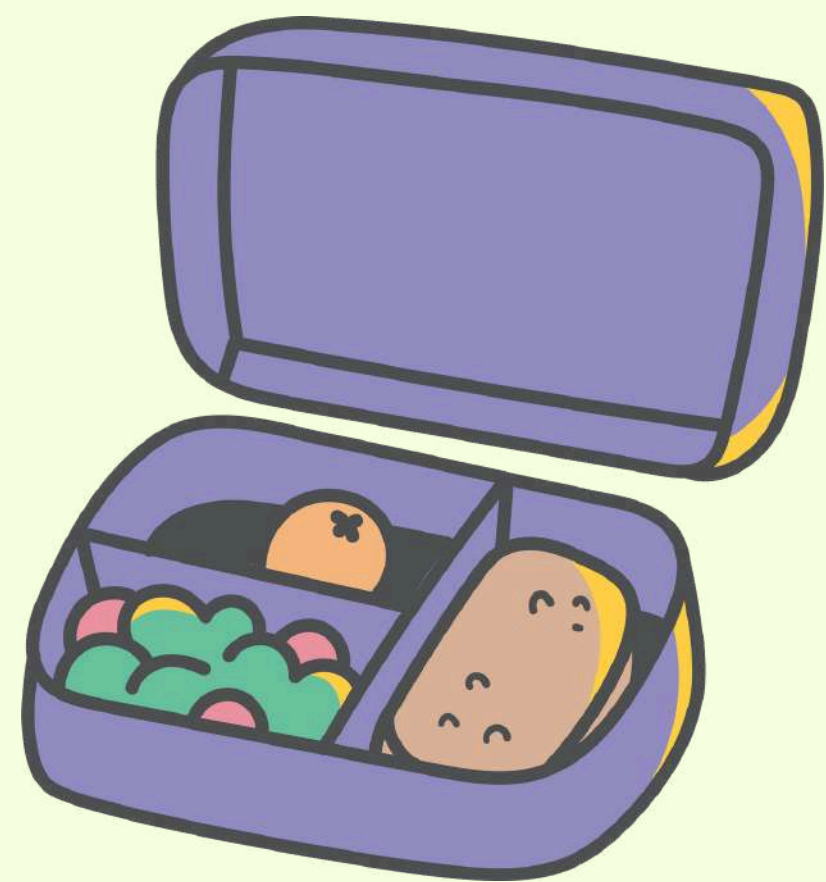




DESAYUNOS SOSTENIBLES



**DESCUBRE CÓMO TRANSFORMAR TU PRIMERA COMIDA DEL
DÍA EN UN ACTO DE CUIDADO PERSONAL Y COMPROMISO
AMBIENTAL.**

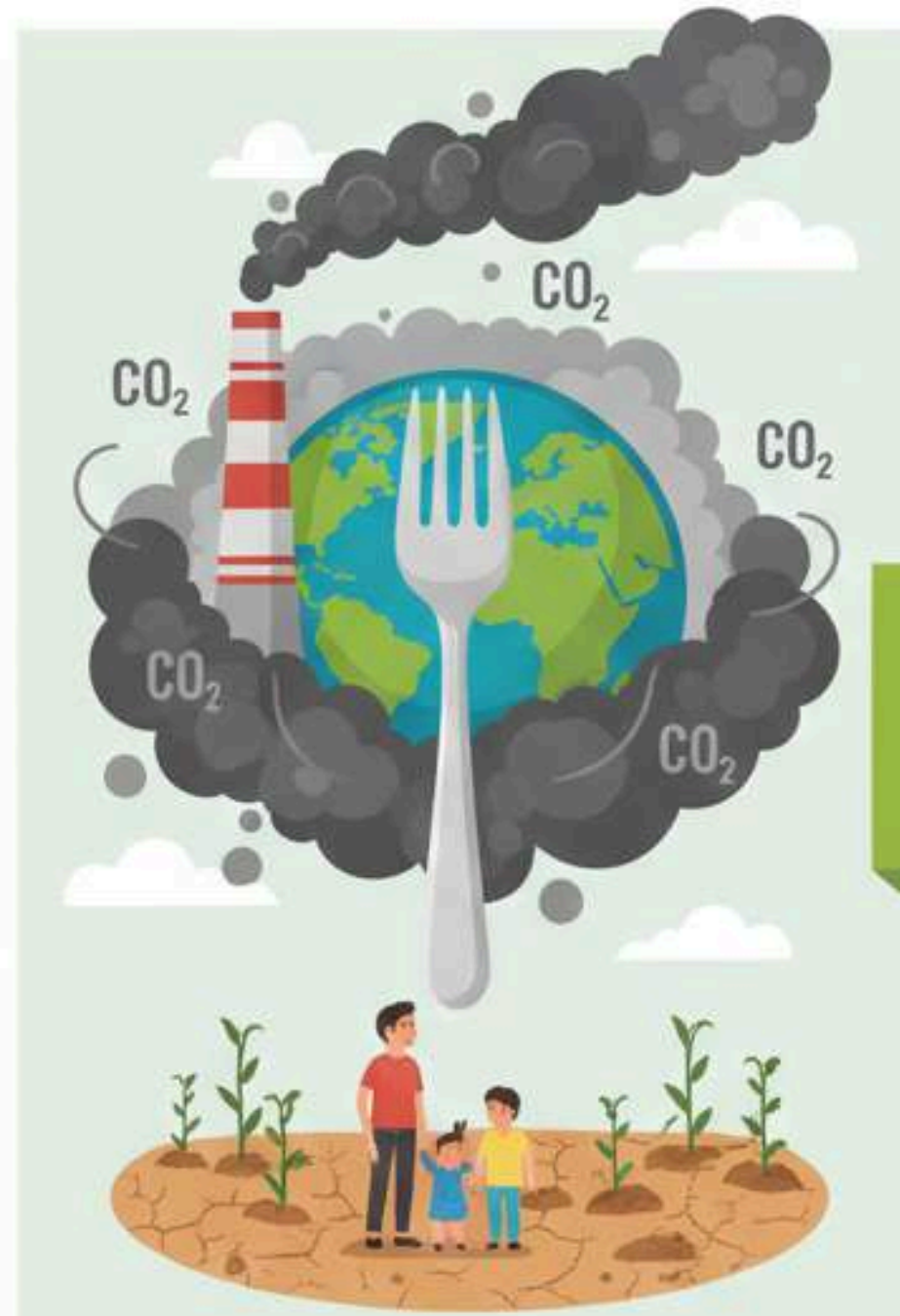
The top of the slide is decorated with five hand-drawn green stars of varying sizes, each with several short lines radiating from them to represent light or motion. They are positioned along the top edge of the page.

ÍNDICE

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE?
2. ¿CUÁLES SON LOS DESAYUNOS MÁS HABITUALES ENTRE LOS ADOLESCENTES DEL IES RÍO JÚCAR?
3. ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE
4. IMPACTO DE LOS DESAYUNOS
5. ¿QUÉ TIPO DE ENVASES USAS LOS ADOLESCENTES EN EL IES RÍO JÚCAR?
6. ENVASES
7. PUBLICIDAD
8. ETIQUETADO
9. RECETAS SOSTENIBLES
10. CONCLUSIÓN

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE?

EL PROBLEMA



La alimentación genera 1/3 de los gases efecto invernadero amenazando la salud del planeta

EL FUTURO SOSTENIBLE



Dietas sostenibles, con producciones responsables y reducción del desperdicio

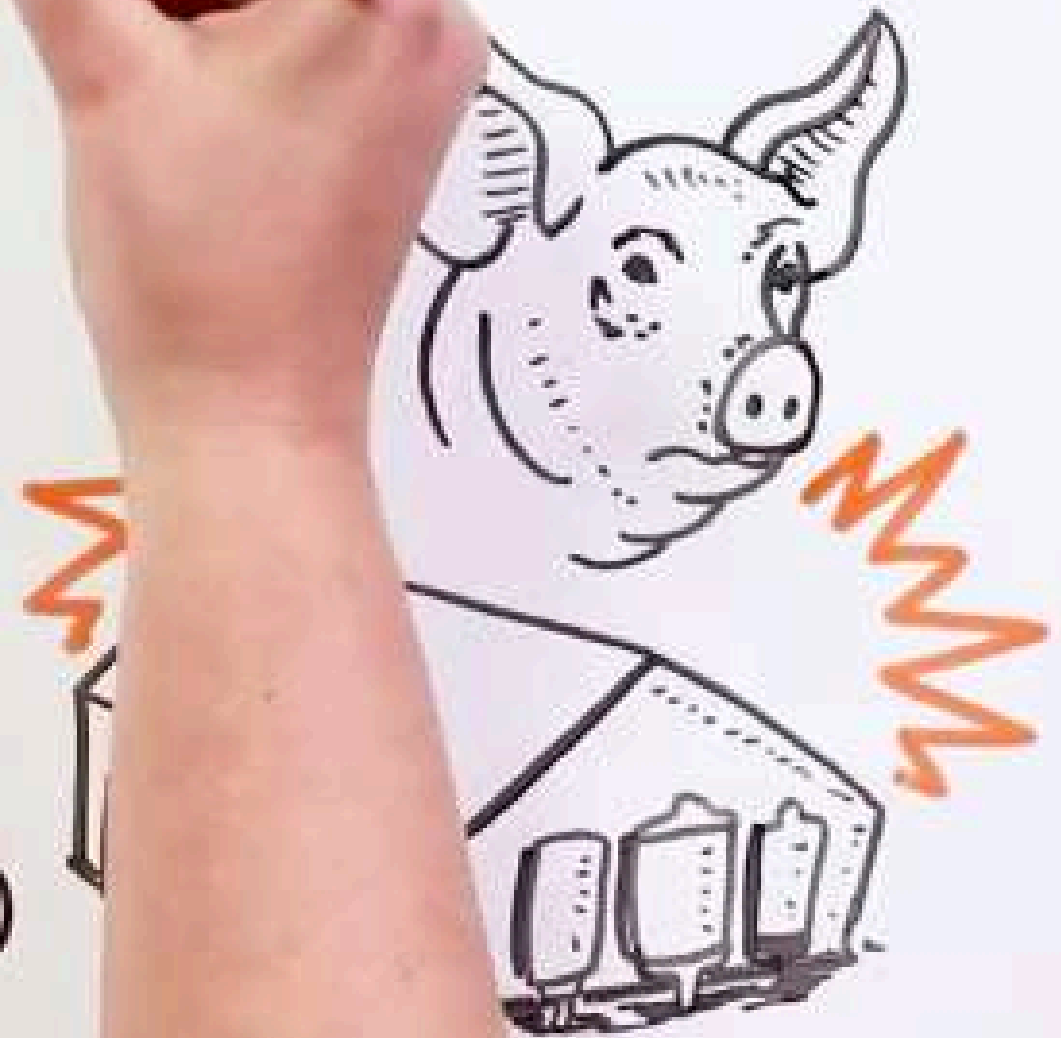
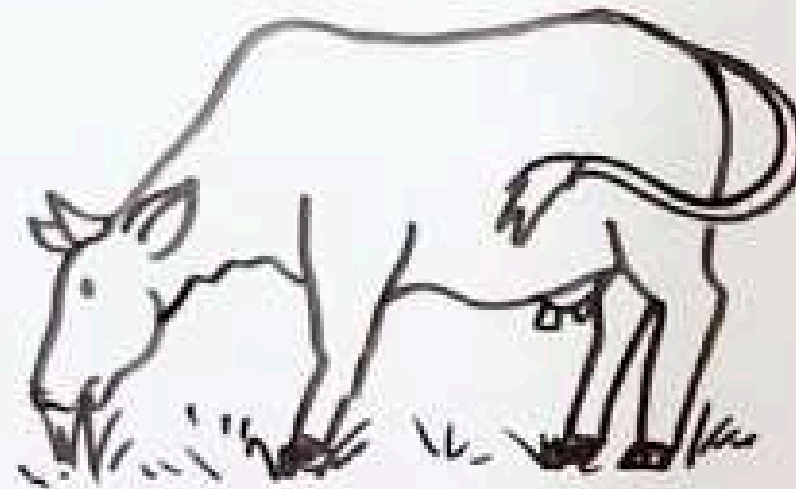
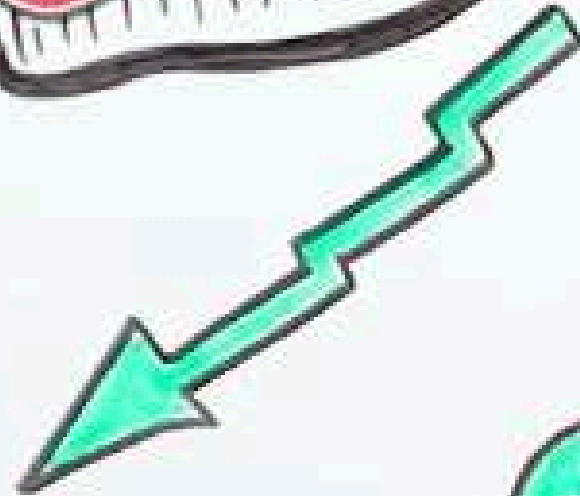
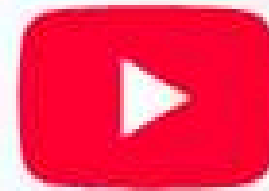
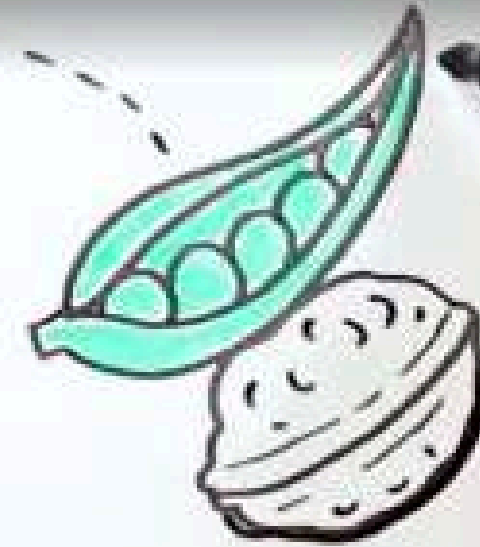
SOLUCIÓN:
ALIMENTACIÓN
SOSTENIBLE

<https://www.youtube.com/watch?v=5Yi9vnTdMzc&t=14s>



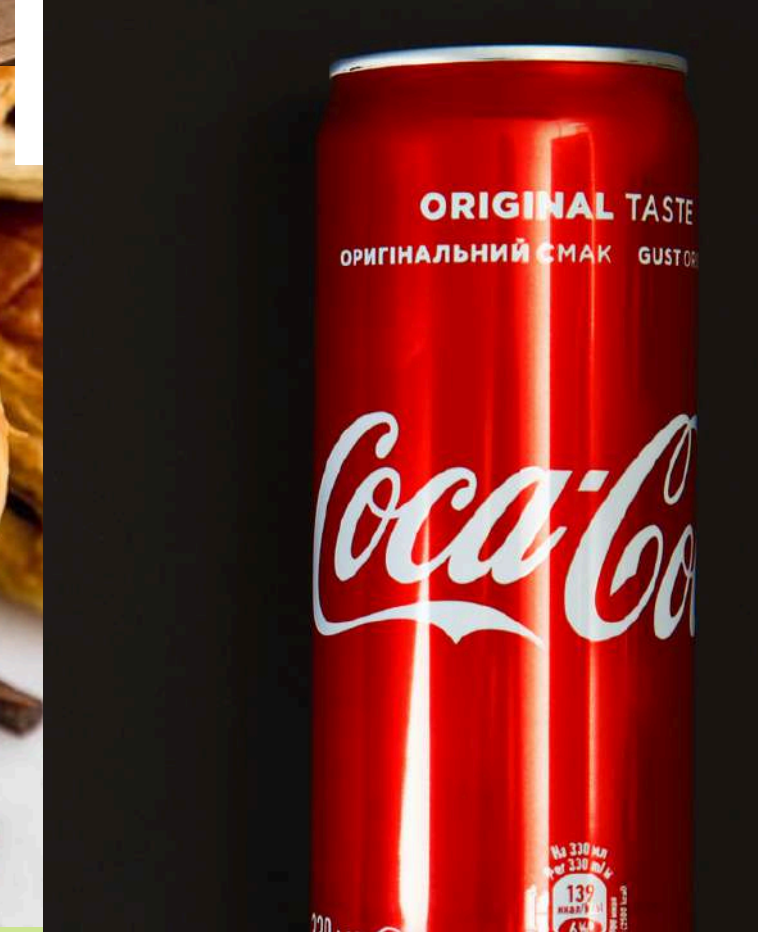
[Día de la Tierra 2024] ¿Qué es y por qué es importante par la Tierra la alimentaciór
WWF España

- PROTEINAS -



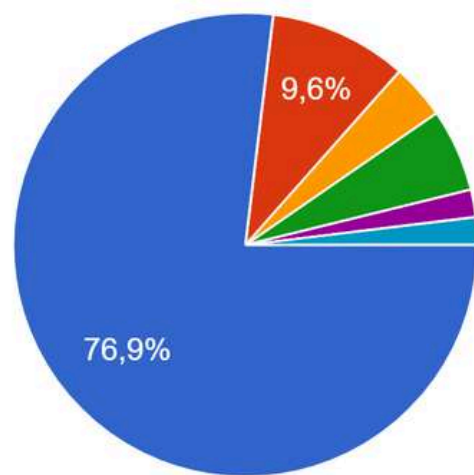
Watch on  YouTube

¿CUALES SON LOS DESAYUNOS MÁS HABITUALES ENTRE LOS ADOLESCENTES EN EL IES RÍO JÚCAR?



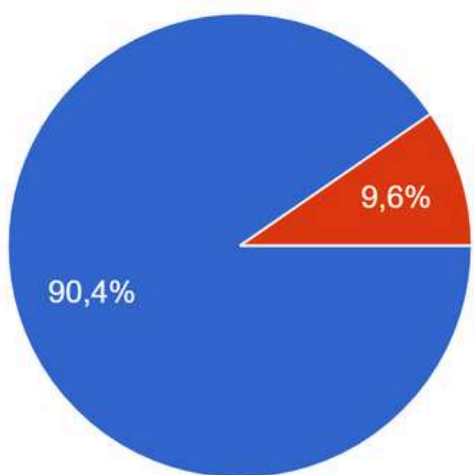
¿CUALES SON LOS DESAYUNOS MÁS HABITUALES ENTRE LOS ADOLESCENTES?

¿QUÉ SUELES BBEBER HABITUALMENTE?



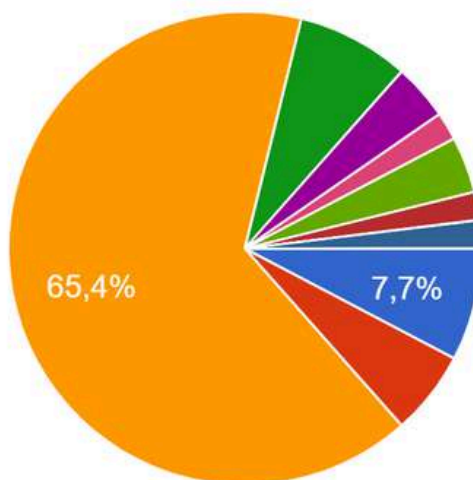
- AGUA
- ZUMO
- BATIDOS
- REFresco
- BEBIDA ENERGÉTICA
- Opción 6

TU DESAYUNO ES DE CASA O DE LA CANTINA?



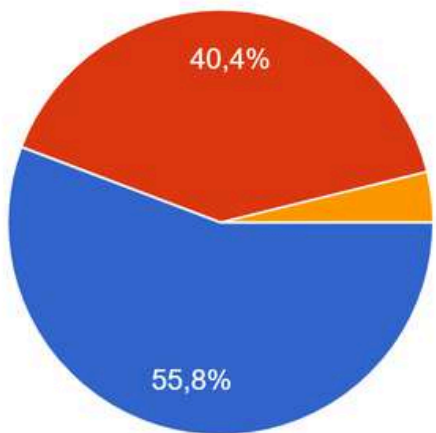
- CASA
- CANTINA

¿Qué sueles desayunar en el instituo?

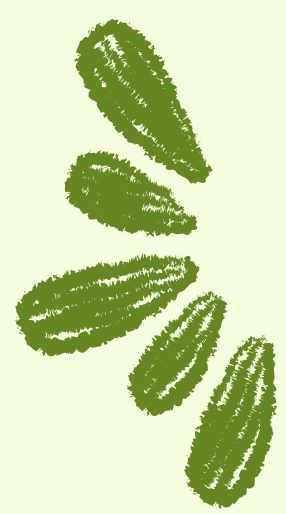


- GALLETAS
- NAPOLITANAS, ENSAIMADAS, MAG...
- BOCADILLO (PAN)
- SANDWICH (PAN BIMBO)
- FRUTA
- YOGURT
- FRUTOS SECOS
- DULCES INDUSTRIALES (KINDER,...)

¿QUIÉN TE LO PREPARA?



- YO
- MIS PADRES
- PERSONAL DE LA CANTINA



ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

PRINCIPIOS CLAVE

1. **Ingredientes de proximidad y de temporada** > productos locales
2. **Reducir ultraprocesados**
> no consumir habitualmente zumos, bollería, galletas
3. **Minimizar el desperdicio** > utilizar las sobras para elaborar un desayuno
4. **Usar envases reutilizables**





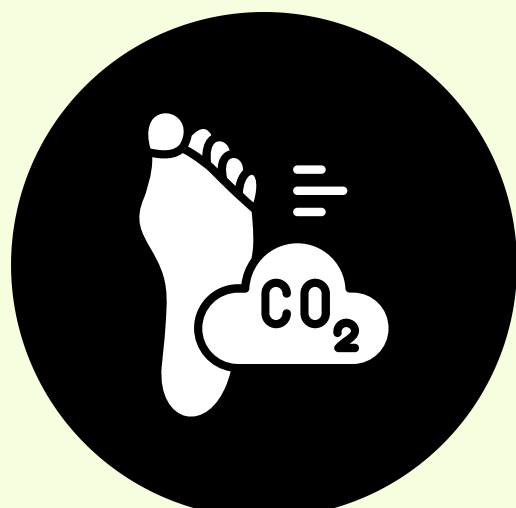
IMPACTO DE LOS DESAYUNOS



HUELLA CARBONO

Mide la cantidad total de gases de efecto invernadero, como el CO₂

Los productos locales reducen hasta un 70% la huella de carbono .



EXCESO

ULTRAPROCESADOS

Generan una elevada huella de carbono, un exceso de agua y energía



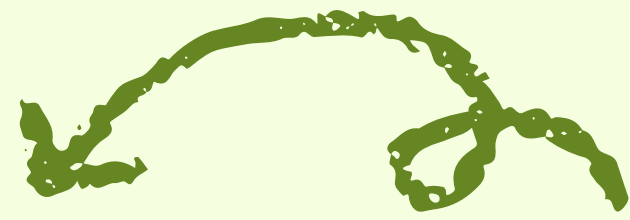
RESIDUOS PLÁSTICOS

Envases individuales, bolsas y embalajes de un solo uso que generan muchos residuos sobre el planeta





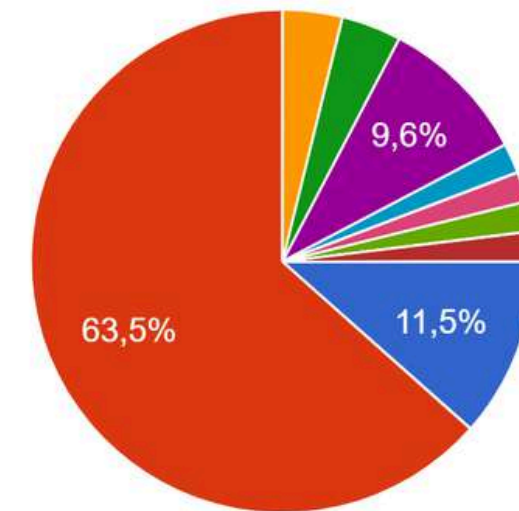
¿QUÉ TIPO DE ENVASES USAS LOS ADOLESCENTES EN EL IES RÍO JÚCAR?



¿Traen un envase sostenible para el desayuno?

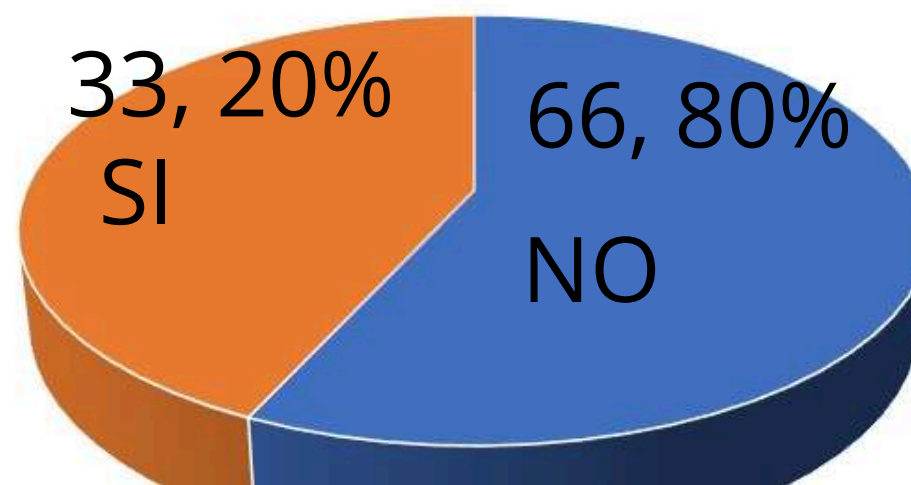


¿ EN QUÉ TIPO DE RECIPIETES/ENVOLTORIOS VIENE TU DESAYUNO?



- PLÁSTICO (TAPER, ENVASE REUTILIZABLE, BOCADILLERA...)
- ALUMINIO O PAPEL ALBAL
- FILM O PAPEL TRANSPARENTE
- BOLSA DE TELA O ENCERADA
- BOLSA DE PLÁSTICO
- Servilletas
- Bocadillera
- Papel vegetal
- no llevo

¿Traen botella reutilizable?





ENVASES



TEXTILES SOSTENIBLES

- Servilletas de tela,
- Bolsas reutilizables
- Envoltorios de cera de abeja

PARA PANES Y
BOCADILLOS

VIDRIOS REUTILIZABLES

Tarros y botellas de
vidrio

PARA BATIDOS,
YOGURES O
MACEDONIAS

ENVASES DE PLÁSTICOS



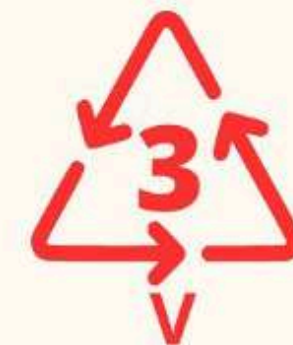
NO REUTILIZABLE
NO ALTAS
TEMPERATURAS



APTOS PARA LA ALIMENTACIÓN



**Intenta evitar con tus
alimentos**



Puede contener
ftalatos



Puede liberar
estireno a altas
temperaturas



Puede ser PC que
tiene BPA.

PUBLICIDAD



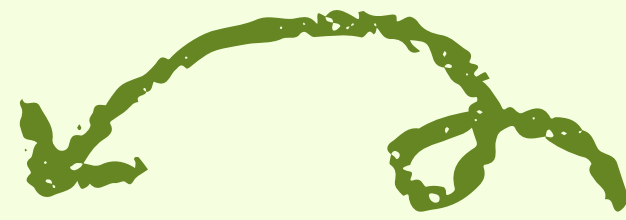
Greenwashing o ecopostureo

Publicidad engañosa que presenta productos o empresas como sostenibles, ecológicos o respetuosos con el medio ambiente sin serlo, usando términos como "natural", "eco"...





ETIQUETADO



AGRICULTURA ECOLÓGICA EUROPEA: productos son ecológicos, prohíben el uso de pesticidas y fertilizantes sintéticos, con un 95% de sus ingredientes naturales y procede directamente del productor, sin necesidad de intermediarios.

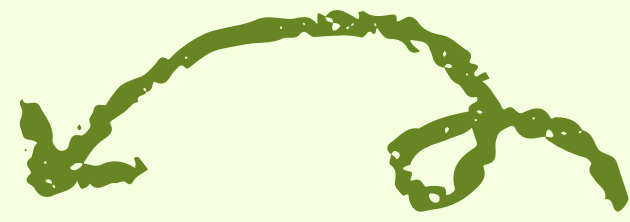
RAINFOREST ALLIANCE: productos que disminuyen la huella de carbono

FSC: protege bosques y ámbitos rurales, la fauna y la flora.

UTZ: han sido producidos de manera sostenible



ETIQUETADO



RECETAS DE DESAYUNOS SOSTENIBLES

1. AVENA RÁPIDA CON FRUTA DE TEMPORADA

- Avena + leche o bebida vegetal.
- Añade fruta local de temporada (manzana, plátano, naranja...).
- Puedes sumar frutos secos.
- ¿Por qué es sostenible? Ingredientes baratos, poca energía para prepararlo, uso de envases reutilizables



2. BOCADILLO CLÁSICO PERO SOSTENIBLE

- Pan integral.
- Relleno: tomate + aceite de oliva, queso, tortilla francesa, jamón, atún, sardinas en lata, salmón, tofu...
- ¿Por qué es sostenible?: productos locales con pan de panadería que evita bollería industrial y envoltorios, se puede llevar en bolsa de tela



3. YOGUR CON FRUTA Y CEREALES

- Yogur natural o griego o kéfir
- Fruta cortada (fresas, manzana, uva, pasas...)
- Un puñado de copos de maíz o muesli 0% azúcar añadido
- ¿Por qué es sostenible?: el yogurt y el muesli es de envase grande para evitar los individuales con menos residuos, menos azúcar y se prepara en 1 minuto.



4. BATIDO CASERO EXPRÉS

- Leche o bebida vegetal.
- 1 plátano + fresas/manzana/naranja/kiwi
- Opcional: avena para espesar y dátiles para endulzar
- ¿Por qué es sostenible? aprovecha fruta madura que se va a estropear, botella reutilizable



5. TOSTADA ENERGÉTICA

- Pan tostado.
- Tomate rayado o en trozos + aguacate + queso fresco
- ¿Por qué es sostenible?: alimentos básicos, nutritivos y de baja huella de carbono, podemos tostar el pan sobrante de días anteriores



1. TOSTADA DE HUMUS

- Pan tostado sobrante de la noche anterior
- Humus de garbanzos
- Huevo duro ó pimiento asado
- ¿Por qué es sostenible?: residuos cero



2. COMPOTA DE MANZANA

- Manzana cocida
- Canela
- ¿Por qué es sostenible?: dura varios días en la nevera y se lleva en recipiente de cristal



3. BARRITAS ENERGÉTICAS

- Avena
- Plátano
- Frutos secos
- Dátiles o miel o trocito de chocolate
- ¿Por qué es sostenible?: sin plásticos y mucho más sanos que las comerciales.



4. SANDWICH VEGETAL

- Pan integral
- Tortilla francesa, huevos revueltos o huevos cocidos
- Lechuga, tomate y/o queso
- ¿Por qué es sostenible? Productos locales



5. MUFFINS CASEROS

- Plátano maduro
- Huevo
- Avena o harina integral
- Leche de avena
- ¿Por qué es sostenible? : duran varios días y evitas ultraprocesados

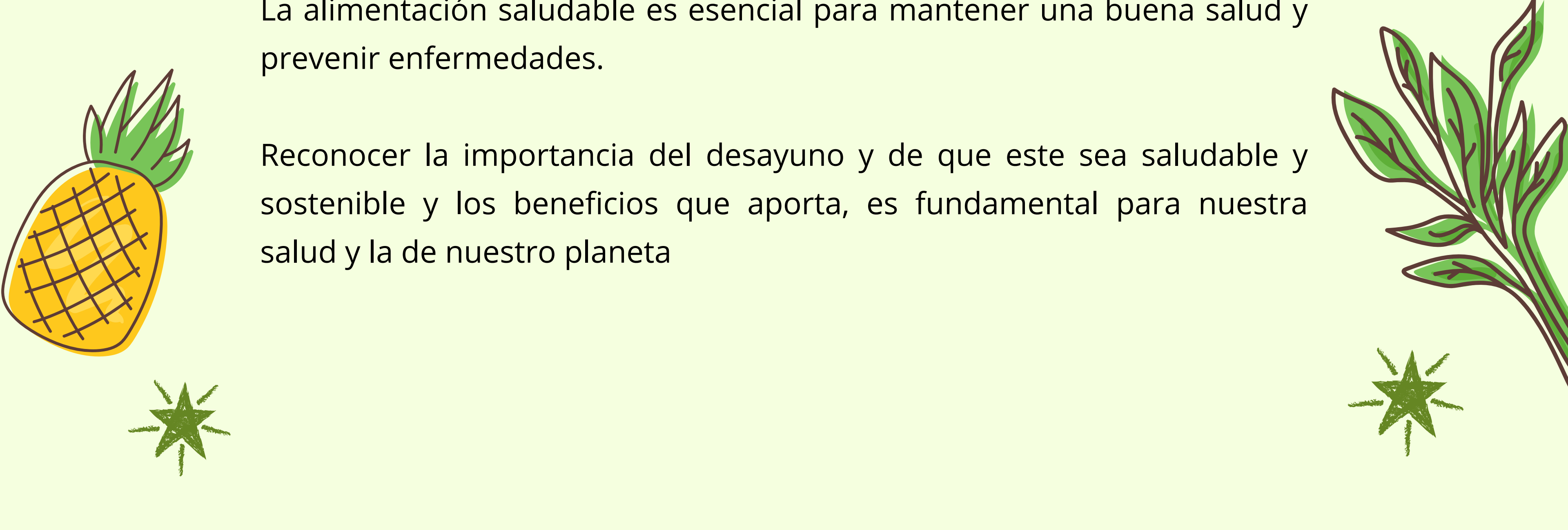




CONCLUSIÓN

La alimentación saludable es esencial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades.

Reconocer la importancia del desayuno y de que este sea saludable y sostenible y los beneficios que aporta, es fundamental para nuestra salud y la de nuestro planeta



GRACIAS



¡¡Tu desayuno puede cambiar el mundo!!

Cada elección consciente en tu primera comida del día
contribuye a un planeta más saludable.

El impacto colectivo de miles de desayunos sostenibles
puede transformar industrias completas y proteger nuestro
futuro.

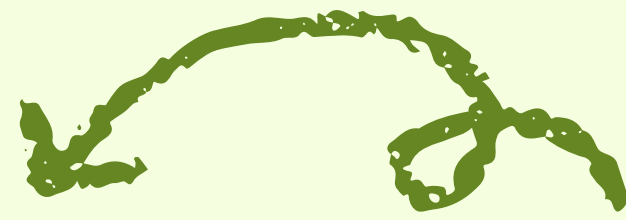
SCAPE ROOM



Realizar 3 grupos de 6 o 7 alumnos



ETIQUETADO



BIO

Productos que no se han manipulado genéticamente, productos transgénicos

ORGÁNICO

Productos sin manipulación química y que en su proceso de producción se ha utilizado solo productos 100% naturales.

ECO

Productos implican que no han sido manipulados químicamente, que su proceso de producción ha sido controlado y además está producido en una producción sostenible