



GUÍA DE TRANSFORM-ACCIÓN:  
IMPLANTAR UN COMEDOR  
ECOLÓGICO EN EL CENTRO

**GREENPEACE**



# Cómo lograr un centro educativo más sostenible

**Guía 1:** consumo responsable de energía

**Guía 2:** uso responsable del transporte

**Guía 3:** implantar un comedor ecológico

**Guía 4:** reducción del uso de agua

**Guía 5:** reducción del uso del papel

**Guía 6:** reducción de los residuos

**GREENPEACE**

# AGRI-CULTURA: DEL HUERTO AL COMEDOR

¿El comedor como un espacio de aprendizaje?

¿Cómo poner en marcha un comedor sostenible?

**Paso 1:** Nos informamos Pág. 1

**Paso 2:** Nos motivamos Pág. 5

**Paso 3:** Nuestros equipos de trabajo Pág. 6

**Paso 4:** Investigamos Pág. 8

**Paso 5:** Nos marcamos objetivos Pág. 11

**Paso 6:** Diseñamos el plan de acción Pág. 14

**Paso 7:** Realizamos nuestro plan Pág. 15

**Paso 8:** Comunicamos nuestros pasos Pág. 16

**Paso 9:** Evaluamos la experiencia Pág. 19

**Paso 10:** Celebramos nuestros logros Pág. 20

# Paso 1: NOS INFORMAMOS

Aprendiendo sobre qué, cuándo y cómo alimentarnos a la vez que lo hacemos...

- ¿Qué hay detrás de lo que comemos?
- ¿Cómo se consigue una buena alimentación?
- ¿Podemos producir nuestros propios alimentos?
- ¿Podemos hacer consumo de proximidad?
- ¿Es posible la soberanía alimentaria?
- ¿Cuáles son las ventajas de los alimentos ecológicos?
- ¿Existen buenos hábitos alimentarios en nuestra comunidad?



# Paso 1: NOS INFORMAMOS

Aprendiendo sobre qué, cuándo y cómo alimentarnos a la vez que lo hacemos...

## Algunas claves de partida:

- Realizar un buen análisis de las necesidades reales y de los criterios que queremos aplicar a nuestra alimentación. Prescindir de lo innecesario.
- Analizar los hábitos alimentarios en nuestra comunidad y realizar una consulta al conjunto de la misma.
- Priorizar los alimentos ecológicos: así no consumimos más recursos de los que se generan y garantizamos que no se utilizan transgénicos.
- Productos frescos y no elaborados.

Primero, no llevan ingredientes derivados del maíz o la soja.

Segundo, no llevan aditivos que frecuentemente llevan transgénicos (Organismos Modificados Genéticamente, OMG) para añadirles propiedades físicas y temporales artificiales.

Tercero, pescado de origen salvaje y ¡que no esté en la lista roja de Greenpeace! Evita además la acuicultura.



# Paso 1: NOS INFORMAMOS

alimentarnos a la vez que lo hacemos...

Aprendiendo sobre qué, cuándo y cómo

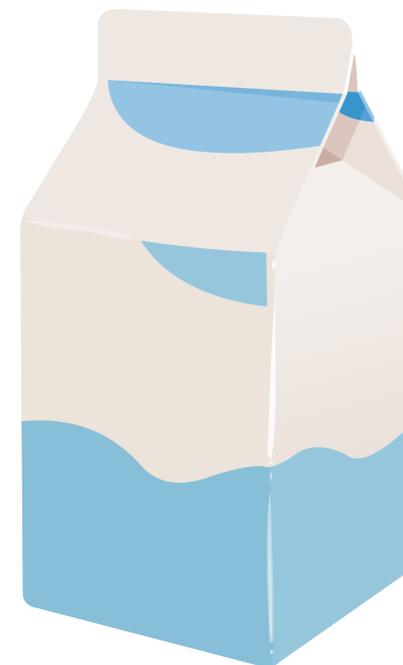
- Productos de temporada

Primero, tienden a ser frescos, así reducimos el procesado.

Segundo, hay una importante reducción del gasto energético: en el cultivo, en la distribución-viaje y en el procesado.

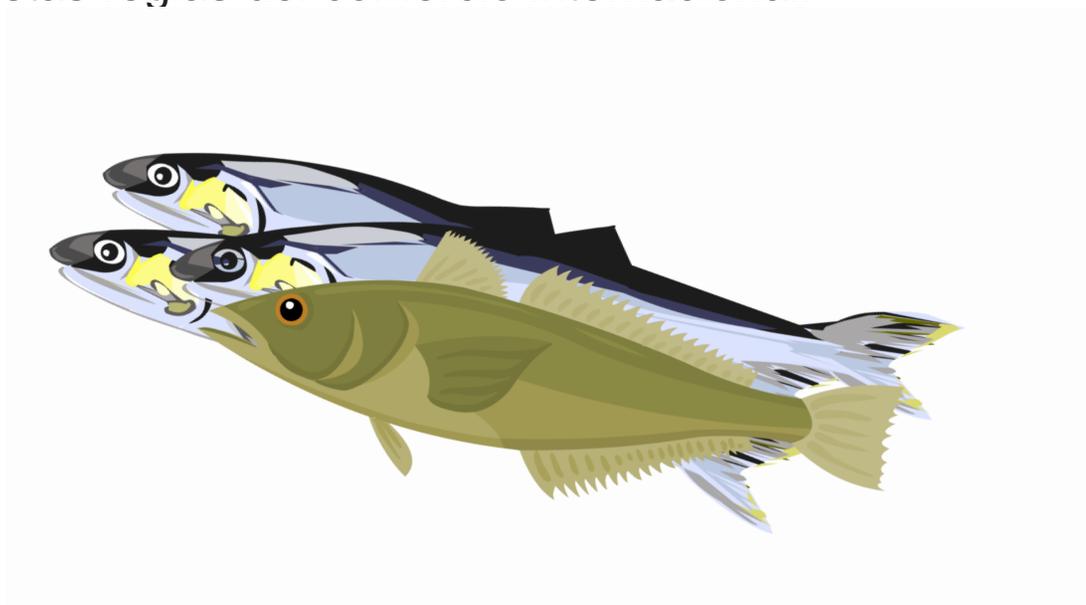
Tercero, las variedades en general son locales.

- Productos locales, cuanto más cerquita mejor: menos transporte menos emisiones de CO<sub>2</sub>, más fomento de la agricultura y pesca local.
- Reducir los derivados de carne, leche y huevos ¡salvo que sean ecológicos! La legislación no obliga a etiquetar los derivados de animales alimentados con transgénicos, por lo que pueden llegar a nuestros platos si comemos su carne.



# Paso 1: NOS INFORMAMOS Aprendiendo sobre qué, cuándo y cómo alimentarnos a la vez que lo hacemos...

- Si optas por algún producto elaborado industrialmente, presta atención a la etiqueta. ¡Nada de OMG! Si compras pescado, ten cuidado con la procedencia; asegúrate que el modo de captura es sostenible y que la especie no está en la lista roja ni es de un tamaño inferior al permitido.
- Productos de comercio justo, para mejorar el acceso al mercado de los productores más desfavorecidos y cambiar las injustas reglas del comercio internacional.



## Más información:

[Guía Roja y Verde de alimentos transgénicos Greenpeace](#)

[Lista roja de especies pesqueras Greenpeace](#)

[Página principal de la sociedad española de agricultura ecológica](#)

[Página de la Comisión Europea](#)

[Páginas en catalán sobre soberanía alimentaria:](#)

[Som lo que sembrem](#)

[Transgenics fora](#)

[Página de Amigos de la Tierra](#)

[Coordinadora Estatal de Comercio Justo](#)

## Enlaces internacionales:

[Campaña Food for Life- Local Food in Schools Soil Association. Reino Unido](#)

[Agrupación de agricultores ecológicos de Francia](#)

[Agrupación de agricultores en Inglaterra](#)

## Paso 2: NOS MOTIVAMOS Podemos poner en marcha algunas iniciativas que sirvan de “semilla” a un cambio más profundo.

### Algunas ideas específicas:

- Feria de degustación de productos de comercio justo y ecológicos.
- Fiesta con comidas de diferentes países o regiones.
- Huerto ecológico.
- Banco de semillas e intercambio con otras comunidades educativas.
- Realiza una visita a un supermercado.
- Crea un grupo de observadores de transgénicos.
- Puedes también crear otro grupo de observadores de mercados pesqueros.
- Analiza textos o canciones sobre este tema:

Fábulas Zeri

- Genera Videoforums.

Puedes utilizar:

Tres historias y un vaso de leche

Documental: Hambre de Soja

Pequeñas historias en inglés sobre procesos de producción animal

Quiero ser tortilla

Somos lo que sembramos

Vídeo sobre transgénicos

Vídeo Comedor Ecológico San José

Aprende a menjar, aprende a viure. Entrepueblos

### Algunos recursos:

Guía del Huerto Escolar. Romón, C. Editorial Popular

Exposición de transgénicos Greenpeace

Observadores de transgénicos Greenpeace

Mercados pesqueros Greenpeace

Poder e impactos de las grandes cadenas de supermercados

## Paso 3: NUESTROS EQUIPOS DE TRABAJO

Hay muchas tareas para ponernos en marcha, cuanto más repartidas estén y más participantes haya, más implicadas estaremos todas en el proyecto para que salga adelante. Podemos elegir la comisión Agricultura que coordinará a los equipos que sean necesarios dentro, formados por toda la comunidad educativa (AMPA, equipo de cocina, alumnado, profesorado, etc.).

Muchos de los equipos pueden ser rotativos y así nos servirá como aprendizaje a todas. También podemos establecer los grupos según las fases de diagnóstico, diseño, realización, evaluación o comunicación.



## Paso 3: NUESTROS EQUIPOS DE TRABAJO

Posibles equipos según las tareas específicas:

- Establecer criterios y seleccionar productos (según proximidad, temporada, ecológicos, comercio justo, eliminación envases innecesarios)
- Diseño de los menús.
- Elección y coordinación con productores.
- Elaboración de los platos en nuestro propio centro o gestión de las subcontrata.
- Gestión de los pagos de los servicios contratados.
- Ejecución de unidades didácticas y acciones educativas.
- Iniciar la colaboración con otras comunidades educativas para compartir experiencias.
- Diseño, gestión y seguimiento del huerto ecológico.

### Contactos:

**Empresas que dan servicios a comedores escolares con estos criterios:**

Fundació Futur

Serveis Educatius Pam i Pipa

Producción agroalimentaria ecológica en España



## Paso 4: INVESTIGAMOS

### Sobre nuestra cocina:

¿Las personas que trabajan en la cocina están bien informadas y motivadas?

¿Tenemos la cocina equipada o hemos de montarla o adaptarla?

¿Podríamos realizar formaciones especiales para el equipo de cocina y las monitoras de comedor?

¿Qué clase de utensilios tenemos en nuestra cocina? ¿Son de calidad? ¿Son reutilizables?



## Paso 4: INVESTIGAMOS

### Sobre nuestra alimentación:

¿Cuál es la proporción actual de alimentos ecológicos en nuestra comida?

¿Cuántos se consumen frescos? ¿Cuántos son productos de temporada y de producción cercana? ¿De dónde vienen?

¿Qué necesidades dietéticas tienen las personas de la comunidad? ¿existen personas con alergias o problemas relacionados?

¿Qué proporción de alimentos de origen animal y de origen vegetal consumimos?

¿Cómo diseñamos y seleccionamos nuestros menús, nuevas recetas e ingredientes?

¿Cuántos tienen embalaje? ¿Son reutilizables o reciclables?

¿Consumimos pescado? ¿Sabemos de qué especie es, de dónde procede y con qué método fue capturado?

¿Cuántos y quiénes somos para comer? (vegetarianas, celiacas, musulmanas...)

¿Sólo tenemos que cubrir el horario de comida? (desayunos, días de excursión, fiestas, etc.)



## Paso 4: INVESTIGAMOS

### Sobre nuestras posibilidades:

¿Tenemos las condiciones necesarias para crear nuestro propio huerto?

¿Podemos abastecer el comedor con productos de nuestro huerto?

¿Cuánto estamos dispuestos a gastarnos en nuestra alimentación saludable?

¿Quiénes son los productores ecológicos más cercanos?

### Herramientas:

Escoge bien tu pescado, no muerdas el anzuelo Greenpeace

Comedores ecológicos escolares, Junta de Andalucía

Máquinas para la cocina de segunda mano

Material educativo (en catalán) Generalitat de Catalunya

¡Para no dejar ni las migas!



## Paso 5: NOS MARCAMOS OBJETIVOS

Es deseable que nuestros objetivos sean de mejora continua, nos lanzamos algunas preguntas para ir obteniendo respuestas que nos abrirán el camino para avanzar.

- ¿Priorizaremos los productos locales y frescos frente a los transformados? ¿Crearemos una red de distribución y transporte con otras comunidades educativas? ¿Qué plazos nos vamos a poner para incorporar los cambios?
- ¿Queremos empezar por incluir sólo algunos alimentos ecológicos (ejemplo, la fruta ecológica), o todos los alimentos? Nos gustaría alcanzar un menú adecuado a las temporalidad de los alimentos y a la cantidad de nutrientes ¿Para cuándo?
- ¿Tendremos un plan de formación para nuestro equipo de cocina? ¿Daremos un protagonismo importante a nuestras educadoras culinarias a partir de ahora?



## Paso 5: NOS MARCAMOS OBJETIVOS

- ¿Nos planteamos transformar poco a poco las instalaciones? ¿Queremos sacar el aluminio de nuestra cocina? ¿Cambiaremos los productos de limpieza? ¿Y las servilletas?
- ¿Pretendemos cocinar lo más cerca de donde se va a comer buscando los resultados más saludables, reduciendo los fritos, congelados, precocinados, exceso de proteínas de origen animal y ampliando el abanico de ingredientes y sabores?
- ¿Queremos que la propia comunidad educativa sea productora? ¿Vamos a realizar visitas a los productores locales? Educar en el proceso de producción de los alimentos hace que se valoren más.
- ¿Vamos a desarrollar hábitos y actitudes saludables en la comunidad educativa? ¿Garantizamos una dieta sana y rica que favorezca la salud y el crecimiento?



## Paso 5: NOS MARCAMOS OBJETIVOS

- ¿Queremos potenciar una vertiente social introduciendo productos de comercio justo o contratando a empresas de inserción laboral para delegar algunos trabajos?
- ¿Cómo vamos a gestionar los residuos orgánicos?  
¿Podemos crear en el patio un espacio para compostadores?, ¿y un vermicompostador? ¿Vamos a generar compost para el huerto?
- ¿Tenemos también objetivos pedagógicos?, como talleres de información, experimentos, cambios de hábitos, etc. ¿Queremos fomentar el cuidado del entorno?
- ¿Queremos que la administración se implique, otorgue ayudas, coordine las relaciones entre proveedoras y comunidades educativas en nuestra comunidad?



## Paso 6: DISEÑAMOS EL PLAN DE ACCIÓN

- ¿Qué medidas podemos realizar para una alimentación más sana y ecológica según los objetivos que nos hemos marcado?
- ¿Cómo podemos financiar nuestros objetivos?  
Acuerdos con productores locales, subvenciones, cooperación, ferias.
- ¿Necesitamos la ayuda de profesionales?
- ¿Cuándo queremos lograr nuestros objetivos?  
Establecer un cronograma de acción.
- ¿Cada cuánto se reúnen los equipos coordinadores?
- ¿Cuáles son las tareas de las diferentes personas que forman nuestra comunidad educativa (AMPA, alumnado, profesorado, etc.)

### Nos puede ayudar:

Unidad didáctica sobre Comedores escolares: Entrepobles

Escuelas Fairtrade (comercio justo)



## Paso 7: REALIZAMOS NUESTRO PLAN

Esto está en nuestras manos. Variará mucho en función de los pasos 5 y 6; se abre un mundo de posibilidades que habrá que ir siguiendo de cerca para reformular y avanzar.

### Algunas posibilidades son:

- Realizar talleres educativos, días de proyecto, semanas especiales, introducir en el currículo de forma transversal todas las posibilidades que nos ofrece el tema.
- Reuniones regulares entre equipos.
- Crear una red de contactos de productoras.
- Hacer un listado de puntos de venta de agricultura ecológica en la Comunidad.
- Visitar a nuestras productoras.
- Diseñar una campaña en contra de los transgénicos.
- Experimentar con nuestra nueva alimentación ecológica.
- Poner en marcha el huerto escolar ecológico- etapas.
- Poner en práctica un sistema de mejora continua.
- Revisión del cronograma.

### Nos puede ayudar:

#### Para localizar productores/as:

- Listado del Consejo Regulador de la Agricultura Ecológica de nuestra comunidad autónoma
- Hablando con los Grupos de Consumo cercanos.
- Entidades que fomentan la alimentación ecológica
- Registros del ayuntamiento, comarcales o páginas web del gobierno.
- Iniciativa ARCO

#### Para poner en marcha nuestro huerto o encontrar semillas:

- Red de Semillas Resembrando i Intercambiando (estatal)

El huerto. Educa Aragón

## Paso 8: COMUNICAMOS NUESTROS PASOS

Lo que no se comunica no existe, aprovechemos cualquier oportunidad

### En el centro:

- Crear un calendario hortícola en la Agenda Escolar.
- Colgar carteles por el centro con los alimentos de temporada.
- Hacer talleres con los productos del huerto (elaborar pan, galletas con levadura ecológica, etc.)
- Abrir en la web del centro un blog donde se pone las razones de una alimentación sana, recetas, cualidades de los distintos productos...
- Organizar un “Puesto Verde” para la venta de nuestra producción ecológica del huerto.



## Paso 8: COMUNICAMOS NUESTROS PASOS Lo que no se comunica no existe, aprovechemos cualquier oportunidad

### En nuestro contexto:

- Organizar visitas e invitaciones a especialistas relacionados con el tema.
- Fomentar encuentros de intercambio de experiencias con otros colectivos educativos.
- Organizar ferias abiertas.
- Convocar un taller de cocina saludable.
- Hacer concursos de dibujo sobre hortalizas.
- Entregar carnets identificativos de protectoras de semillas.
- Creamos nuestro Diario Lombriz: ¿Cómo se encuentran las lombrices de nuestro compostero?
- Visitar los mercadillos de productos de la zona y ecológicos de la Comunidad.
- Al final, realizamos una ficha con toda la aventura para compartirla en la Green'Red. (<http://rededucadores.greenpeace.es>)



## Paso 8: COMUNICAMOS NUESTROS PASOS

aprovechemos cualquier oportunidad

Lo que no se comunica no existe,

### En casa:

- Enviar cartas con los menús mensuales e información específica detallada por detrás del menú sobre beneficios, alimentos...
- Llevar algún producto ecológico a casa
- Visitar con la familia a las productoras
- Proponer un grupo de consumo que reciba los productos en el centro
- Usar recetas con productos ecológicos para reproducir en casa



## Paso 9: EVALUAMOS LA EXPERIENCIA

- ¿Qué logros hemos alcanzado?
- ¿Cuánto hemos modificado la alimentación?
- ¿Se han cumplido las expectativas de una dieta sana y rica que favorezca la salud y el crecimiento?
- ¿Se ha conseguido cambiar los hábitos y actitudes de la comunidad frente alimentación?
- ¿Qué grado de implicación y participación ha tenido la Comunidad Educativa? ¿Y la administración?
- ¿Qué conocimientos hemos adquirido?
- ¿Cuáles podrían ser nuestros siguientes pasos?
- ¿Algo ha ido mal? Detectar posibles problemas y sus causas.



## Paso 10: CELEBRAMOS NUESTROS LOGROS

Estamos contribuyendo ni más ni menos que a salvar el clima y a que haya soberanía alimentaria y salud ¡quién da más!

Seguro que tenéis muchas ideas para celebrarlo...

- Comida ecológica fin de curso con el alumnado, padres y colaboradoras del comedor.
- Encuentro en una zona recreativa en el monte o playa, o en una finca proveedora, con otras comunidades educativas con las que se han compartido experiencias.
- Jornada de puertas abiertas del colegio, con degustación de productos ecológicos.

