

# La producción y los alimentos ecológicos

Los alimentos ecológicos –orgánicos o biológicos– se obtienen a partir de un sistema de producción en el que NO se utilizan sustancias de síntesis química (fertilizantes, fitosanitarios...) ni organismos modificados genéticamente (OMG o transgénicos).

El objetivo de la producción ecológica es obtener alimentos saludables y de máxima calidad que merezcan la confianza del consumidor. En la agricultura y ganadería ecológica se mantiene e incrementa la fertilidad de la tierra sin utilizar pesticidas ni abonos de síntesis química. Se respeta el bienestar de los animales, sin forzar sus ciclos naturales, y se fomenta la diversidad genética con animales de razas autóctonas y cultivos de variedades locales.

Lejos de ser una vuelta al pasado, es un sistema de producción agraria que mira a un futuro sostenible y que basa sus prácticas en los conocimientos técnicos más actuales de producción y elaboración de alimentos, sin dejar de tener en cuenta las prácticas positivas tradicionales.

Tanto la producción ecológica como la elaboración de alimentos a partir de ella, así como su importación y comercialización, están sujetos a los controles sanitarios de todos los alimentos y a controles adicionales para certificar que proceden de la producción ecológica y cumplen las normas establecidas en este sistema de producción. El Consejo de la Producción Agraria Ecológica del Principado de Asturias (COPAE) de la Consejería de Medio Rural y Pesca ([www.copaeastur.org](http://www.copaeastur.org)), cumple esta función.

## Alimentos sanos en tierra sana

La salud es una de las principales aspiraciones de las personas y una alimentación saludable es parte fundamental de ella. Los productos ecológicos conservan todas sus propiedades naturales y nutricionales, están libres de residuos de sustancias químicas y ayudan a mantener sana la tierra... y por tanto a las personas.

**¡Consúmelos frescos y de temporada!**

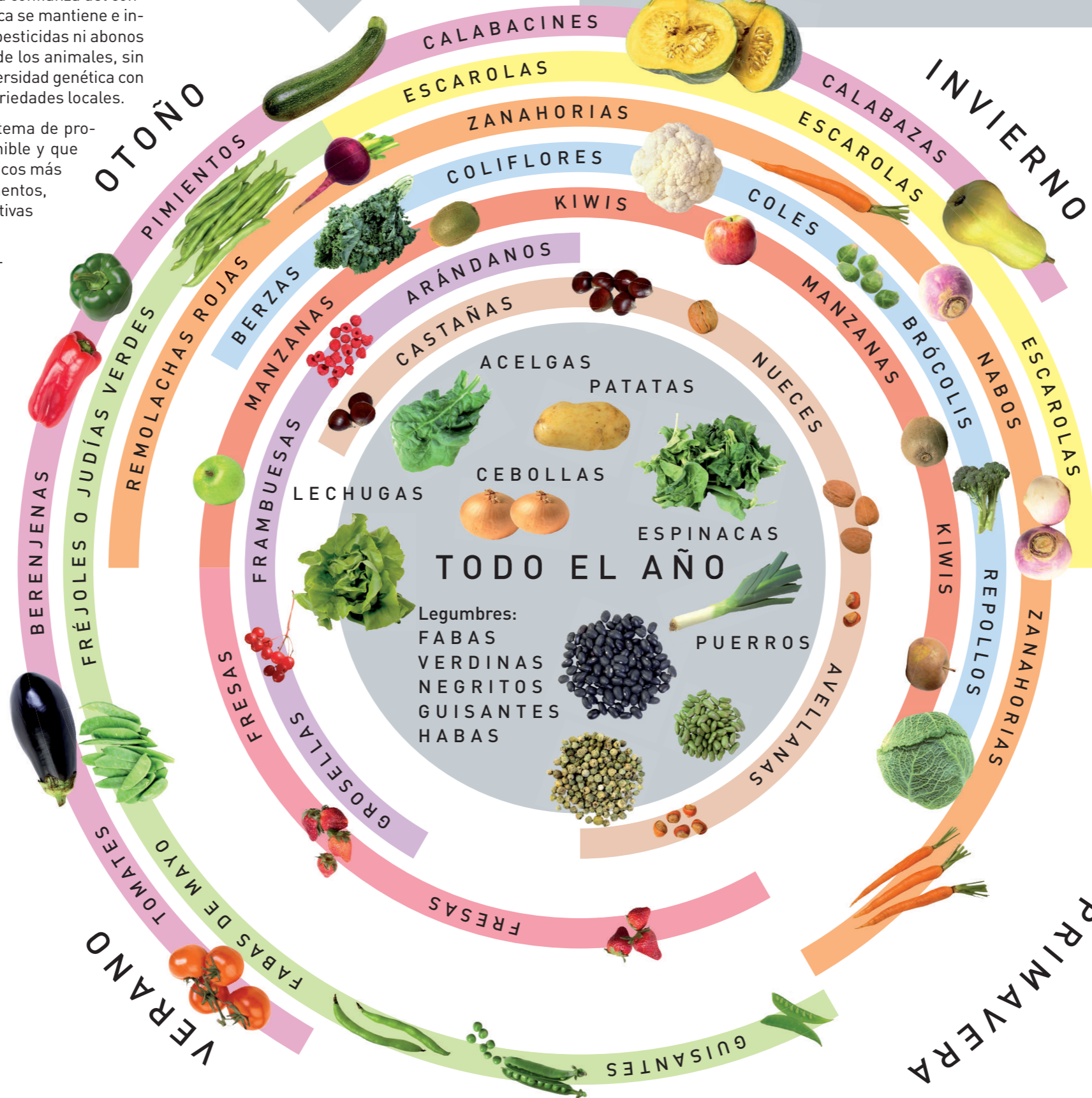


GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

PROMUEVEN:  
Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.  
Consejería de Educación y Ciencia.  
Consejería de Medio Rural y Pesca.



CALENDARIO de cosecha de los principales cultivos ecológicos en Asturias



# PROGRAMA DE Comedores escolares DE ASTURIAS

## “Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias”

Como recoge su título, el programa se propone mejorar el equilibrio nutricional del menú escolar y facilitar la incorporación progresiva de los productos ecológicos de Asturias al comedor escolar.

Es un programa donde los objetivos educativos, alimentarios, medioambientales... se entremezclan y se potencian en el fomento de unos hábitos y entornos más saludables y unas políticas públicas que pongan en primer término la salud y el bienestar de la población... y también del planeta.

Es una propuesta de trabajo que pretende que cada uno y cada una de nosotros ganemos algo para la propia salud, la del entorno y la del comedor escolar.

Todos los cambios requieren tiempo, continuidad y esfuerzo... El programa ofrece una serie de actividades comunes y algunos recursos de apoyo –formación, asesoría nutricional, materiales para el trabajo en el aula, talleres para familias y para el alumnado; y cada centro, como tantas veces, superará esta oferta con su trabajo, imaginación e iniciativa. Este boletín puede servir para compartir las experiencias y enriquecernos con ellas.

El Programa de Comedores Escolares en Asturias es una iniciativa conjunta de las Consejerías de Salud y Servicios Sanitarios, la Consejería de Educación y Ciencia y la Consejería de Medio Rural y Pesca.

## ACCIONES del programa de comedores escolares de Asturias

El programa "Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias" parte de una investigación previa sobre los menús escolares, en la que se constató la necesidad de **mejorar la oferta de verduras y hortalizas, legumbres y frutas**. Ante esta situación, se puso en marcha el programa con el objetivo de garantizar un menú equilibrado y saludable en los centros educativos. Esta iniciativa también busca la comple-




mentariedad del menú escolar con el familiar y la conexión entre la producción ecológica local y las escuelas.

Para alcanzar estos objetivos, el programa plantea una serie de acciones dirigidas a los centros educativos con comedor, teniendo en cuenta aquellos con cocina propia (105 centros públicos) y los de servicio de catering (75 centros), gestionados por ocho ayuntamientos.

Las acciones del programa, así como algunos resultados obtenidos hasta la fecha, se recogen en el siguiente esquema:



## RECOMENDACIONES para lograr el equilibrio nutricional

- Respecto a las **frecuencias** de los alimentos en el menú escolar:
  - Ofrecer un plato de **verduras/hortalizas** cada día, 2 o 3 días como plato principal y 2 o 3 días como guarnición del segundo.
  - Ofrecer **legumbres** uno o dos días a la semana (alternando las semanas).
  - Ofrecer un plato del grupo pasta/arroz/patata 3 o 4 veces a la semana, bien como primer plato o como guarnición.
  - Ofrecer una pieza de **fruta fresca** cuatro o cinco días a la semana. Utilizar el lácteo como complemento.
  - Ofrecer pescado, huevo, carne una o dos veces a la semana (cada alimento), principalmente como segundo plato.
  - Ofrecer una porción de pan diaria.
- Fomentar la **variedad** dentro de cada grupo de alimentos.
- Disminuir la cantidad de **sal** en la elaboración de los platos y la frecuencia de uso de alimentos con alto contenido en sal (precocinados, conservas, fiambres y embutidos...). Utilizar sal yodada. 
- Disminuir la cantidad de **azúcar** en los postres y la oferta de alimentos elaborados ricos en azúcares (bollería, refrescos, etc).
- Disminuir el consumo de **grasas saturadas**, en la elaboración (mantequillas, margarinas, natas, grasa animal, etc.) y la oferta de alimentos precocinados (frituras, bollería...). Utilizar aceite de oliva.

## Compartiendo los menús

Algunos comedores escolares asturianos ya han mejorado su menú y pensamos que es una buena ocasión para compartir las ideas, el esfuerzo y el trabajo de muchos de estos centros educativos...

Por el límite de espacio, en esta hoja informativa sólo se incluye un menú –y dos recetas– que nos puedan servir a todos los comedores. Gracias al centro que nos lo ha prestado y ¡buen apetito!



### Menú del Colegio Público Jovellanos de Vegadeo:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas con arroz, zanahoria, puerro, cebolla y pimiento.</li> <li>Tortilla de bonito con ensalada de tomate.</li> <li>Fruta de temporada: uvas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras con patata, zanahoria, judías verdes, puerro y cebolla.</li> <li>Macarrones con carne picada y salsa de tomate.</li> <li>Fruta de temporada: plátano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes con patatas salteadas y jamón.</li> <li>Filete de merluza con arroz blanco.</li> <li>Yogur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con salsa de tomate y queso rallado.</li> <li>Filete de pavo con ensalada.</li> <li>Fruta de temporada: naranja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con verduras, tomate, zanahoria, pimiento y puerro.</li> <li>Filete de bacalao con salsa de tomate natural.</li> <li>Fruta de temporada: manzana.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras con patata, zanahoria, judías, brócoli, puerro, tomate...</li> <li>Pollo asado con arroz blanco.</li> <li>Fruta de temporada: kiwi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido.</li> <li>Cocido completo.</li> <li>Fruta de temporada: mandarina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo de verdura.</li> <li>Huevos rellenos con bonito.</li> <li>Queso con membrillo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con espinacas.</li> <li>Filete de merluza con ensalada.</li> <li>Fruta de temporada: plátano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empanada de bonito.</li> <li>Espaguetis con carne picada y salsa de tomate.</li> <li>Fruta de temporada: uvas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de zanahoria con patata, zanahoria, puerro y cebolla.</li> <li>Albóndigas de carne con arroz blanco.</li> <li>Fruta de temporada: pera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habas estofadas con pimiento verde, tomate, cebolla y ajo.</li> <li>Chipirones fritos con ensalada.</li> <li>Yogur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras con calabacín, pimiento, tomate, acelga, cebolla...</li> <li>Tortilla de patata con rollito de jamón y queso.</li> <li>Fruta de temporada: kiwi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideo.</li> <li>Filete de lomo con patatas y ensalada.</li> <li>Fruta de temporada: plátano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mixta: lechuga, tomate, cebolla, bonito y huevo cocido.</li> <li>Filete de lenguado con patatas fritas.</li> <li>Flan.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con espinacas.</li> <li>Croquetas de pollo con ensalada.</li> <li>Fruta de temporada: manzana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con verdura: zanahoria, guisantes, pimientos, tomate...</li> <li>Filete de merluza con puré de patata.</li> <li>Fruta de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo de verdura.</li> <li>Filete de lomo de cerdo con patatas.</li> <li>Fruta de temporada: pera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con carne picada y salsa de tomate.</li> <li>Empanadillas de atún con ensalada.</li> <li>Arroz con leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido.</li> <li>Cocido completo.</li> <li>Fruta de temporada: mandarina.</li> </ul>

**Comentario de la Asesoría Nutricional:** El menú analizado (20 días), en su valoración global se ajusta bastante a las recomendaciones de la Estrategia Naos. Presenta una gran variedad de alimentos, destacando la abundancia de verduras y hortalizas, tanto en los primeros platos como en los acompañamientos de los segundos; por ejemplo el menú del viernes de la primera semana. No obstante, podría especificar el aceite utilizado en la elaboración de los menús y en el aliñado de las ensaladas. También podría completar la información de algunas recetas, por ejemplo cuando se refiere a la ensalada o al caldo de verduras. En resumen, muy buen trabajo.

1<sup>er</sup> PLATO

### Arroz con verduras

**Ingredientes:** arroz, tomate, zanahoria, pimiento rojo, puerro, cebolla, aceite de oliva, agua y sal.

**Elaboración:** Trocear las verduras en dados. Calentar a fuego vivo el aceite y añadir las verduras siguiendo la secuencia: pimiento rojo, cebolla, tomate, zanahoria y puerro. Bajar el fuego al mínimo y terminar de rehogar. Añadir el arroz, rehogar todo junto y verter el agua. Dejar cocer a fuego mínimo.

### Bacalao con salsa de tomate natural

**Ingredientes:** bacalao, tomate, cebolla, aceite de oliva y sal.

**Elaboración:** Cortar muy menudo el tomate y la cebolla en cuadrados muy pequeños. Pochar la cebolla. A continuación, añadir el tomate y sofreír muy lentamente hasta obtener la salsa de tomate. Sobre la salsa de tomate colocar el bacalao fresco.

2<sup>o</sup> PLATO