

## **Acción directa contra la Obesidad Infantil. Por una pedagogía alimentaria.**

Escrito por Grupo Estudios Agroecológicos de los GAKs

SATURDAY 03 de APRIL de 2010 19:39

### **TERCERA ENTREGA. CAMPAÑA CONTRA LA PRESIDENCIA ESPAÑOLA DE LA UE.**

#### **¿QUÉ ES LA COMIDA BASURA?**

La comida basura es el conjunto de alimentos que se caracteriza por ser altamente energéticos, contener escasos nutrientes, exceso de hidratos de carbono “rápidos”, grasas de baja calidad y proteínas de origen animal. Los alimentos basura más frecuentes son: refrescos azucarados y carbonatados, bebidas energizantes, golosinas, chuches y caramelos, bollería industrial, comida rápida de bajo coste distribuida por grandes cadenas multinacionales, platos precocinados, pizzas y hamburguesas.

Estos alimentos, saturados de sustancias químicas, como colorantes, saborizantes, conservantes, emulgentes, etc., frecuentemente tóxicas por su acumulación paulatina, son objeto de una promoción intensiva, desde los grandes medios de comunicación dirigida especialmente a nuestros niños y niñas.

Pero la comida basura no sólo es una lista de alimentos sino, sobre todo, el hábito de consumirlos de forma cotidiana. La comida basura engendra el mercado de los alimentos llamados “funcionales” que nos venden como “antídoto” las mismas transnacionales que nos venden el “veneno”.

La llamada “comida basura” es producto de la mercantilización, industrialización y globalización de los alimentos. La comida se convierte en una mercancía cuya finalidad no es procurar una nutrición saludable a las personas sino generar beneficios económicos.

#### **CUERPO Y ALMA DE LOS ALIMENTOS.**

La comida ecológica, además de su cuerpo (los alimentos propiamente dichos), tiene su alma que es una forma de producción respetuosa con la naturaleza, su distribución en circuitos cortos, su consumo racional y medido, sus efectos saludables en las personas y sus residuos escasos y reutilizables.

La comida basura, además de su cuerpo (las chuches, bollería industrial, refrescos carbonatados, grasas, azúcar refinada, etc) también tiene su alma que es una forma de producción industrializada con la finalidad principal de ganar dinero, despilfarradora de energía y agua, que incorpora productos químicos y transgénicos, una distribución a escala mundial, incitadora de un consumo irracional con efectos enfermantos en las personas y contaminantes de la tierra, el aire y el agua.

#### **ENFERMEDADES ALIMENTARIAS INFANTILES. INSTITUCIONES Y PARTICIPACIÓN SOCIAL.**

Enfermedades propias de edades avanzadas están apareciendo en edades tempranas: sobrepeso, obesidad, diabetes tipo b, hipertensión y colesterol, afectan a adolescentes y jóvenes. A escala europea, España ocupa un puesto intermedio en adultos obesos, pero está a la cabeza en niños y adolescentes con sobrepeso. Los poderes públicos no actúan con la contundencia que exige la gravedad del problema.

La emergencia de estas patologías tiene su origen en los cambios dietéticos inducidos por la publicidad de la industria alimentaria y en el descenso de la actividad física. Estos cambios han desplazado la dieta mediterránea, rica en fruta, verdura, hidratos de carbono “lentos” y proteína vegetal -base de nuestra alimentación hace sólo 40 años- sustituyéndola por una alimentación excesiva en grasas, azúcares y proteínas de origen animal. Por otro lado, la socialización de niños en parques, calles y patios, con juegos y deportes plenos de actividad física, ha retrocedido ante actividades domésticas, individuales y sedentarias: ordenador, televisión, videojuegos, etc.

El sobrepeso infantil compromete la salud física, síquica y social de nuestros niños y jóvenes, triplicando la probabilidad de que sean adultos enfermos y obesos. Está demostrado que los cambios en la dieta y la actividad física de niños y niñas, producen sobrepeso, obesidad y otras enfermedades alimentarias.

Las instituciones públicas abordan diversas estrategias para frenar la epidemia de obesidad infantil. El Ministerio de Sanidad y Consumo elaboró en 2005 la Estrategia N.A.O.S. (Nutrición, Actividad, Obesidad y Salud). Pero esta iniciativa política no aborda la responsabilidad de las multinacionales que la producen. Por

el contrario, dicha responsabilidad se niega expresamente: *“es importante resaltar que el sedentarismo y el déficit de gasto energético, provocados por las nuevas pautas y hábitos de conducta de nuestra sociedad moderna, juegan un papel principal en el aumento de la obesidad y el sobrepeso y no cabe responsabilizar de este problema a la industria española de alimentación y bebidas, ni a productos alimenticios concretos o a su publicidad”*.

El Gobierno emplea la Estrategia NAOS para proteger los intereses económicos de las empresas responsables de las enfermedades alimentarias. No evalúa los daños que la penetración del consumo de la comida basura y los refrescos producen entre la población, en particular en niños y adolescentes. No alerta sobre los crecientes peligros futuros de este modelo de consumo. No promueve la sensibilización crítica sobre estos productos en el conjunto de la población, porque eso le enfrentaría con las multinacionales. No prohíbe su venta en las escuelas, tal como han solicitado la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad y la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. La Estrategia NAOS propicia “Códigos voluntarios de Buena Conducta” para las empresas de alimentación y bebidas que sólo sirven para limar los aspectos más escandalosos de su publicidad televisiva dirigida especialmente a los menores de 12 años. Establece Convenios con las multinacionales de la alimentación basura para que laven su imagen, mostrándoles como benefactores de los más desfavorecidos y a través de campañas que incentivan el deporte, nos recuerden, cínicamente, los beneficios de una dieta sana, al tiempo que, en estas mismas campañas, nos ocultan los daños que sus productos ocasionan a nuestra salud.

El código P.A.O.S. (Publicidad de Alimentos, prevención de la Obesidad y Salud), firmado por las 35 empresas alimentarias que aglutinan el 75% de la inversión publicitaria de alimentos, pretende limitar -mediante la autorregulación de la publicidad de alimentos y bebidas- los abusos de la publicidad sobre los menores.

P.E.R.S.E.O (Programa Educativo de Referencia para la Salud, Ejercicio físico y contra la Obesidad) es un proyecto para el medio escolar (niños de enseñanza primaria). Incide en el comedor escolar, el entorno ambiental y el ámbito docente. Implica a alumnos, profesorado, familias y entorno comunitario. Persigue el aumento del consumo de frutas y verduras, la disminución del consumo de grasas y azúcares y el incremento de la actividad física para reducir el sedentarismo.

A pesar de la proliferación de iniciativas y programas gubernamentales, la obesidad infantil sigue avanzando. Las estrategias de las instituciones son necesarias pero no suficientes. ¡Salvemos a nuestros niños! Padres, madres, educadores, consumidores responsables, niños y niñas debemos pasar a la acción.

## **PROBLEMAS DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA**

Quienes tenemos la responsabilidad de formar a nuestros niños y niñas, no podemos ignorar la necesidad de hacerlo también en unos hábitos alimentarios saludables, que les eviten enfermedades para el resto de su vida. Al afrontar este desafío aparecen diversos problemas.

EL PRIMERO es nuestra propia ignorancia nutricional.

EL SEGUNDO, la intoxicación publicitaria que, diariamente, provoca en nuestros niños y niñas el deseo de consumir alimentos indeseables. Estos alimentos son especialmente apetitosos para ellos por la manipulación de su fantasía y la creación artificial de sabores agradables (palatabilidad) para ellos.

EL TERCERO, la necesidad de salir de la cultura de la queja, muy presente en nuestras formas de vida, y tomar en nuestras propias manos la seguridad alimentaria de todos, a través de la educación alimentaria de nuestros niños y adolescentes.

EL CUARTO, el subdesarrollo de contenidos, unidades didácticas, metodologías y dinámicas participativas capaces de educar(nos) en unos hábitos de alimentación responsables, saludables, agradables y divertidos.

## **ALTERNATIVAS**

Se trata de fomentar, mediante un conocimiento teórico y práctico, la autonomía de nuestros niños y niñas haciéndoles crecer en conocimientos, seguridad y salud alimentaria.

El objetivo es iniciar a los niños en la cultura alimentaria a través de sus propios hábitos de alimentación y consumo.

Salir de la “oralidad secundaria” como único método en las dinámicas educativas alimentarias. La oralidad secundaria consiste en ver y oír mensajes abstractos y descontextualizados sobre los alimentos y la dieta. La “oralidad primaria” incorpora el contexto físico, social y sensorial que acompaña a la alimentación

(tiempo, lugar, olores, texturas, sabores, personas, actos y palabras) así como el origen de los alimentos que comemos, (producción de los alimentos en el campo, pensar en la comida, diseñar menús, aportación de alimentos en actos colectivos, hacer la compra, cocinar y conservar lo cocinado). En resumen, romper la distancia entre el saber y el hacer. Combinar la recepción de conocimientos abstractos con la actividad, la cercanía y el protagonismo.

Muchas actividades se pueden hacer en la escuela, comedor, cumpleaños, desayunos, fiestas señaladas, etc. Pero también en la casa. Es necesario un plan de baja intensidad - aunque de alto estímulo y rendimiento a medio plazo, coordinado entre la escuela, la familia, la compra en el mercado (municipal a ser posible, si es que nos dejan alguno vivo), la cocina, la participación en colectivos de consumo responsable y las visitas a fincas agroecológicas.

## **Formación de formador@s**

Antes de ser maestr@s hay que ser alumn@s. Necesitamos estudiar y formar formador@s entre las personas socialmente activas en la defensa de la seguridad alimentaria. Desde septiembre de 2009, el Grupo de Estudios de Consumo Responsable Agroecológico (GEA) hemos puesto en marcha un curso-taller de periodicidad semanal.

### **PROGRAMA**

#### **1. EL NUEVO ORDEN ALIMENTARIO INTERNACIONAL.**

1. **Conceptos fundamentales:** Nutrición. Agricultura. Agroecología. Consumo Responsable. Globalización alimentaria. Seguridad alimentaria. Soberanía alimentaria. Principio de precaución.
2. **Rasgos:** **ECONÓMICOS:** “Modernización” económica. Libre comercio de alimentos. Revolución verde. Mercantilización, industrialización y globalización de la agricultura y la alimentación. Producción a gran escala, distribución mundial y consumo de masas. **SOCIALES Y POLÍTICOS:** A) Lógica económica: Libre mercado. Competitividad en el puesto de mando. Economía de mercado, política de mercado y políticos de mercado. B) Políticas alimentarias: Política Agraria Común. Leyes de protección al consumidor y al consumidor@s. A igualdad de derechos gana la fuerza. Lucha contra el hambre. Ayuda al desarrollo. Intervenciones humanitarias. C) Instituciones de la globalización alimentaria: FAO, GATT-OMC; BM; FMI; UE, OCDE, OMS, OIE, G-20. D) Actores de la globalización alimentaria: Multinacionales, gobiernos, bloques económicos (UE, ALCA, ALBA, ASEAN, etc.), agricultores, distribuidores, consumidores. **MILITARES:** Violencia directa sin norma ni garantía. Invasiones, genocidios, represión, leyes terroristas contra indígenas, campesinos, jornaleros y movimientos populares. **SICOLÓGICOS Y CULTURALES:** Alimentación y publicidad. La figura del consumidor. Democracia del consumidor. **RETROALIMENTACIÓN DE LOS FACTORES MILITARES, ECONÓMICOS, SOCIALES, POLÍTICOS, SICOLÓGICOS Y CULTURALES PARA EL DESPLIEGUE ININTERRUMPIDO DEL PROCESO.**
3. **Consecuencias:** Destrucción competitiva de la pequeña producción agropecuaria y el pequeño comercio. Sustitución del campesino por el empresario agrícola y de los alimentos saludables por las mercancías alimentarias. Urbanización, motorización, contaminación, desertización, cambio climático, catástrofes ecológicas y desplazamiento del mundo natural por el mundo artificial, inseguridad alimentaria (hambre, comida basura, enfermedades alimentarias, epidemias y pandemias alimentarias).
4. **Crisis económica e inseguridad alimentaria.**
5. **Gripes, vacunas y globalización alimentaria.** Las epidemias de la globalización económica: carretera, cáncer, corazón, obesidad, diabetes, sida, paludismo, gripes globales, guerras, contaminación, democracia de mercado, disolución de la sociabilidad, racismo, migraciones, crisis de los cuidados, machismo. La gripe

porcina, una epidemia humana y previsible. Antecedentes: la gripe española y la gripe aviar. El salto de la barrera entre especies. Pandemia. Niveles de alerta. Vacunas. Alerta sanitaria y alarma social. La estrategia de la OMS. Papel de los poderes económicos y políticos. Las multinacionales alimentarias y farmacéuticas. Escenarios de la gripe porcina-estacional. Políticas paliativas frente a las epidemias alimentarias y lucha contra las epidemias alimentarias. Decálogo sobre la gripe porcina.

## 2. A FAVOR DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y EL CONSUMO RESPONSABLE.

1. **¿Qué es una buena alimentación?** Rueda y pirámide nutricional. Dieta recomendable. Alimentos peligrosos. Alimentos a sustituir.
2. **El proceso de transformación de las preferencias alimentarias en España:** A) Evolución de los hábitos alimentarios. De la autarquía a la democracia de mercado. Del hambre a la comida basura. Proceso y actores. 30 años de publicidad. B) La pirámide del gusto. C) Horarios de alimentación. Picar entre horas. Tendencias de alimentación actual (desconcentración, desimplantación, desincronización y deslocalización, simplificación e individualización).
3. **La Garbancita Ecológica. Una iniciativa para el consumo responsable autogestionado y popular.**

## 3. INVESTIGACIÓN PARTICIPATIVA PARA UN PLAN DE TRABAJO POR LA CULTURA ALIMENTARIA Y EL CONSUMO RESPONSABLE EN EL MEDIO EDUCATIVO.

1. **Emergentes de los gustos alimentarios.** Rueda de intervenciones, reflejos de los eslogan publicitarios, argumentos específicos de los participantes en el grupo. Análisis textual. Devolución al grupo. Debate. Conclusiones. Elaboración de unidades didácticas y metodologías para la toma de conciencia de los gustos enfermantes y su proceso de formación. (padres y madres; niños y niñas; personal docente; personal no docente; infantil, primaria y secundaria).
2. **Talleres para el cambio de los hábitos de consumo.** Participación en la elaboración de los conocimientos. Legitimación democrática y participativa de los conocimientos. Poner en relación los hábitos alimentarios con las enfermedades y disfunciones alimentarias (sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, caries, cáncer, estreñimiento, etc.). Realización de escenas y representaciones teatrales asignando distintos roles activos en la formación de hábitos alimentarios.
3. **Aprender a cocinar.** Gusto, sabor, placer. Estética, forma, color. Ética, finalidad, salud alimentaria social, respeto a la naturaleza, seguridad y soberanía alimentaria. Diálogo intergeneracional, tradición oral y práctica. Talleres de cocina para niñ@s engolosinad@s y padres y madres en apuros.

## OBJETIVOS DEL CURSO.

- Fomentar el trabajo teórico multidisciplinar (consumidores responsables, nutricionistas, agricultores ecológicos, expertos en agroecología, medio rural, ecologistas, enseñantes, padres y madres, etc.) desde dentro de procesos sociales en defensa de la seguridad alimentaria y el consumo responsable agroecológico.
- Formación básica alimentaria para personas comprometidas con el consumo responsable. Experimentar nuevas formas de intervención y organización social en defensa de la seguridad alimentaria. Producir un conocimiento que, en tiempo real, apoye dinámicas locales de educación alimentaria y consumo responsable, en la medida que éstas lo requieran. A su vez, el curso recibirá la fuerza de estos procesos contribuyendo, tanto a su fundamentación teórica, como a la socialización de las prácticas más útiles e interesantes.
- Diversas iniciativas locales, algunas con una esforzada tradición en el fomento de una cultura alimentaria en centros escolares, otras más nuevas y otras en preparación, constituyen el territorio social básico para el curso-taller.
- La relación entre las dinámicas y colectivos integrantes de esta investigación participativa, será horizontal, autónoma, cooperativa, de apoyo mutuo y libre voluntariedad.
- La campaña "Gripe porcina, vacunas y globalización alimentaria" del Grupo de Estudios de Consumo Responsable Agroecológico (GEA) nos propone, desde dentro del curso, establecer sinergias entre nuestro trabajo y dicha campaña.

- El Colectivo feminista “Las Garbancitas”, nos propone una reflexión sobre “Soberanía alimentaria y Género”.
- La “Escuela de Formación Alimentaria Permanente de Vallecas” participa en el curso.
- El Colectivo “Candela”, editor de la Revista “Rescaldos” -expresión de una larga trayectoria en el “Área de Educación, Exclusión, Menores”- nos propone hacer un monográfico sobre Educación Alimentaria para dicha revista.
- Intentaremos elaborar unidades didácticas, metodologías, hojas, carteles y folletos que sirvan como material lectivo, dinamización cultural y comunicación social adaptados a cada medio.

## **METODOLOGIA**

- Cada jornada, al menos dos personas, expondrán la materia del día. Posteriormente se debatirá y se hará evaluación. Las ponencias con una mínima elaboración escrita se publicarán en la web de La Garbancita como materiales de trabajo.
- Aplicación a lo largo del curso de los conceptos y metodologías en procesos prácticos y actividades de comunicación social. Evaluación de los resultados.
- El hilo conductor del curso será el indicado en el programa. Queda a la capacidad y la voluntad de los colectivos participantes, poner en relación los acontecimientos alimentarios relevantes con los materiales estudiados.
- Número aproximado de asistentes compatible con esta metodología participativa: 20 personas.

## **MATERIALES:**

- “Alimentación, consumo y salud”. Cecilia Díaz y Cristóbal Gómez (Coord). Colección Estudios Sociales nº 24. Obra Social Fundación La Caixa (2008).
- “Agroecología y Consumo Responsable. Teoría y Práctica”. VVAA. Coord. Pilar Galindo. Editorial Kehaceres 2006.
- “El Movimiento Antiglobalización en su laberinto. Entre la nube de mosquitos y la izquierda parlamentaria”. VVAA. Coord. A. M. Editorial Catarata y CAES 2003.
- “Educación Alimentaria y Consumo Responsable. Experiencias en el medio educativo”. Revista de diálogo social 2º semestre 2009, nº 21. Asociación Cultural Candela.
- Otros materiales: web de La Garbancita [www.nodo50.org/lagarbancitaecologica](http://www.nodo50.org/lagarbancitaecologica)

**AGROECOLOGÍA, CONSUMO RESPONSABLE Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA  
EN EL CONTEXTO EUROPEO  
Ateneo de Madrid, C/Prado, 21  
Sábado 10 de Abril, 20 horas**

**Área de Educación, Exclusión y Menores y Área de Agroecología y Consumo Responsable  
del Movimiento contra la Europa del Capital, la Globalización y la Guerra.**

**Día de las luchas campesinas, 17 de abril  
MANIFESTACIÓN ANTITRANSGÉNICOS  
Sábado 17 de abril de 2010. 11:30 h  
Puerta de Alcalá-Alfonso XII-Atocha.**

**Por una agricultura y una alimentación libres de transgénicos.  
Coexistencia con transgénicos, no, no y no.  
Ni producidos, ni importados, ni consumidos. Prohibición total**

PARA ADHERIRSE A LA CAMPAÑA: ESCRIBIR A LOS EMAILS: [gaksmadrid@nodo50.org](mailto:gaksmadrid@nodo50.org)

Esta dirección electrónica esta protegida contra spambots. Es necesario activar Javascript para visualizarla [lagarbancitaecologica@nodo50.org](mailto:lagarbancitaecologica@nodo50.org)

Esta dirección electrónica esta protegida contra spambots. Es necesario activar Javascript para visualizarla.