevas del Becerro en 2001.* Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de:

<https://www.ine.es/nomen2/index.do>

Instituto Nacional de Estadística. (s.f.-c). *Nomenclátor: Población de Cuevas del Becerro en 2011.* Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de

<https://www.ine.es/nomen2/index.do>

Instituto Nacional de Estadística. (s.f.-d). *Nomenclátor: Población de Cuevas del Becerro en 2023.* Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de

<https://www.ine.es/nomen2/index.do>

Jiménez-Cruz, A. y Cervera-Ral. (1988). *Tabla de composición de alimentos*. Novartis

Medical Nutrition. Recuperado de:

<https://es.scribd.com/doc/86957477/Tabla-de-Composicic3b3n-de-Alimentos-Novartis>

Junta de Andalucía. (2014). *Recomendaciones de Alimentos para Centros de Personas Mayores y Personas con Discapacidad*. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Recuperado de:

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af9586a25114_recomendaciones_alimentacion_centros_mayores_discapacitados.pdf

Junta de Andalucía. (2018). *Estrategia de seguridad alimentaria para Andalucía 2018-2022*. Consejería de salud. Recuperado de:

<https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/ESTRATEGIA%20DE%20SEGURIDAD%20ALIMENTARIA%20PARA%20ANDALUC%20C3%8DA%202018-2022%200APROBADA%20CG%2018.08.18.pdf>

Junta de Andalucía. (2020). *Alimentación saludable y sostenible*. Recuperado de:

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/b087d563-14a7-4aed-897f-0b26c6483433/Alimentaci%C3%B3n%20saludable%20y%20sostenible>

Junta de Andalucía. (2023). *Programa de Evaluación de la Oferta Alimentaria en Centros Escolares de Andalucía. Curso Escolar 2023 - 2024*. Recuperado de:

https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/inline-files/2023/10/Programa%20EVACOLE%20curso%20escolar%202023%20_%202024..pdf

Junta de Andalucía. (2024). *Pliego de cláusulas administrativas particulares para el servicio público de comedor escolar y programa de refuerzo en alimentación infantil en los centros docentes públicos dependientes de la Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional de la Junta de Andalucía (000028/ISE/2024/SC)*. Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional.

Junta de Andalucía. (s.f.). *Caracterización de la vegetación de Andalucía*. Consejería de

Sostenibilidad, Medio Ambiente y Economía Azul. Recuperado de:
<https://www.juntadeandalucia.es/medioambiente/portal/areas-tematicas/biodiversidad-y-vegetacion/caracterizacion-de-la-vegetacion-de-andalucia>

La Vía Campesina. (2021). *Soberanía Alimentaria, una propuesta por el futuro del planeta*.

La Vía Campesina. Recuperado de:

<https://viacampesina.org/es/la-via-campesina-soberania-alimentaria-un-manifiesto-por-el-futuro-del-planeta/>

Macías Montero, M. A. C., Guerrero Díaz, M. A. T., Prado Esteban, F., Hernández Jiménez, M. A. V. y Muñoz Pascual, A. (2006). Malnutrición. *Geriatría para residentes* (pp. 227-242). International Marketing and Communication, S.A. (IM&C)

Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J.-P., Willett, W. C. y Hu, F. B. (2010).

Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: A meta-analysis. *Diabetes Care*, 33(11), 2477-2483. Recuperado de:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20693348/>

Mares Madrid. (2018). *Mares de menús: una herramienta para modelar la oferta gastronómica*. Recuperado de:

<https://maresmadrid.es/alimentacion/oferta-gastronomica-herramienta-modelaje/>

Martínez Álvarez, J. R., Villarino Marín, A., Polanco Allué, I., Iglesias Rosado, C., Gil

Gregorio, P., Ramos Cordero, P., López Rocha, A., Ribera Casado, J. M. y Legido Arce, J. C. (2008). Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 28(2), 3-19. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3309060>

Milà Villarroel, R., Formiga, F., Duran Alert, Patricia., Abellana Sangrà, R. (2012).

Prevalencia de malnutrición en la población anciana española: una revisión sistemática. *Medicina Clínica*, 139 (11), 502–508. Recuperado de:

<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2012.04.008>

Milonja. (s.f.). *Pescado*. Recuperado de:

<https://milonja.es/pescado/>

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (2023). *Informe de consumo alimentario en España 2023*. Recuperado de:

https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/informe_2023_alta_tcm30-685877.pdf

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (s.f.). *Características nutricionales de los alimentos*. Recuperado de:

<https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/plataforma-de-conocimiento-para-el-medio-rural-y-pesquero/observatorio-de-buenas-practicas/buenas-practicas-sobre-alimentacion/caract-nutricionales.aspx>

Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. (2023). *Garzón: 40% de menores expuestos a publicidad de comida rápida toman más de dos días a la semana*.

Recuperado de:

<https://www.dsca.gob.es/es/comunicacion/notas-prensa/garzon-40-menores-expuestos-publicidad-comida-rapida-toman-mas-dos-dias-semana>

Ministerio de Igualdad. (2024). *Informe del mercado de trabajo de las mujeres 2024*.

Recuperado de:

https://www.igualdadnlaempresa.es/recursos/estudiosMonografia/docs/Informe_del_Mercado_de_Trabajo_de_las_Mujeres_2024.pdf

Ministerio de Sanidad. (2020). *Porcentaje de personas de 15 y más años que consumen a diario fruta fresca, verduras, ensaladas y hortalizas, por sexo según comunidad autónoma*. Recuperado de:

<https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/sanidadDatos/tablas/tabla11.htm>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2014). *Nutrition for weight loss: Myths and truths*. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Recuperado de:

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/nutricion-perdida-peso-mitos-verdades#dietas%C3%A7>

Nutrition Advance. (s.f.). *Types of fruit*. Recuperado de:

<https://www.nutritionadvance.com/healthy-foods/types-of-fruit/>

Olea Serrano, N. (2019). *Una lección mal aprendida: la exposición humana a pesticidas disruptores endocrinos (EDC) y sus consecuencias para la salud*. Universidad de Granada. Recuperado de:

https://alimentta.com/wp/wp-content/uploads/Alimentta_Olea_DisruptoresEndocrinos_2019_04.pdf

Organización de Consumidores y Usuarios. (2023). *Subida de los alimentos: comparación 2020-2023*. Organización de Consumidores y Usuarios. Recuperado de:

<https://www.ocu.org/consumo-familia/supermercados/noticias/subida-alimentos-2020-2023>

Organización de Consumidores y Usuarios. (s.f.). *Calendario de frutas y verduras*.

Recuperado de:

<https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/calendario-de-frutas-y-verduras>

Organización Mundial de la Salud. (2023). *La OMS desaconseja el uso de edulcorantes para controlar el peso*. Recuperado de:

<https://www.paho.org/es/noticias/15-5-2023-oms-desaconseja-uso-edulcorantes-para-controlar-peso>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Alcohol*. Recuperado de:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol#:~:text=Drinking%20alcohol%20is%20associated%20with,anxiety%20and%20alcohol%20use%20disorders>

Padilla, C. (2006). *Las cocinas regionales. Principio y fundamento etnográfico*, ponencia presentada en el VII Congreso Internacional de Sociología Rural, Quito, Ecuador.

Pinilla, V y Sáez, L. A. (2017). *La despoblación rural en España: Génesis de un problema y políticas innovadoras*. Centro de Estudios sobre Despoblación y Desarrollo de Áreas Rurales (CEDDAR). Recuperado de:

<https://www.age-geografia.es/site/wp-content/uploads/2017/10/La-despoblaci%C3%B3n-rural-en-Espa%C3%B1a-CEDDAR.pdf>

Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad. (2008). *Guía de comedores escolares*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de:

<https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/29120094836.pdf>

Rege, S. D., Geetha, T., Griffin, G. D., Broderick, T. L. y Babu, J. R. (2014). Neuroprotective effects of resveratrol in Alzheimer disease pathology. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 6. Recuperado de:

<https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00218>

Sanabria, A. J. (2017). *Informe técnico*. Nutrimedia. Recuperado de:

<https://www.upf.edu/documents/35405748/216123814/15-zumos-9g.pdf/5d2993a9-f7d6-6330-5687-ac0a8106f6cd?t=1538212060000>

Servimedia. (2024). Madrid se posiciona como epicentro de la tendencia smash burgers con Marlon's Vicio a la cabeza. *La Vanguardia*. Recuperado de:

<https://www.lavanguardia.com/economia/20240507/9618687/madrid-posiciona-epicentro-tendencia-smash-burgers-marlons-vicio-cabeza-agenciaslv20240507.html>

Sistema de Información Multiterritorial de Andalucía (s.f.). *Ficha municipal: Cuevas del Becerro 2023*. Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía. Junta de Andalucía. Recuperado de:

<https://www.juntadeandalucia.es/institutodeestadisticaycartografia/sima/ficha.htm?mun=29048>

Slavin J. (2013). Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 5(4), 1417–1435. Recuperado de:

<https://doi.org/10.3390/nu5041417>

Sociedad Española de Medicina General y de Familia. (2018). *Nota de prensa: SEMG*

solicita al Ministerio de Sanidad la revisión del enfoque de las políticas de salud pública. Recuperado de:

https://www.semg.es/images/stories/recursos/2018/agenda_actividades/nota_prensa_20181130.pdf

Soler, C. y Moré, N. (2020). *Menú 2030: Transformar el menú para transformar el sistema alimentario*. Menjadors Ecològics. Recuperado de:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ca>

Soto Ruiz, M., Marín Fernández, B., Aguinaga Ontoso, I., Guillén-Grima, F., Serrano Monzó, I., Canga Armayor, N., Hermoso de Mendoza Cantó, J., Stock, C., Kraemer, A. y Annan, J. (2015). Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2269-2275. Recuperado de:

<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/48originalotros02.pdf>

Te Morenga, L., Mallard, S. y Mann, J. (2012). Dietary sugars and body weight: Systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ*, 346, e7492. Recuperado de:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23321486/>

Thomas, F. (1999). Habitar. *En otras palabras... Mujeres y espacios urbanos*, 5, 93-95.

Trabanco Llano, A., Rodríguez Alonso, P., Carretero Krug, A., Ávila Torres, J. M. y Varela M, G. (2021). *Guía de alimentación para mayores*. Fundación Española de la Nutrición, Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación y Junta de Andalucía. Recuperado de:

<https://www.fen.org.es/storage/app/media/pdfPublicaciones/guia-alimentacion-mayor-es-pdf-1.pdf>

UNESCO. (s.f). *La dieta mediterránea*. Recuperado de:

<https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>

Velasco Estrada, A. S., y González-Cerón, F. (2023). Mitos y realidades sobre el consumo de huevo. *Agro-Divulgación*, 3(5). Recuperado de:

<https://doi.org/10.54767/ad.v3i5.246>

Verdura Ecológica. (s.f). *Alcachofa ecológica*. Recuperado de:

<https://verduraecologica.com/products/alcachofa-ecologica?srsId=AfmBOor1iXK1ELuZOTA9CpwVcVCoM8rmAqwsxqvwg2NILmGIzIbzRAsA>

Veritas. (s.f.). *Resultados de búsqueda: Naranja*. Recuperado de:

https://shop.veritas.es/resultados?p_p_id=ProductosFoodPortlet_WAR_comerzziaportletsfood&p_p_lifecycle=1&p_p_state=normal&p_p_mode=view&ProductosFoodPortlet_WAR_comerzziaportletsfood_accion=buscar&ProductosFoodPortlet_WAR_comerzziaportletsfood_operacion=consultar

Vijayvargiya, P., Chedid, V., Wang, X. J., Atieh, J., Maselli, D., Burton, D. D., Clark, M. M., Acosta, A. y Camiller, M. (2020). Associations of gastric volumes, ingestive behavior, calorie and volume intake, and fullness in obesity. *Neurogastroenterology and Motility*, 32(12), e13984. Recuperado de:

<https://doi.org/10.1152/ajpgi.00140.2020>

Zhang, L., Xu, M., Huangxin, C., Yuexinyi, L. y Chen, S. (2022). Globalization, Green

Economy and Environmental Challenges: State of the Art Review for Practical Implications. *Front. Environ. Sci*, 10. Recuperado de:

<https://doi.org/10.3389/fenvs.2022.870271>

8. ANEXOS

ANEXO 1

Datos demográficos

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Género *

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- Otro
- No lo sé

2. Edad *

3. Nivel de estudios *

Marca solo un óvalo.

- Básico
- Secundario
- Universitario

Creencias en la alimentación

Este breve cuestionario se realiza para saber los conocimientos que se tienen previos a la charla, no se trata de hacer un examen, contestad con lo que sepáis.

4. Tomar fruta de postre *

Marca solo un óvalo.

- Engorda
- Es malo para la salud
- Ayuda a adelgazar
- Aporta la misma energía que en cualquier otro momento
- No lo sé

5. Para aprovechar las vitaminas de la naranja debo *

Marca solo un óvalo.

- Hacer un zumo y beberlo recién exprimido
- Comer la naranja entera
- Hacer un zumo y guardarlo en la nevera
- No lo sé

6. Beber agua durante las comidas engorda *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

7. ¿Cuántos huevos puedo comer? *

Marca solo un óvalo.

- Dos a la semana
- Cuatro a la semana
- Uno al día
- No lo sé

8. Si como menos, mi estómago se reduce *

Marca solo un óvalo.

- Falso
- Verdadero
- No lo sé

9. Si quiero adelgazar no puedo comer pan *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

10. Si quiero adelgazar no puedo comer frutos secos *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

11. La mejor opción para adelgazar son los productos "light" *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

12. Los productos "sin azúcar" *

Marca solo un óvalo.

- Los puedo comer cuando quiera
- Son mejores que el mismo producto "con azúcar"
- No son necesariamente mejores que el mismo producto "con azúcar"
- No lo sé

13. Para adelgazar debo *

Marca solo un óvalo.

- Quitar los carbohidratos de mi dieta
- Quitar las grasas de mi dieta
- Quitar la sal de mi dieta
- Cambiar mis hábitos de vida
- No lo sé

14. Beber zumo de limón/té en ayunas adelgaza *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
 Falso
 No lo sé

15. Si realizo ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
 Falso
 No lo sé

16. Después de un día de excesos *

Marca solo un óvalo.

- Toca un día de ayuno
 Tengo que compensar con mucho ejercicio
 Debo sentirme culpable por no haber sido responsable
 Trato de averiguar el por qué y trabajo en ello
 No lo sé

17. La repostería *

Marca solo un óvalo.

- Casera puedo comerla cuando quiera
- Industrial puedo comerla cuando quiera
- Debo evitar su consumo
- No lo sé

18. Tomar un vaso de vino al día es bueno para la salud *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

19. Por último, describe brevemente qué es para ti una alimentación saludable *

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

¿CUÁNTO SABES DE ALIMENTACIÓN?

Conoce tu comida,
ánimate a participar
y resuelve tus dudas

Lugar: Casa del Pueblo

Jueves 27 junio
19:30 h

 Clara Rodríguez Reina
Dietista-Nutricionista

¡Os esperamos!
¡No faltéis!
Podrás asistir Online



¡Bienvenid@s! Hablemos sobre alimentación

Clara Rodríguez Reina

¿Qué es para ti alimentación saludable?

COMER
DE TODO

EJERCICIO

DIETA
EQUILIBRADA

DE
TEMPORADA

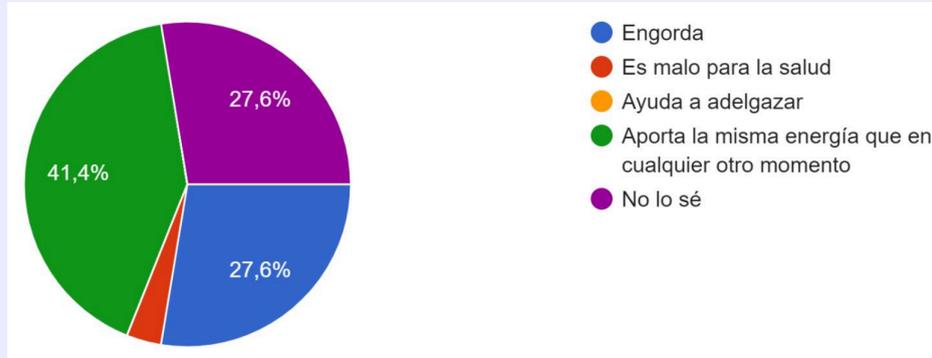
HECHA
CON
CARIÑO Y
TIEMPO

POCA
GRASA

POCO
AZÚCAR

DIETA
MEDITERRÁNEA

TOMAR FRUTA DE POSTRE



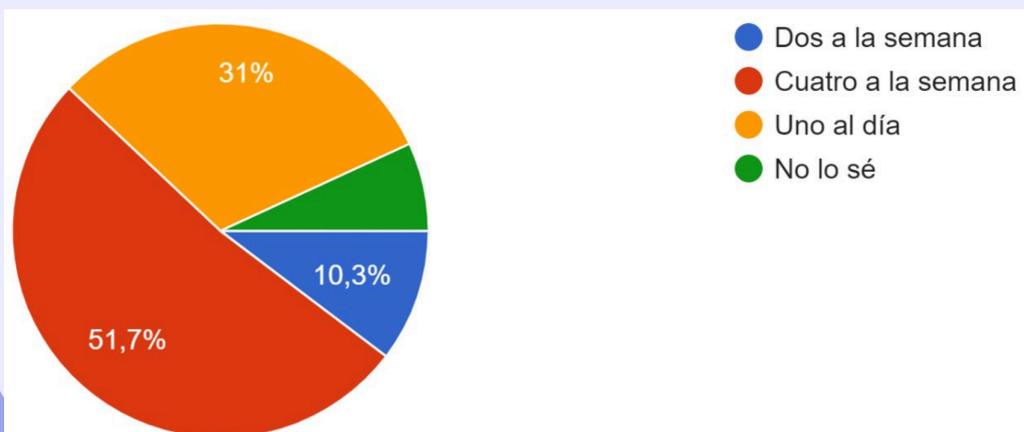
PARA APROVECHAR LAS VITAMINAS DE LA NARANJA DEBO:



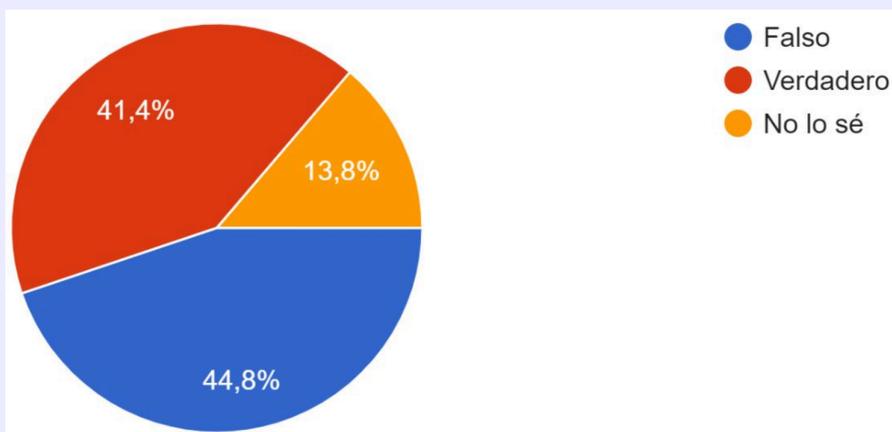
DESPUÉS DE UN DÍA DE EXCESOS



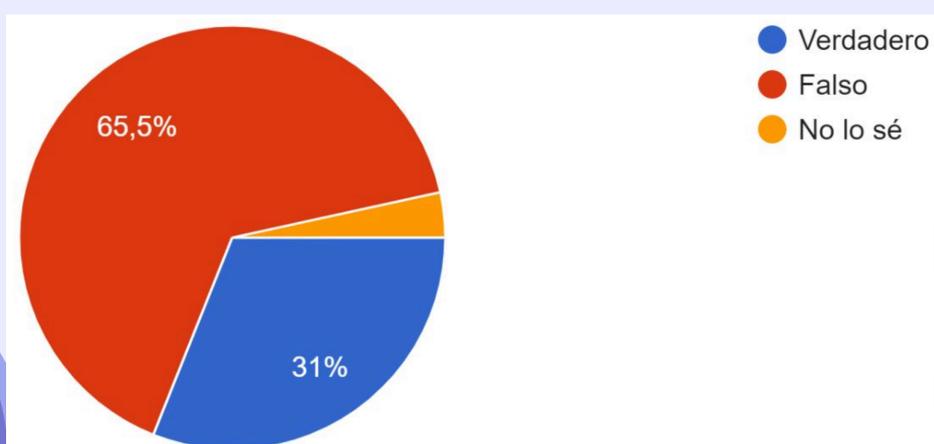
¿CUÁNTOS HUEVOS PUEDO COMER?



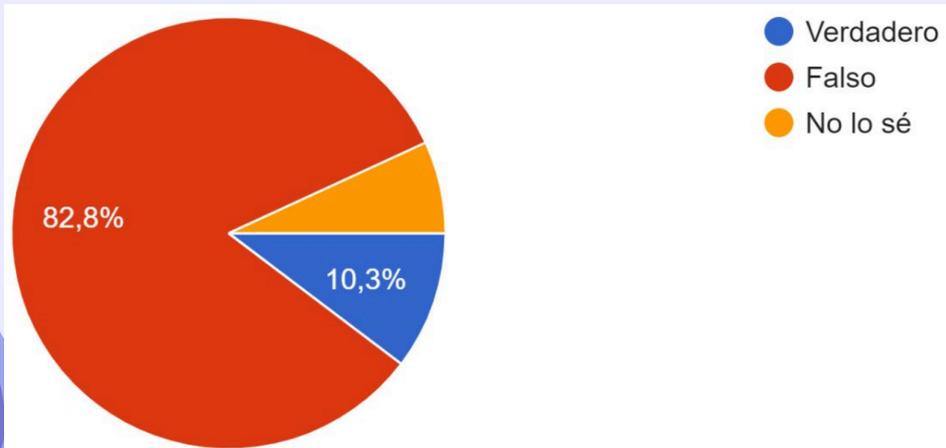
SI COMO MENOS, MI ESTÓMAGO SE REDUCE



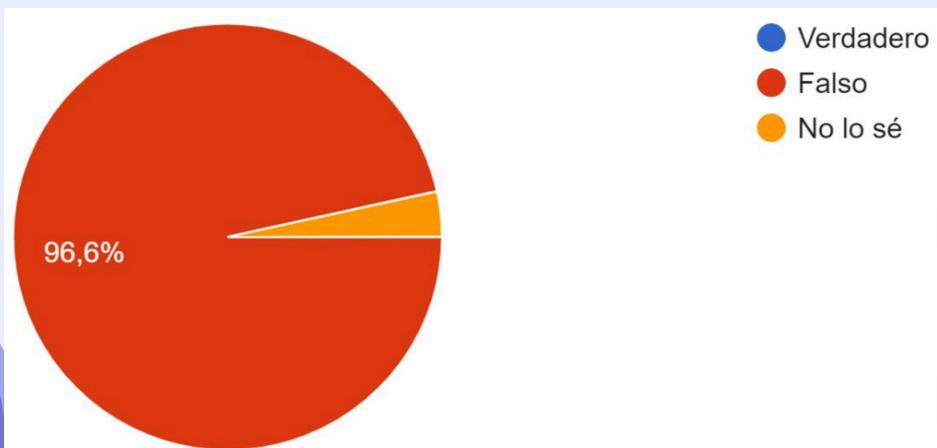
SI QUIERO ADELGAZAR, NO PUEDO COMER PAN



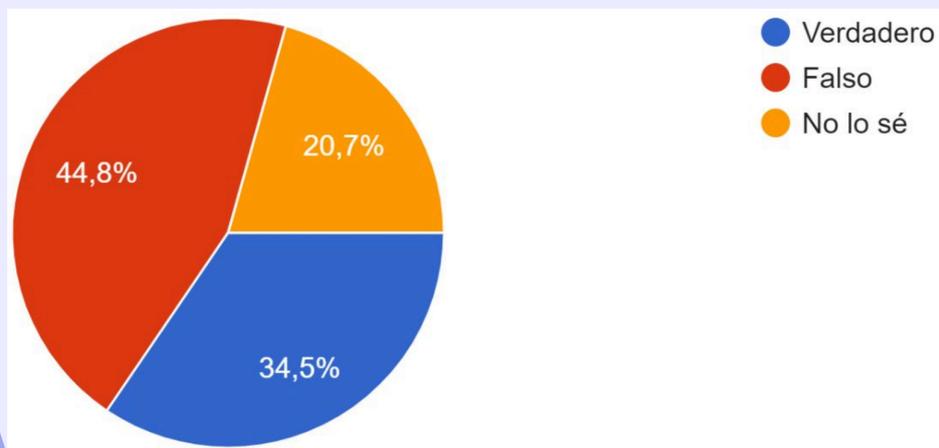
SI QUIERO ADELGAZAR , NO PUEDO COMER FRUTOS SECOS



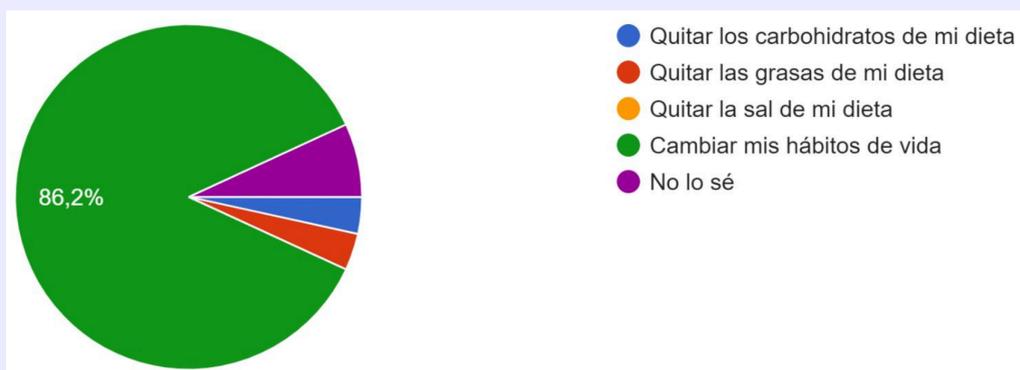
LA MEJOR OPCIÓN PARA ADELGAZAR SON PRODUCTOS " LIGHT "



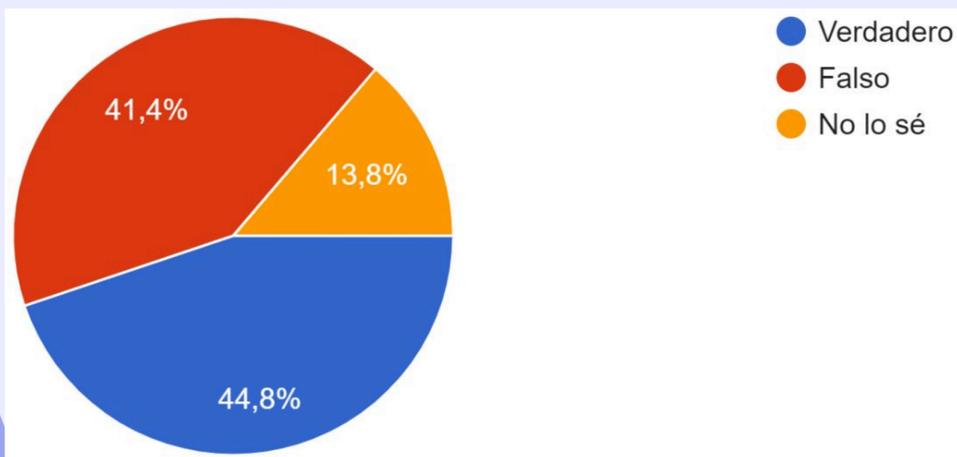
BEBER ZUMO DE LIMÓN/TÉ EN AYUNAS ADELGAZA



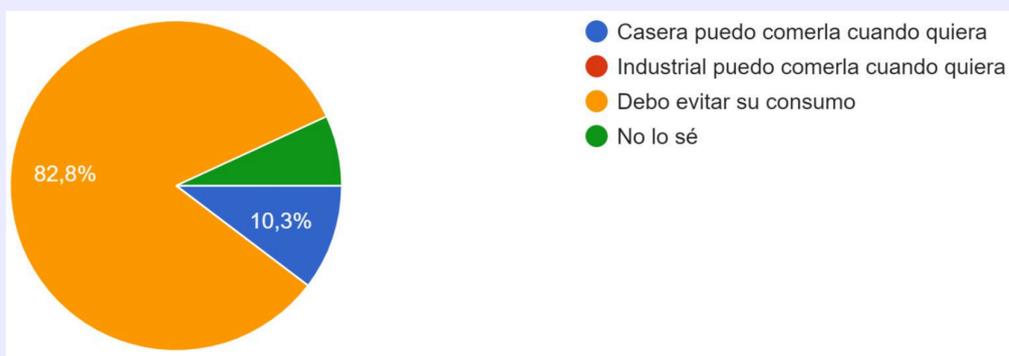
PARA ADELGAZAR DEBO



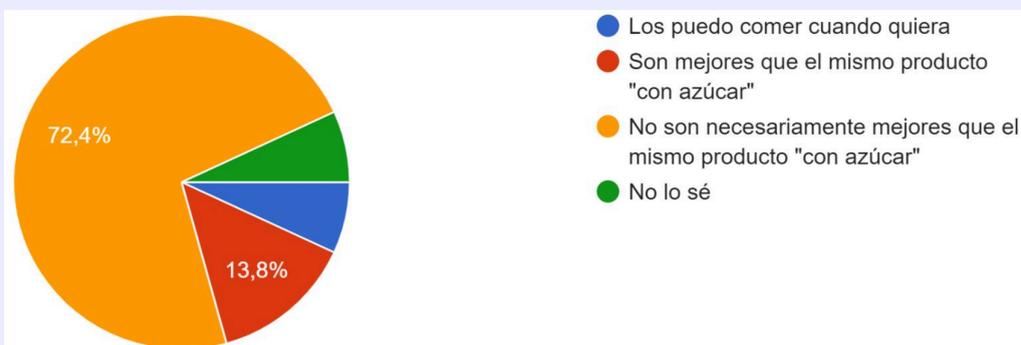
TOMAR UN VASO DE VINO AL DÍA ES BUENO PARA LA SALUD



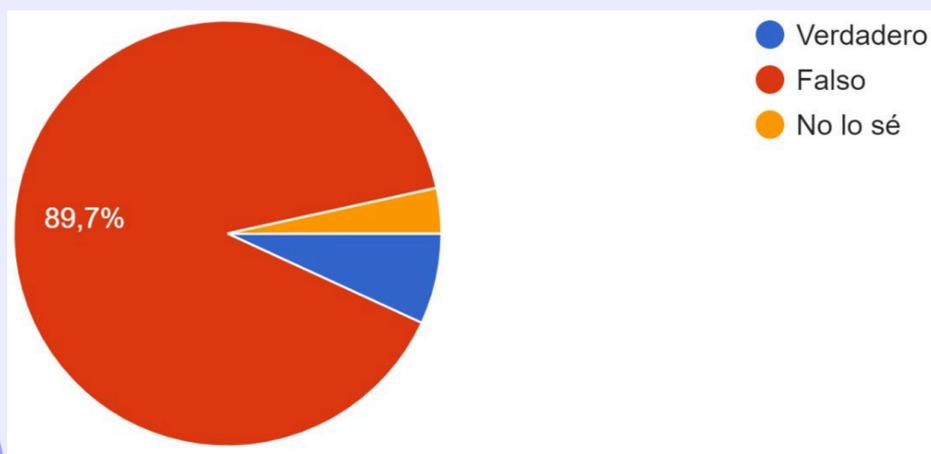
LA REPOSTERÍA :



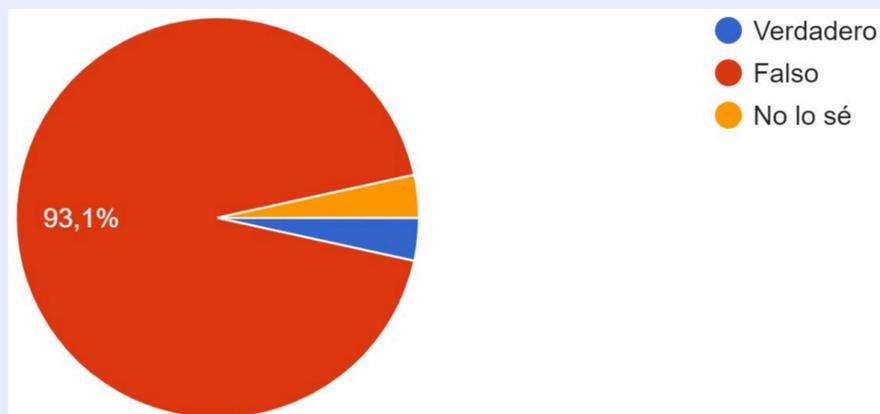
LOS PRODUCTOS " SIN AZÚCAR "



BEBER AGUA DURANTE LAS COMIDAS ENGORDA



SI REALIZO EJERCICIO , PUEDO COMER Y BEBER LO QUE QUIERA



¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN !

CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS



ENCUESTA SATISFACCIÓN



Encuesta de satisfacción

¡Gracias por haber asistido a la charla!

* Indica que la pregunta es obligatoria

Datos demográficos

1. Género *

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- Otro
- No lo sé

2. Edad *

3. Nivel de estudios *

Marca solo un óvalo.

- Básico
- Secundario
- Universitario

Evalúe estos aspectos

4. Ponente (Clara)

Marca solo un óvalo.

- Pobre
- Regular
- Bueno
- Excelente

5. Adecuación a sus necesidades

Marca solo un óvalo.

- Pobre
- Regular
- Bueno
- Excelente

6. Conocimientos adquiridos

Marca solo un óvalo.

- Pobre
- Regular
- Bueno
- Excelente

7. Utilidad para la vida cotidiana

Marca solo un óvalo.

- Pobre
- Regular
- Bueno
- Excelente

8. Duración de la charla

Marca solo un óvalo.

- Pobre
- Regular
- Bueno
- Excelente

9. Grado de satisfacción

Marca solo un óvalo.

- Pobre
- Regular
- Bueno
- Excelente

10. ¿La charla alcanzó sus expectativas?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

11. ¿Asistiría a otra charla parecida a esta?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

12. ¿Qué fue lo que más le gustó de la charla?

13. ¿Qué le gustó menos de la charla?

14. ¿De qué te gustaría que hablásemos en la próxima charla?

ANEXO 5

Conocimientos adquiridos

* Indica que la pregunta es obligatoria

Datos demográficos

1. Género *

Marca solo un óvalo.

Femenino

Masculino

Otro

No lo sé

2. Edad *

3. Nivel de estudios *

Marca solo un óvalo.

Básico

Secundario

Universitario

Creencias en la alimentación

4. Tomar fruta de postre *

Marca solo un óvalo.

- Engorda
- Es malo para la salud
- Ayuda a adelgazar
- Aporta la misma energía que en cualquier otro momento
- No lo sé

5. Para aprovechar las vitaminas de la naranja debo *

Marca solo un óvalo.

- Hacer un zumo y beberlo recién exprimido
- Comer la naranja entera
- Hacer un zumo y guardarlo en la nevera
- No lo sé

6. Beber agua durante las comidas engorda *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

7. ¿Cuántos huevos puedo comer? *

Marca solo un óvalo.

- Dos a la semana
- Cuatro a la semana
- Uno al día
- No lo sé

8. Si como menos, mi estómago se reduce *

Marca solo un óvalo.

- Falso
- Verdadero
- No lo sé

9. Si quiero adelgazar no puedo comer pan *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

10. Si quiero adelgazar no puedo comer frutos secos *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

11. La mejor opción para adelgazar son los productos "light" *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

12. Los productos "sin azúcar" *

Marca solo un óvalo.

- Los puedo comer cuando quiera
- Son mejores que el mismo producto "con azúcar"
- No son necesariamente mejores que el mismo producto "con azúcar"
- No lo sé

13. Para adelgazar debo *

Marca solo un óvalo.

- Quitar los carbohidratos de mi dieta
- Quitar las grasas de mi dieta
- Quitar la sal de mi dieta
- Cambiar mis hábitos de vida
- No lo sé

14. Beber zumo de limón/té en ayunas adelgaza *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
 Falso
 No lo sé

15. Si realizo ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
 Falso
 No lo sé

16. Después de un día de excesos *

Marca solo un óvalo.

- Toca un día de ayuno
 Tengo que compensar con mucho ejercicio
 Debo sentirme culpable por no haber sido responsable
 Trato de averiguar el por qué y trabajo en ello
 No lo sé

17. La repostería *

Marca solo un óvalo.

- Casera puedo comerla cuando quiera
- Industrial puedo comerla cuando quiera
- Debo evitar su consumo
- No lo sé

18. Tomar un vaso de vino al día es bueno para la salud *

Marca solo un óvalo.

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

19. Por último, describe brevemente qué es para ti una alimentación saludable *

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

ANEXO 6
Tarjetas charla escolar

 <p>LICOPENO</p>	 <p>↑AGUA ↓ENERGÍA</p>	 <p>POTASIO</p>	 <p>COMPUESTOS AZUFRADOS</p>	 <p>VITAMINA C</p>
 <p>LICOPENO</p>	 <p>↑AGUA ↓ENERGÍA</p>	 <p>POTASIO</p>	 <p>COMPUESTOS AZUFRADOS</p>	 <p>VITAMINA C</p>
 <p>LICOPENO</p>	 <p>↑AGUA ↓ENERGÍA</p>	 <p>POTASIO</p>	 <p>COMPUESTOS AZUFRADOS</p>	 <p>VITAMINA C</p>
 <p>LICOPENO</p>	 <p>↑AGUA ↓ENERGÍA</p>	 <p>POTASIO</p>	 <p>COMPUESTOS AZUFRADOS</p>	 <p>VITAMINA C</p>
 <p>LICOPENO</p>	 <p>↑AGUA ↓ENERGÍA</p>	 <p>POTASIO</p>	 <p>COMPUESTOS AZUFRADOS</p>	 <p>VITAMINA C</p>

ANEXO 7

RECETAS

Nota: Es necesario lavar las verduras antes de cocinarlas. Las cantidades de ingredientes para sazonar variarán dependiendo del gusto o necesidades específicas de los consumidores.

1. PORRA ANTEQUERANA. (Margarita Orozco Fuentes)

INGREDIENTES:

- Tomates: 80 gramos
- Sal: 0.75 gramos
- Ajo: 1 gramos
- Pan del día anterior: 15 gramos
- AOVE: 7 ml
- Vinagre: 2.5 ml

ELABORACIÓN:

Cortamos el pan en trozos pequeños, para que sea más fácil triturarlos posteriormente, y los echamos a remojar en agua.

Por otro lado, pelamos y cortamos el tomate. Pelamos el ajo y escurrimos los trozos de pan. Batimos el tomate, el ajo y el pan en conjunto, añadiendo AOVE, la sal y el vinagre hasta que quede una sopa densa.

Esta receta puede decorarse con huevo duro y trozos de jamón.

2. SALMOREJO (ALIÑO DE VERDURAS). (Margarita Orozco Fuentes)

INGREDIENTES:

- Patata: 25 gramos
- Huevos: 40 gramos
- Atún: 10 gramos
- Naranja: 10 gramos
- AOVE: 3 gramos
- Vinagre: 1.5 gramos
- Sal: 1 gramo

ELABORACIÓN:

Ponemos a cocer las patatas y los huevos. Una vez cocidos los ingredientes, dejamos que se enfríen y procedemos a pelarlos. Cortamos las patatas en dados medianos, al igual que el huevo. Reservamos en un cuenco y procedemos a pelar la naranja y cortarla en dados. La

añadimos al recipiente junto al atún, escurriendo primero el aceite que lo contiene, y por último aliñamos con AOVE, vinagre y sal.

3. GUISO DE ESPÁRRAGOS. (Margarita Orozco Fuentes)

INGREDIENTES:

- Espárragos: 80 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- Cebolla: 15 gramos
- Hoja de laurel: 1 hoja
- Pan: 5 gramos
- Pimentón dulce: 0.5 gramos
- Pimienta: 0.2 gramos
- Sal: 0.5 gramos
- AOVE: 5 ml
- Huevo: 80 gramos
- Agua: 50 ml

ELABORACIÓN:

Pelamos la cebolla y la cortamos pequeña y finamente. En una sartén, echamos AOVE y una vez caliente, añadimos la cebolla. Mientras se va sofriendo, pelamos y cortamos el ajo en trozos pequeños y los añadimos con la cebolla. Una vez estén hechos, los retiramos. En ese mismo AOVE, freímos el pan y posteriormente lo retiramos también.

Picamos los espárragos, retirando la parte de abajo para que no queden trozos duros. Al AOVE de la sartén, añadimos los espárragos y una hoja de laurel. Rehogamos y echamos agua para conseguir que queden más tiernos.

Mientras se cuecen los espárragos, en un mortero agregamos la cebolla, el ajo, el pan frito, una pizca de pimienta y pimentón dulce. Machacamos hasta formar un majao' (una pasta grumosa).

Incorporamos el majao' a los espárragos y terminamos de cocinar a fuego medio para que no se pegue. Una vez cocinado, retiramos del fuego y aún caliente, cascamos un huevo, lo batimos y añadimos a los espárragos para conseguir una consistencia más espesa.

4. CREMA DE CALABAZA. (Margarita Orozco Fuentes)

INGREDIENTES:

- Calabaza: 80 gramos
- Patata: 40 gramos
- Cebolla: 25 gramos
- Gambas: 30 gramos
- Sal: 0.75 gramos
- AOVE: 5 ml
- Agua: 300 ml

ELABORACIÓN:

Pelamos las gambas y reservamos las cáscaras. Colocamos una olla con agua al fuego e incorporamos en ella las cáscaras de las gambas y una cucharada de sal. Pelamos la calabaza y las patatas, que cortaremos en dados grandes, y pelamos y cortamos la cebolla en cuatro.

En otra olla con AOVE, freímos las gambas y las apartamos. En el mismo AOVE, añadimos la cebolla y la rehogamos. Después, agregamos la patata y la calabaza, damos un par de vueltas y echamos el caldo que hemos hecho con las cáscaras de las gambas. Dejamos cocer hasta que las verduras estén tiernas. Si tiene mucho caldo aún, retiramos hasta dejar unos dos dedos en la olla y trituramos con la batidora los ingredientes.

Una vez servido en cuencos, colocamos las gambas por encima como topping.

5. GUIISO DE PATATAS. (Margarita Orozco Fuentes)

INGREDIENTES:

- Fideos: 15 gramos
- Patatas: 40 gramos
- Cebolla 10 gramos
- Ajo: 0.3 gramos
- Pimiento verde: 15 gramos
- Tomate: 15 gramos
- Gambas: 20 gramos
- Almejas: 20 gramos
- Sal: 0.5 gramos
- AOVE: 5 ml
- Laurel: 0.3 gramos
- Pimienta: 0.1 gramos
- Clavo: 0.05 gramos
- Agua: 200 ml

ELABORACIÓN:

Cortamos el pimiento verde en trozos medianos/pequeños y lo añadimos en una olla con AOVE a fuego bajo. Pelamos y cortamos la cebolla en julianas, añadiéndolo a la olla. Después pelamos y cortamos en láminas el ajo y lo echamos a las verduras que se están sofriendo junto con una pizca de sal y pimienta. Procedemos a cortar en dados pequeños el tomate y cuando las verduras estén pochadas, añadimos el tomate y removemos.

Mientras las verduras se cocinan, pelamos las patatas y las cortamos en dados de unos 4-5 cm de grosor. Pelamos las gambas y las reservamos. Una vez cocinado el sofrito, apartamos y trituramos. En el AOVE sobrante echamos a rehogar las patatas. Incorporaremos agua, una hoja de laurel, sal, uno o dos clavos y el sofrito triturado y las dejamos cocer hasta que estén blandas. Para finalizar, una vez cocinadas las patatas, añadimos las almejas, los fideos y las gambas peladas y dejamos terminar de guisar.

6. POTAJE. (Margarita Orozco Fuentes)

INGREDIENTES:

- Garbanzos: 20 gramos
- Habichuelas (judías blancas): 20 gramos
- Cebolla : 20 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- Patata: 20 gramos
- Tomate: 20 gramos
- Pimiento: 20 gramos
- Laurel: 1 hoja
- Pimienta: 0.1 gramos
- Clavo: 1 clavo
- Pimentón dulce: 5 gramos
- Sal: 0.5 gramos
- AOVE: 5 ml
- Agua: 200 ml

ELABORACIÓN:

Dejamos la noche anterior los garbanzos y las judías blancas en remojo.

Colocamos agua en la olla express. Pelamos el ajo, la cebolla, la patata y el tomate. Los agregamos a la olla junto con el pimiento, una hoja de laurel, un clavo, una cucharadita de pimentón dulce, AOVE, sal y pimienta , así como los garbanzos y las judías.

Dejamos cocinar durante 45 minutos en la olla. Después, separamos las verduras, las trituramos y volvemos a incorporar a la olla.

7. PUCHERO. (Margarita Orozco Fuentes)

INGREDIENTES:

- Garbanzos: 15 gramos
- Tocino fresco: 4 gramos
- Tocino añejo: 2 gramos
- Carne de cerdo: 10 gramos
- Costilla: 15 gramos
- Pollo (muslo): 20 gramos
- Hueso de cerdo: 10 gramos
- Tagarninas/berza/habichuelas/acelgas: 10 gramos
- Patata mediana: 10 gramos
- Zanahoria: 8 gramos
- Sal: 0.5 gramos
- Agua: 400 ml

ELABORACIÓN:

Para realizar esta receta es necesario poner en remojo los garbanzos, con agua templada y sal, la noche anterior.

Pelamos la patata, la zanahoria y en caso de elegir algún tipo de planta como la tagarnina, pelar y remover los posibles pinchos y raíces duras.

Posteriormente, añadimos todos los ingredientes a una olla express y añadimos agua. En 45 minutos, el puchero estará listo, aunque es necesario retirar en mitad de cocción las verduras, el pollo y el tocino fresco para que no se deshagan por completo. Una vez listo, se vuelven a incorporar estos alimentos con el caldo aún caliente y pasados unos minutos puede servirse.

8. LENTEJAS (Margarita Orozco Fuentes)

INGREDIENTES:

- Lentejas: 20 gramos
- Cebolla: 15 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- Patata: 20 gramos
- Tomate: 20 gramos
- Pimiento: 15 gramos
- Calabacín: 10 gramos
- Zanahoria: 15 gramos
- Laurel: 0.3 gramos
- Pimienta: 0.1 gramos
- Clavo: 0.05 gramos
- Pimentón dulce: 2 gramos
- Sal: 0.5 gramos
- AOVE: 5 ml
- Agua: 250 ml

ELABORACIÓN:

Dejamos la noche anterior las lentejas en remojo.

Colocamos en la olla express agua. Pelamos el ajo, la cebolla, la patata, el calabacín, la zanahoria y el tomate. Los agregamos a la olla junto con el pimiento, una hoja de laurel, un clavo, una cucharadita de pimentón dulce, AOVE, las lentejas y sal y pimienta .

Dejamos cocinar durante 45 minutos en la olla. Después, separamos las verduras, las trituramos y volvemos a incorporar a la olla.

9. ROMANZA GUISADA. (Bárbara Ponce Castaño).

INGREDIENTES:

- Acelgas/Romanza: 40 gramos
- Cebolla: 15 gramos
- Ajo: 0.5 gramos

- Pan viejo: 15 gramos
- Pimentón: 1 gramo
- Pimienta: 0.1 gramos
- Perejil: 1 gramo
- Sal: 0.5 gramos
- AOVE: 5 ml
- Huevo cocido: 20 gramos
- Garbanzos: 10 gramos
- Vinagre: 2 ml
- Agua: 100 ml

ELABORACIÓN:

Cocer las acelgas/romanza picadas alrededor de 15 minutos y escurrirlas. Freír ajo con la piel y pan para hacer un ‘majao’. Sofreír la cebolla en el aceite, cuando ya esté hecha se retira y se fríe el perejil, y después el pimentón. Prestar atención a los pasos anteriores para evitar que se quemen los ingredientes, pues podrían amargar. Poner todo en la batidora con un poco de agua. Rehogar las acelgas con pimienta, sal y laurel. Triturar lo anterior con otro poco de agua para echárselo a las acelgas. Al principio parece una sopa pero debe de quedar espeso. Cuando esté se le echa un poco de vinagre y se deja cocinar un poco junto con los garbanzos ya cocidos, y a la hora de servir, pelar y poner un huevo cocido por la mitad.

10. GUIZO DE ALMEJAS Y ARROZ. (Bárbara Ponce Castaño)

INGREDIENTES:

- Almejas: 40 gramos
- Arroz: 30 gramos
- Tomate: 15 gramos
- Pimiento: 15 gramos
- Cebolla: 15 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- Azafrán: 0.1 gramos
- Pimienta: 0.1 gramos
- Sal: 0.5 gramos
- Laurel: 0.3 gramos
- AOVE: 5 ml
- Agua: 250 ml

ELABORACIÓN:

Pelamos la cebolla y el ajo. Cortamos en cuadrados pequeños y los echamos a una olla con AOVE a fuego medio. Procedemos a pelar el tomate y cortarlo de la misma manera para después incluirlo a las verduras que están sofríendose. Picamos los espárragos, entre 3-4 cm de largo y desechamos la parte dura de estos. Los añadimos al sofrito. Removemos e integramos las almejas.

Añadimos una hoja de laurel y sazonomos con sal y pimienta. Esperamos a que las almejas se abran y posteriormente agregamos el agua. Para finalizar incorporamos el arroz y un poco de azafrán hasta que esté listo.

11. POTAJE DE VIGILIA. (Bárbara Ponce Castaño)

INGREDIENTES:

- Garbanzos: 40 gramos
- Bacalao: 40 gramos
- Cebolla: 20 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- Pimiento verde: 15 gramos
- Pimiento rojo: 15 gramos
- Laurel: 1 hoja
- Tomate: 20 gramos
- Patata: 40 gramos
- Piel de naranja: 0.5 gramos
- Agua: 350 ml

ELABORACIÓN:

Añadiremos en una olla con agua las verduras peladas: el ajo, la cebolla, el pimiento verde, el pimiento rojo, el tomate y la patata. Incorporamos los garbanzos con ellas, una hoja de laurel y dejamos cocer una hora.

Retiramos las verduras, las trituramos junto con la cáscara de una naranja que habremos cortado sin la parte blanca. Esta mezcla la volveremos a introducir en la olla con los garbanzos y añadimos el bacalao troceado, terminando de cocinarse unos 15 minutos después.

12. POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS. (Bárbara Ponce Castaño)

INGREDIENTES:

- Judías blancas: 40 gramos
- Tomate: 20 gramos
- Cebolla: 20 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- Laurel: 1 hoja
- Pimiento verde: 20 gramos
- Sal: 0.5 gramos
- AOVE: 5 ml
- Costilla de cerdo: 20 gramos
- Patata: 10 gramos
- Agua: 250 ml

ELABORACIÓN:

La noche anterior deben ponerse a remojar las judías blancas en agua fría. Al día siguiente, introducimos en una olla el ajo pelado y cortado en dos, la cebolla pelada y cortada en 4 o 6

trozos, el pimiento cortado en trozos grandes y el tomate de la misma manera. Añadimos sal , una hoja de laurel, la costilla de cerdo y las judías blancas, cubriendo con agua y llevándolo a cocer.

Una vez transcurrido unos 25-30 minutos, agregaremos la patata pelada y cortada en cubos de unos 3cm de grosor.

13. GUISO DE CARITA DE CHIVO. (Bárbara Ponce Castaño)

INGREDIENTES:

- Tomate: 15 gramos
- Pimiento: 15 gramos
- Cebolla: 20 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- Pimienta entera: 1 gramo
- Perejil: 5 gramos
- AOVE: 5 ml
- Cara de chivo: 30 gramos
- Pimentón: 2 gramos
- Sal: 0.5 gramos
- Patata: 15 gramos
- Agua: 250 ml

ELABORACIÓN:

Pelamos el tomate, la cebolla y el ajo, y lo cortamos en trozos grandes junto con el pimiento. Lo introducimos en una olla con la cara de chivo, el perejil, el pimentón, la pimienta negra, sal y agua.

Tras una hora aproximadamente, incorporamos la patata pelada y cortada en cubos y dejamos cocer.

14. ALCACHOFAS RELLENAS. (Bárbara Ponce Castaño)

INGREDIENTES:

- Alcachofas 90 gramos
- Carne picada de pollo 20 gramos
- Cebolla 30 gramos
- Almendras 10 gramos
- Caldo de verduras: 250 ml
- Laurel 1 hoja
- Perejil: 0.4 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- Pimienta: 0.3 gramos
- Huevo: 20 gramos
- Pan rallado: 20 gramos
- AOVE: 20 ml

Primero aliñamos la carne con el perejil, el ajo picado, la pimienta, el huevo y el pan rallado, dejándolo reposar al menos 30 minutos.

Después preparamos las alcachofas, cortando las puntas y quitando las hojas externas más duras o estropeadas, para después abrir poco a poco la alcachofa dejando el centro abierto para retirar las fibras que tienen la apariencia de vellos. Una vez listas se meten en remojo con agua y limón para que no se oxiden.

Mientras tanto se trocea la cebolla y se sofríe con el AOVE junto con las almendras para triturarlo todo, excepto el AOVE que reservamos en una sartén.

Se escurren las alcachofas y se rellenan con el aliño de carne que hicimos al principio y en la sartén con el AOVE reservado se sella la alcachofa por la parte de la carne, con cuidado para que no se deshaga. Se les da la vuelta a las alcachofas y se cubre con caldo de verduras hasta que reduzca dejando una salsa algo espesa.

15. ALBÓNDIGAS CON TOMATE. (Bárbara Ponce Castaño)

INGREDIENTES:

- Carne picada de cerdo o pollo: 40 gramos
- Perejil: 2 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- Pimienta: 0.5 gramos
- Limón: 6 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Huevo: 20 gramos
- Pan rallado: 10 gramos
- Tomates: 30 gramos
- Pimiento: 15 gramos
- AOVE: 5 ml
- Agua: 100 ml

ELABORACIÓN:

Pelamos los tomates y cortamos en pequeños cuadrados, al igual que haremos con el pimiento. Los agregamos a una sartén con AOVE, sal y dejamos cocinar a fuego lento mientras elaboramos las albóndigas.

Para las albóndigas, necesitamos incorporar a la carne perejil, el ajo pelado y cortado muy pequeño, pimienta, el zumo de limón y sal. Cascamos y batimos un huevo. Lo integramos a la carne y mezclamos para repartir los ingredientes. Posteriormente, añadimos a la mezcla el pan rallado y volvemos a integrar bien.

Con la carne aliñada haremos bolas con las manos. Una vez estén formadas, las incorporamos a la sartén donde se estaban cocinando los tomates y el pimiento. Dejamos cocinar hasta que la carne esté hecha.

16. COCIDO DE CALABAZA Y HABICHUELAS VERDES. (Bárbara Ponce Castaño)

INGREDIENTES:

- Calabaza: 30 gramos
- Garbanzos: 20 gramos
- Habichuelas: 20 gramos
- Cerdo: 20 gramos
- Muslo de pollo: 20 gramos
- Hueso fresco: 10 gramos
- Chivo: 15 gramos
- Tocino añejo: 5 gramos
- Tocino fresco: 7 gramos
- Agua: 350 ml

ELABORACIÓN:

La noche anterior se ponen los garbanzos en remojo.

En la olla express colocamos toda la carne y los garbanzos junto al agua. A mitad de cocción, retiramos el pollo y el tocino para que no se deshagan. Agregamos también las habichuelas cortadas aproximadamente en 4cm de largo, la patata pelada y cortada en cubos de 5cm y la calabaza cortada en trozos del mismo tamaño que la patata.

Una vez terminada la elaboración, volvemos a integrar el pollo y el tocino. Al servir puede añadirse un poco de vinagre.

17. ENSALADILLA DE HABICHUELAS. (Bárbara Ponce Castaño)

INGREDIENTES:

- Tomate: 20 gramos
- Habichuelas verdes cocidas: 20 gramos
- Pimientos asados: 15 gramos
- Patata: 30 gramos
- Huevo: 15 gramos
- AOVE: 5 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Vinagre: 5 ml
- Cebolleta fresca: 10 gramos
- Atún: 20 gramos
- AGUA 250 ml

ELABORACIÓN:

En una olla con agua ponemos a cocer la patata con piel y el huevo. Mientras tanto, cortamos el resto de ingredientes, es decir, pimientos asados, cebolleta fresca, tomate y habichuelas cocidas, en porciones pequeñas, aproximadamente 2cm, reservando en un cuenco.

El huevo tardará unos 8-10 minutos en estar cocido, la patata unos 20-30 minutos. Los apartaremos y esperaremos a que se atempere para pelarlos. Posteriormente, los cortamos en porciones de unos 2cm y los incorporamos al cuenco junto con el atún de lata escurrido. Ya solo queda aliñar con sal , AOVE y vinagre.

18. PESCADO CON COLIFLOR. (Bárbara Ponce Castaño)

INGREDIENTES:

- Merluza en trozos: 30 gramos
- Almejas: 20 gramos
- Coliflor cocida: 30 gramos
- Pimiento verde: 10 gramos
- Cebolla: 10 gramos
- Puerro: 5 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- Perejil: 2 gramos
- Vino blanco: 10 ml
- AOVE: 5 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Agua: 150 ml

ELABORACIÓN:

Pelamos la cebolla y el ajo. Cortamos en julianas o láminas el ajo, el pimiento, la cebolla y el puerro y las echamos en una sartén con AOVE. Cuando estén pochadas las verduras, añadimos las almejas y una vez que estas se abran, la merluza junto con los floretes de coliflor y sal. Esperamos unos dos minutos e incorporamos el vino blanco. Tras unos 2-4 minutos, daremos vuelta a la merluza para que se haga por el otro lado y agregamos el perejil. Dejamos terminar de cocinar, cubriendo la sartén con una tapadera.

19. LENGUA DE CERDO EN SALSAS. (Jerónima Martínez Nieblas)

INGREDIENTES:

- Lengua de cerdo: 50 gramos
- Patata: 20 gramos
- Pimiento: 10 gramos
- Tomate: 15 gramos
- Cebolla: 10 gramos
- Ajo: 1 gramo
- Harina: 3 gramos
- Vino tinto: 10 ml
- AOVE: 5 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Laurel: 0.3 gramos
- Pimienta: 0.5 gramos
- AVECREM: 0.5 gramos
- Agua: 500 ml

ELABORACIÓN:

En una olla con agua y sal ponemos a cocer la lengua. De mientras, pelamos y cortamos en trozos el tomate, la cebolla, los ajos y el pimiento, echándolos en una olla con AOVE. Una vez estén pochadas, retiramos y trituramos.

En la misma olla, con una pizca de AOVE, doramos la harina durante 3 minutos y vertemos el sofrito triturado y dos cacitos del agua de cocción de la lengua.

Una vez esté cocida la lengua, la sacamos de la olla, la raspamos y le quitamos la piel. Cortamos en cuadrados de unos 6-8cm y añadimos a la olla con el sofrito junto con una hoja de laurel, pimienta y sal, 1 pastilla de avecrem y el vino tinto. Dejamos reducir mientras pelamos la patata y la cortamos en cubos de unos 4cm. Añadimos agua y las patatas a la olla y esperamos hasta que se forme una salsa espesa.

20. MANITAS DE CERDO EN SALSAS. (Jerónima Martínez Nieblas)

INGREDIENTES:

- Manitas de cerdo: 80 gramos
- Tomate: 15 gramos
- Pimiento: 10 gramos
- Cebolla: 15 gramos
- Ajo: 1 gramo
- Vino blanco: 10 ml
- Coñac: 5 ml
- Almendra: 5 gramos
- AOVE: 5 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Pimienta: 0.5 gramos
- Laurel: 0.3 gramos
- Avecrem: 0.5 gramos
- Agua: 200 ml

ELABORACIÓN:

En la olla express añadiremos agua, una hoja de laurel, sal y las manitas de cerdo para que cuezan durante aproximadamente 45 minutos.

Pelamos y picamos en trozos de unos 4cm el tomate, la cebolla y el pimiento, así como el ajo en láminas. Incorporamos a una sartén con AOVE, sal y dejamos sofreír. Cuando lleven unos 4 minutos, añadimos la almendra y terminamos de cocinar. Retiramos y trituramos.

Sacamos las manitas una vez estén cocidas y las agregamos a una olla con el sofrito triturado. Añadimos el vino blanco y el coñac y dejamos evaporar durante unos minutos. Agregamos 3 cacitos de agua de cocción de las manitas y la pastilla de avecrem y dejamos reducir hasta que quede una salsa espesa.

21. CARRILLADA EN SALSAS. (Jerónima Martínez Nieblas)

INGREDIENTES:

- Carrillada troceada: 80 gramos
- Pimiento rojo: 10 gramos

- Pimiento verde: 10 gramos
- Ajo: 1 gramo
- Cebolla: 10 gramos
- Puerro: 10 gramos
- Vino: 10 ml
- AOVE: 5 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Pimienta: 0.5 gramos
- Laurel: 0.3 gramos
- Aavecrem: 0.5 gramos
- Agua: 150 ml

ELABORACIÓN:

Pelamos la cebolla y los ajos y cortamos en láminas, al igual que el puerro y los pimientos. Añadimos a una olla express con AOVE y sofreímos. Agregamos la carne, una hoja de laurel, sal y pimienta . Removemos hasta que la carne coja color e incorporamos el vino, la pastilla de avecrem y agua.

Una vez cocinado, retiramos cuidadosamente la carne y la hoja de laurel, trituramos la salsa, en caso de que esté muy líquida dejamos reducir, y volvemos a agregar la carne.

22. SOPA PONCIMA (Jerónima Martínez Nieblas)

INGREDIENTES:

- Pan del día anterior: 60 gramos
- Tomate: 20 gramos
- Pimiento: 10 gramos
- Cebolla: 20 gramos
- Ajo: 1 gramo
- AOVE: 5 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Caldo de verduras: 250 ml
- Hierbabuena: 0.3 gramos

ELABORACIÓN:

Pelamos y cortamos en cuadrados de un 1-2cm el ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate. Los llevamos a sofreír en una olla con AOVE.

Cuando estén sofritas, añadiremos el caldo de verduras, sal y hierbabuena dejando cocinar 10 minutos.

En una fuente colocamos el pan cortado a trozos, vertemos sobre este el caldo. Dejamos reposar unos minutos, mientras el pan esponja y ya estará lista la receta.

23. SOPA DE TOMATE. (Jerónima Martínez Nieblas)

INGREDIENTES:

- Tomate: 50 gramos

- Pimiento: 10 gramos
- Cebolla: 15 gramos
- Ajo: 1 gramo
- Almejas: 20 gramos
- Pan del día anterior: 20 gramos
- AOVE: 5 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Agua: 250 ml

ELABORACIÓN:

Pelamos la cebolla y el ajo. Cortamos en cuadrados de 1-2cm junto con el tomate y el pimiento. En una olla con AOVE sofreímos las verduras. Cuando estén pochadas, añadimos agua, sal y el pan cortado a trozos.

Dejamos cocer y una vez haya reducido, incorporamos las almejas. La sopa está lista 5 minutos después.

24. PATATAS CON ALIOLI. (Jerónima Martínez Nieblas)

INGREDIENTES:

- Patata: 80 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- Huevo: 1/4 de huevo
- Aceite de girasol: 10 ml
- Zumo de limón: 1 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Agua: 250 ml

ELABORACIÓN:

Las patatas se añaden a una olla con agua y se dejan cocer. Las retiramos y esperamos a que se enfríen. Posteriormente, las pelamos y cortamos en cubos de unos 6cm.

Por otro lado, en un recipiente para batidora cascamos un huevo y añadimos sal, aceite de girasol y el zumo de limón. Batimos lentamente hasta crear el alioli.

Para finalizar, integramos el alioli con las patatas cocidas y reservamos en el frigorífico.

25. CHIVO EN SALSA. (Jerónima Martínez Nieblas)

INGREDIENTES:

- Chivo: 80 gramos
- Cebolla: 15 gramos
- Pimiento: 10 gramos
- Ajo: 1 gramo
- Tomate: 20 gramos
- AOVE: 5 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Caldo de verduras: 20ml

ELABORACIÓN:

Comenzamos pelando el ajo, el tomate y la cebolla. Luego, cortamos en cuadrados de unos 2cm junto con el pimiento y lo sofreímos en una olla con AOVE.

Cortamos el chivo en cuadrados de unos 5cm y una vez estén pochadas las verduras, lo incorporamos. Removemos hasta que la carne coja color y añadimos sal y caldo de verduras. Si es necesario para que la carne quede más tierna, puede echarse más caldo de verduras. Dejamos que reduzca hasta que quede una salsa semi-espesa.

26. CALLOS. (Jerónima Martínez Nieblas)

INGREDIENTES:

- Garbanzos: 60 gramos
- Cuajada de chivo (callos): 40 gramos
- Tocino fresco: 10 gramos
- Tocino añejo: 10 gramos
- Morcilla: 10 gramos
- Chorizo: 10 gramos
- Ajo: 2 gramos
- Cebolla: 10 gramos
- AOVE: 5 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Hierbabuena: 0.3 gramos
- Agua: 200 ml

ELABORACIÓN:

Los garbanzos deben ponerse en remojo la noche anterior.

Tostamos en una olla con AOVE la cebolla pelada y cortada en cuadrados de unos 5cm y la mitad de la cabeza de ajos sin pelar. Añadimos a la olla agua, los garbanzos, la cuajada de chivo, el tocino fresco, el tocino añejo, sal y una hoja de hierbabuena.

Dejamos cocer aproximadamente 1 hora, hasta que los garbanzos estén blandos. Agregamos la morcilla y el chorizo cortados en rodajas y lo dejamos cocinar 15 minutos más.

27. MORCILLA DE LUSTRE. (Jerónima Martínez Nieblas)

INGREDIENTES:

- Morcilla de lustre: 60 gramos
- Tomate: 30 gramos
- Cebolla: 15 gramos
- Pimiento: 10 gramos
- AOVE: 5 ml
- Sal: 0.5 gramos

ELABORACIÓN:

Pelamos la cebolla y la cortamos en trozos que añadimos a una sartén con AOVE. Cortamos el pimiento y pelamos y cortamos el tomate. Los agregamos a la cebolla y sofreímos. Una vez pochado el sofrito, retiramos y trituramos.

Devolvemos a la sartén, añadimos sal y la morcilla cortada en rodajas o en cuadrados. Removemos durante unos 4 minutos y terminamos.

28. CAZÓN EN ADOBO. (Jerónima Martínez Nieblas)

INGREDIENTES:

- Cazón: 80 gramos
- Ajo: 1g
- Pimentón dulce: 0.5 gramos
- Sal: 0.5 gramos
- Vinagre: 5 ml
- AOVE: 20 ml
- Harina: 10 gramos

ELABORACIÓN:

Picamos los ajos tan pequeño como podamos y luego los machacamos junto con sal y pimentón. A esta mezcla le agregamos vinagre y el cazón cortado en cuadrados de aproximadamente 4-6cm. Lo dejamos macerar toda la noche.

Al día siguiente, calentamos AOVE en una sartén y echamos harina en un plato. Cubrimos los pedazos de cazón con la harina y los freímos.

29. REVUELTO DE HABICHUELAS. (Jerónima Martínez Nieblas)

INGREDIENTES:

- Habichuelas verdes: 40 gramos
- Cebolla: 20 gramos
- Huevos: 30g
- AOVE: 10 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Agua 250 ml

ELABORACIÓN:

Cocemos las habichuelas en una olla con agua durante 3 minutos. Posteriormente, las sacamos y pasamos por agua fría para cortar la cocción.

En una sartén con AOVE, sofreímos cebolla pelada y cortada en cubos de unos 3cm. Incorporamos las habichuelas, sal y removemos un par de minutos. Para finalizar, batimos 2 huevos y los vertemos en la sartén, removiendo hasta hacer un revuelto.

30. MENESTRA DE VERDURAS. (Dolores Nieblas Code)

INGREDIENTES:

- Habichuelas verdes: 10 gramos
- Acelgas (solo el tronco): 8 gramos
- Zanahoria: 10 gramos
- Cebolla: 8 gramos
- Patata: 16 gramos
- Guisantes: 6 gramos
- Vino blanco: 6 ml
- Laurel: hoja
- Puerro: 4 gramos
- Nabo: 6 gramos
- Tomate: 10 gramos
- AOVE: 3 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Agua: 250 ml

ELABORACIÓN:

Pelamos la patata, la zanahoria y el nabo. Para esta receta necesitamos cortar las verduras en dados de 2-3cm.

En una sartén con AOVE añadimos la cebolla y el puerro en dados. Removemos durante 4 minutos y agregamos la zanahoria, el nabo y la patata. Dejamos que se sofría unos minutos e incorporamos las habichuelas, los troncos de acelgas, el tomate y los guisantes. Tras dejar cocinar unos 3 minutos, vertemos el vino blanco, la hoja de laurel y sal . Dejamos reducir y posteriormente echamos agua hasta cubrir las verduras. La elaboración estará finalizada una vez que el agua se evapore.

31. ENSALADA DE NARANJA. (Dolores Nieblas Code)

INGREDIENTES:

- Naranja: 20 gramos
- Patata: 20 gramos
- Cebolla: 10 gramos
- Tomate: 15 gramos
- Pimiento: 10 gramos
- Huevo: 15 gramos
- Atún: 10 gramos
- AOVE: 10 ml
- Sal: 0,5 gramos
- Agua: 300 ml

ELABORACIÓN:

Ponemos una olla al fuego con agua hasta que rompa a hervir. En ella introducimos la patata con piel y el huevo, dejando cocer. Pasados 10 minutos sacamos el huevo. Tras 40 minutos retiramos las patatas.

Apartamos del fuego y dejamos enfriar para pelarlos.

Cortamos la patata en cubos de unos 5cm, el huevo y la cebolla en julianas, el tomate en dados de unos 4cm, el pimiento en rodajas y la naranja en gajos. Incorporamos todo en un recipiente y vertemos atún escurrido, sal y AOVE.

32. TORTILLA EN CALDO. (Dolores Nieblas Code)

INGREDIENTES:

- Huevo: 80 gramos
- Migajón de pan: 10 gramos
- Ajo: 0.5 gramos
- AOVE: 5 ml
- Cebolla: 12 gramos
- Perejil: 0.5 gramos
- Azafrán: 0.05 gramos
- Sal: 0.5 gramos
- Caldo de verdura: 75 ml

ELABORACIÓN:

Pelamos el ajo y la cebolla y lo cortamos en láminas. Lo echamos en una sartén con AOVE y dejamos cocinar junto con migajón de pan desmenuzado. Una vez cocinado, trituramos y reservamos en un recipiente.

Vertemos en la sartén con un poco más de AOVE los huevos batidos con sal y hacemos una tortilla francesa. A esta le añadimos la mezcla con perejil, azafrán, sal y caldo de verdura y esperamos a que se evapore.

33. PATATAS ALIÑADAS. (Dolores Nieblas Code)

INGREDIENTES:

- Patata: 60 gramos
- Ajo: 1 gramos
- Pimentón dulce: 0.5 gramos
- Vinagre: 3 ml
- Agua: 5 ml
- AOVE: 100 ml
- Sal: 0.5 gramos

ELABORACIÓN:

Pelamos la patata y la cortamos en tiras de 1cm de grosor. Las echamos a freír en una sartén con AOVE.

Mientras se cocinan, pelamos y machacamos un ajo en un mortero. Añadimos sal, pimentón, vinagre, agua y removemos. Cuando las patatas estén fritas, las apartamos y en otra sartén echamos la mezcla que acabamos de realizar, incorporando las patatas. Dejamos reducir hasta que se forme una salsa semi-espesa.

34. CONEJO AL AJILLO. (Dolores Nieblas Code)

INGREDIENTES:

- Conejo troceado: 80 gramos
- Ajo: 2 gramos
- Pimienta: 0.5 gramos
- Caldo de verduras: 65 ml
- AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra): 8 ml
- Sal: 0.5 gramos
- Laurel: 1 hoja pequeña

ELABORACIÓN:

En una sartén con AOVE echamos los ajos sin pelar. Cuando doren, reservamos y añadimos el conejo troceado a fuego medio-fuerte para dorar por todos lados. Bajamos el fuego, agregamos la hoja de laurel, pimienta, sal y el caldo de verdura. La receta estará lista cuando el agua se haya casi evaporado y se haya formado una salsa.

35. CARACOLES/CABRILLAS. (Dolores Nieblas Code)

INGREDIENTES:

- Caracoles grandes: 60 gramos
- Ajo: 1 gramo
- Cebolla: 5 gramos
- Migajón de pan: 2 gramos
- Almendras: 2 gramos
- Agua: 45 ml
- AOVE: 5 ml
- Sal: 0.5 gramos

ELABORACIÓN:

Lavar los caracoles hasta que el agua salga sin esa mucosidad típica del animal.

En una olla con agua abundante y fría se vierten los caracoles para ponerlos a fuego medio-bajo. A esa olla se le untan los bordes con aceite para que no se salgan los caracoles. Se deja cocinar 20 minutos. Después se escurren.

En una sartén con AOVE añadir picada la cebolla, el ajo, las almendras y el pan hasta que doren. Esto se bate con el agua.

En otra olla se añaden las cabrillas con lo anteriormente batido y se deja cocinar a fuego medio hasta que la salsa espese.