

## LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL VALOR DE LA AGRICULTURA

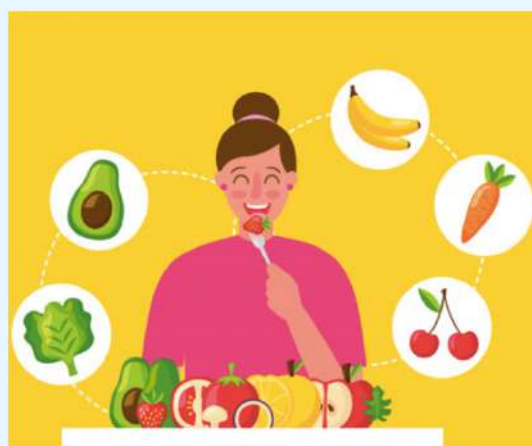


AGRICULTORES CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO ES UNA INICIATIVA DE

# 1 LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es un acto imprescindible y esencial para todos los seres vivos. Estos obtienen de los alimentos el material energético y estructural necesario para poder no solo sobrevivir sino también desarrollar adecuadamente su programa genético. A lo largo de su historia, la especie humana ha buscado y seleccionado en su entorno productos naturales para conseguir alimentos de los que **obtener los nutrientes o sustancias que precisa para su subsistencia**. Poco a poco ha aprendido también a combinarlos y transformarlos dando lugar a nuevos alimentos.

Junto a la dimensión estrictamente bioquímica de la alimentación, hay **muchos factores, de tipo cultural, económico, social, político, religioso, simbólico y personal**, conscientes o inconscientes, que influyen en el cómo nos alimentamos. Así, el desarrollo de las civilizaciones ha estado ligado a su forma de alimentarse, de modo que su particular evolución ha estado estrechamente relacionada con el modelo de alimentación practicada. Y se puede afirmar que el menú que una persona ingiere diariamente es una expresión cabal del grupo sociocultural al que pertenece.



Por otra parte, la alimentación adquiere connotaciones placenteras desde el primer momento de la vida. Psicólogos y filósofos están de acuerdo en que **la comida es el primer placer del que disfruta el ser humano**.

La alimentación humana persigue diversos objetivos, entre ellos, lograr un mejor desarrollo físico e intelectual, mayor equilibrio personal, en definitiva, **vivir mejor**. Y es que la alimentación y la salud están estrechamente vinculadas, hasta el punto de que cualquier cambio o desviación en los hábitos alimentarios puede desencadenar enfermedades o, por el contrario, ser parte fundamental de su tratamiento.

## ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN?

En la actualidad se utiliza mucho el término *alimentación*, pero es difícil definir las nociones relacionadas con esta palabra ya que, con frecuencia, se barajan conceptos que se superponen. Así, por ejemplo, no debe confundirse con el de *nutrición*, a pesar de que ambos vocablos suelen utilizarse a menudo como sinónimos.

**La alimentación** es el proceso voluntario de selección de alimentos destinado a componer las raciones diarias que cada ser humano precisa para su supervivencia y el mantenimiento de la salud. Este proceso está condicionado por las disponibilidades existentes en el entorno, pero también por la cultura de cada persona, sus hábitos y sus circunstancias personales.

**La nutrición**, en cambio, es un acto involuntario que comienza tras la ingesta de los alimentos. Comprende el conjunto de procesos gracias a los cuales el organismo de todos los seres vivos, y entre ellos el de la especie humana, transforma e incorpora a sus estructuras las sustancias que recibe a través de los alimentos. Una vez asimiladas por diversos y complejos mecanismos bioquímicos, dichas sustancias contribuyen a proporcionar la energía necesaria para el desarrollo y funcionamiento de los sistemas orgánicos.



También suministran los materiales necesarios para construir las estructuras corporales, renovarlas, repararlas y regularlas, eliminando los productos de transformación de las mismas. En otras palabras, la nutrición consigue los objetivos señalados a través de la asimilación de los nutrientes que componen los alimentos, los cuales se desintegran en el aparato digestivo, se absorben en el intestino, pasan a la sangre y llegan por último a las células y tejidos.

Los elementos nutritivos o sustancias necesarias para la vida se encuentran en diferente proporción en cada alimento. Resulta pues indispensable conocer las necesidades nutritivas de una persona para determinar cuál debe ser la alimentación óptima en los distintos periodos de su vida. Así, **la alimentación sobre la cual se sustenta la nutrición, debe modificarse a lo largo del ciclo vital** y en función de los estados fisiológicos y, sobre todo, patológicos de una persona.

El organismo consume menos energía en reposo y, al igual que un motor mecánico, solo funciona con los combustibles adecuados, es decir, los principales nutrientes: los azúcares o glúcidos, los lípidos o grasas y las vitaminas y proteínas. En resumen, **la alimentación correcta y equilibrada es fundamental para el mantenimiento de la salud, el nivel de actividad corporal y la capacidad de esfuerzo que requiere todo organismo para vivir.**



## ¿CALIDAD Y CANTIDAD DE LOS ALIMENTOS

El ser humano tiene solo un modo de nutrirse, pero dispone, en cambio, de una infinita variedad de formas de alimentarse. Buscar el equilibrio entre la cantidad y la calidad de los alimentos que se deben ingerir es el principal objetivo de la **dietética**, ciencia que se ocupa de establecer la dieta más adecuada a las necesidades de cada persona. Sin embargo, son muchos los que asocian la palabra dieta con un régimen alimenticio especial, cuando en realidad se refiere al conjunto de alimentos y principios nutritivos que se consumen individual y colectivamente.

En realidad, hay pocos criterios objetivos que permitan apreciar la calidad de un alimento, ya que, en parte, se trata de un concepto muy relativo y subjetivo sujeto a los gustos y preferencias de cada persona. Por eso, a veces estas valoraciones difieren de las que señalan los expertos en nutrición, productores, economistas y legisladores.

Para considerar la calidad de un alimento no solo se atiende a sus propiedades nutritivas (valor energético y contenido en nutrientes) e higiénicas (ausencia de microorganismos patógenos, de sustancias tóxicas y aditivos no permitidos) sino también a sus cualidades sensoriales u organolépticas (sensaciones visuales, olfativas gustativas, táctiles); en la apreciación del alimento influyen también factores económicos (coste del alimento), así como su facilidad de abastecimiento, manipulación y conservación.

Por otra parte, los requerimientos nutricionales del ser humano han sido muy estudiados y determinados por los científicos. Se traducen en las necesidades alimenticias que se satisfacen siguiendo unos patrones y hábitos aprendidos. En general, estas necesidades están cubiertas en los países desarrollados, algo que, lamentablemente, no sucede en los países y zonas subdesarrolladas, donde las limitaciones económicas pueden afectar a una gran parte de la población. En estos lugares, es frecuente que la alimentación sea insuficiente y provoque graves desequilibrios nutricionales.

# 2

## LOS NUTRIENTES

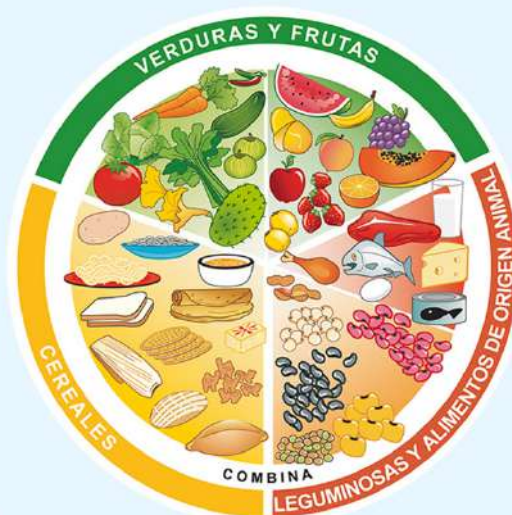
El organismo humano precisa de unas sustancias, los nutrientes, a partir de los cuales se construyen las estructuras corporales y se obtiene la energía indispensable para mantener la vida. Al igual que el resto de los seres vivos, la especie humana está formada por **compuestos orgánicos e inorgánicos**. Si los primeros son parte esencial de las células de su organismo, los segundos (metales y minerales) resultan imprescindibles para mantener la integridad, la vitalidad y el buen funcionamiento celular.

Fruto de esta composición, en el cuerpo humano predominan elementos químicos como el carbono, el oxígeno, el hidrógeno, el nitrógeno, el calcio o el fósforo, además de otras muchas sustancias, algunas en cantidades extraordinariamente reducidas. Pero, por muy insignificante que sea su presencia, todas ellas resultan indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

A partir de los elementos químicos, se constituyen diferentes sustancias (básicamente, agua, proteínas, grasas e hidratos de carbono), cuya proporción en el organismo varía en función de la edad de las personas.

Por ejemplo, el agua es el elemento que más abunda, pero su proporción oscila entre un 70% en la infancia y un 60% en los adultos.

Si el organismo recibe una alimentación equilibrada, es decir, si se le incorporan los nutrientes o sustancias que precisa, los elementos que lo conforman se renuevan fisiológicamente de forma natural. En general, **los aportes diarios que el organismo obtiene gracias a la alimentación deben cubrir sus demandas fisiológicas mínimas del en lo que respecta a su estructura y a funcionamiento**. No obstante, las cantidades pueden variar notablemente de una persona a otra. Además, estos elementos constituyen una reserva de energía que actúa en caso de no recibir alimentación, es decir, permiten la obtención de nutrientes y energía a partir de su propia estructura interna, así como la adaptación a diferentes medios y circunstancias.

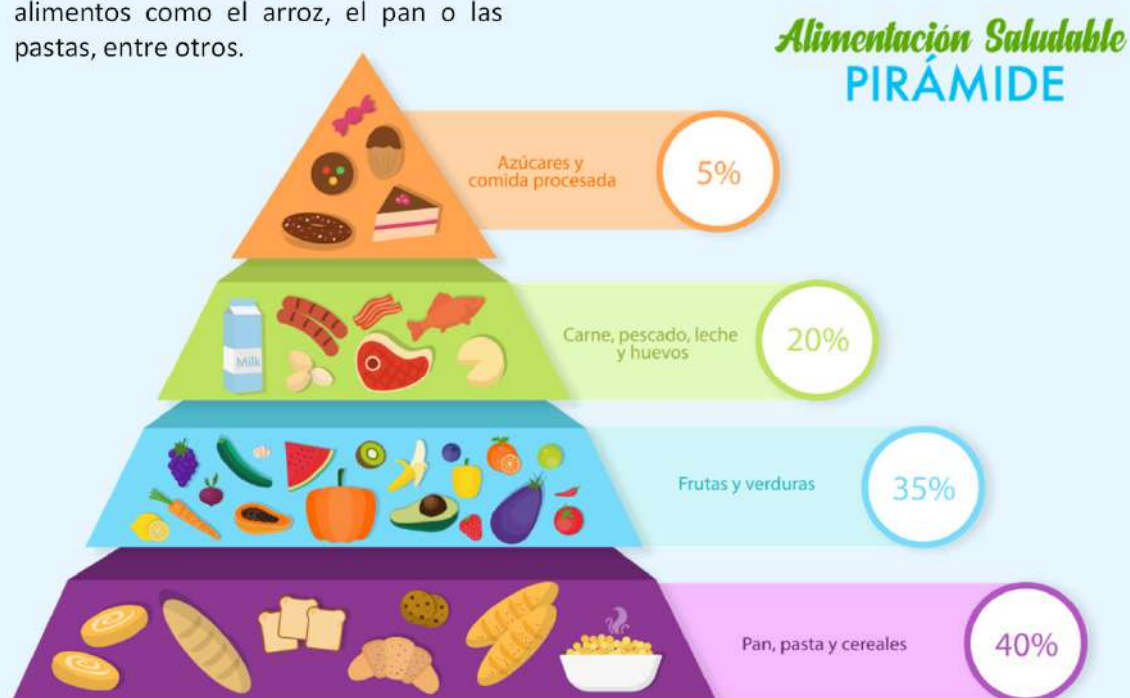


## ¿QUÉ SON LOS NUTRIENTES?

Se conocen por nutrientes las sustancias que el organismo obtiene a partir de los alimentos. Con ellas construye las estructuras corporales y recibe la energía que precisa para mantenerse vivo. Una vez ingeridos, los alimentos llegan al tubo digestivo, se transforman y fraccionan en partículas tan pequeñas que atraviesan las paredes del intestino, alcanzan el torrente sanguíneo y llegan a todas las células y tejidos que forman nuestro organismo. De esta manera, los diferentes alimentos se convierten, al fin, en principios nutritivos o nutrientes. Cada alimento presenta una combinación diferente de nutrientes, y además se caracteriza por contener más o menos un determinado tipo.

- **Hidratos de carbono:** también llamados azúcares simples, proporcionan energía al organismo. La carencia de energía es un problema, pero también lo es su exceso; por eso, el consumo de los hidratos de carbono debe ser moderado. Se encuentran en alimentos como el arroz, el pan o las pastas, entre otros.

- **Lípidos o grasas:** constituyen una fuente directa de energía para el cuerpo. Además, los tejidos adiposos protegen y sostienen los órganos vitales.
- **Proteínas:** son uno de los componentes básicos para dar forma a los huesos y los músculos, así como para suministrar energía al organismo. Están relacionadas también con el control del peso y la regulación del colesterol.
- **Vitaminas o sales minerales:** las encontramos principalmente en las frutas y las verduras. Intervienen en las funciones nerviosas, el adecuado desarrollo de los músculos y en su buen funcionamiento.
- **Agua:** es el principal componente del cuerpo humano, además de ser al que le corresponde facilitar funciones como la digestión o la eliminación de residuos. Se puede consumir directamente o en productos derivados.



# 3 LA MEJORA VEGETAL Y LA ALIMENTACIÓN

La calidad de cualquier producto agrícola – cereales, frutas, verduras, hortalizas, legumbres... – empieza con una buena semilla o con plantas de calidad. También las carnes que comemos tienen su origen en los vegetales, pues con ellos se elaboran los piensos que alimentan a los animales.

Las semillas y plantas de calidad son capaces de adaptarse a los suelos de las diversas zonas: germinan adecuadamente y crecen vigorosas, en función de los diferentes climas, incluso a pesar de las alteraciones del cambio climático; resisten con más facilidad plagas y enfermedades; y, finalmente, sometidas a exhaustivos controles de calidad, para poder garantizar las mejores condiciones sanitarias de los vegetales.

Conseguir buenas semillas y plantas de calidad es una tarea que requiere investigación. Desde que se empezó a desarrollar la agricultura, el ser humano ha intentado mejorar las plantas y obtener nuevas variedades con mejores propiedades y más productivas. Hasta el siglo XX se intentaba de manera individual, sin conocimientos científicos y a través de ensayo-error, por lo que se necesitaba mucho tiempo. Hoy, de esa tarea se ocupa la investigación genética, con más rapidez, más garantías y mejores resultados. Este esfuerzo investigador de vanguardia ha permitido durante las últimas décadas obtener resultados que los agricultores individualmente hubieran tardado siglos en conseguir.

Aunque no seamos muy conscientes de ello, los alimentos mejoran constantemente gracias a la investigación, del mismo modo que los coches, los ordenadores o los móviles. Uvas o sandías sin pepitas, melones que quepan en el frigorífico, tomates con diversos sabores, colores o tamaños, mandarinas que se pueden recoger en abril o fresas que se cosechan en enero, arándanos que se han podido adaptar al clima cálido para poder ser cultivados en el sur de España, trigo capaz de resistir la sequía, hortalizas y frutales que resisten mejor las plagas para que podamos tener más frutas y verduras a mejores precios... Estos y otros muchos logros se deben a la investigación genética que realizan los mejoradores u obtentores vegetales. Gracias a su trabajo, los agricultores pueden conseguir más rendimientos en sus cosechas y los consumidores disponemos de alimentos más variados, más saludables y más seguros.



La mejora u obtención vegetal es, por tanto, una actividad imprescindible, que se encuentra en el origen de la cadena alimentaria. Mejorar las propiedades de semillas y plantas por medio de la investigación genética es una actividad altamente tecnológica, innovadora y de gran trascendencia económica, que requiere una gran dedicación de recursos en investigación y desarrollo.

La Organización de las Naciones Unidas calcula que la población mundial alcanzará en el año 2050 la cifra de 9.700 millones de habitantes. Este hecho ha de conllevar, obligatoriamente, un aumento de la producción de alimentos para poder satisfacer las necesidades de una demografía en aumento.

Una de las herramientas fundamentales para abastecer de alimentos a la población mundial es, precisamente, la investigación genética

Gracias a ella, es posible adaptar las semillas y plantas a las peculiaridades del clima y de los suelos en las distintas zonas, se consigue que los cultivos sean más resistentes a enfermedades y plagas, se logra más producción y, con todo ello, se aumenta el rendimiento de los campos. Esto resulta fundamental para el trabajo y la vida de los agricultores y ganaderos en todo el mundo.

Investigando para lograr mejores semillas y plantas, se consigue también que la agricultura y la ganadería sean más sostenibles pues se consumen menos recursos naturales y se respeta y protege el medio ambiente.

Pero, además, de la obtención de buenas semillas y plantas también nos beneficiamos los consumidores, pues podemos encontrar en nuestros supermercados alimentos son más variados, de más calidad, más nutritivos y seguros



Sin obtención vegetal, Europa necesitaría **19 millones de hectáreas más** para producir la misma cantidad de comida.



La obtención vegetal ha ahorrado tal cantidad de agua desde el año 2000 como para **haber podido llenar 22 millones de piscinas olímpicas.**



Sin mejora genética los agricultores ganarían menos y se pondría en un mayor riesgo el empleo de las **zonas rurales.**





# 4 LA AGRICULTURA EN CASTILLA-LA MANCHA

Castilla-La Mancha cuenta con una superficie total próxima a 80.000 km<sup>2</sup>. La superficie de cultivos es de casi 3,7 millones de hectáreas; a los cultivos herbáceos se dedican aproximadamente 1,7 millones de hectáreas (el 46% de la superficie cultivada en la región), el 25% a los leñosos (900.000 hectáreas) y otro tanto a prados y pastizales. En Castilla-La Mancha hay 130.000 explotaciones agrarias, destacando las de viñedo (30%) y olivar (20%).

## VIÑEDO

El gran cultivo de Castilla-La Mancha es el viñedo de vinificación, con más de 500.000 hectáreas, casi el 50% de la superficie española. La región produce casi 19 millones de hectolitros de vino, el 51% de la producción española. La mayor parte de los vinos producidos se encuentran en la categoría de vinos de mesa (90%), de los que la región produce el 69%. Castilla-La Mancha es, además, la primera productora de mostos y zumo de uva, con más del 90%. El viñedo de vinificación es el principal cultivo en muchas localidades y conforma verdaderos sistemas locales de producción que articulan la economía comarcal.

## OLIVAR

La superficie de olivar también es muy importante, con más de 334.000 hectáreas, el 15% de la superficie española; la variedad predominante es la cornicabra.

## CEREAL

Dentro de los cultivos herbáceos, la mayor superficie corresponde a los cereales, entre los que destacan el trigo, con 207.000 hectáreas, la cebada, con más de 950.000 hectáreas, y el maíz, con más de 37.000 hectáreas, casi todas en regadío.

## HORTÍCOLAS

En Castilla La Mancha destacan los cultivos de azafrán, cebolla, berenjena, champiñón, ajo, melón, viñedo y olivar. Se trata de cultivos de enorme implantación social que generan elevados índices de empleo en el campo. En los últimos años la incorporación de tecnología de riego ha provocado una mejora notable en la producción, llegando incluso a duplicarla. Castilla-La Mancha es la segunda Comunidad Autónoma con más superficie regada (553.969 hectáreas, un 14,67% del total).

En la región se realiza casi todo el cultivo del azafrán que hay en España. La superficie alcanza 130 hectáreas, que representan el 96% de la superficie española.

En cuanto a las superficies dedicadas a las hortalizas, con más de 45.000 hectáreas destacan el melón, el ajo y el champiñón. El caso del melón manchego es de particular importancia. Castilla La Mancha dedica al cultivo del melón cerca de 13.637 ha, el 37% la producción nacional y el 35% de la superficie.

## ACTIVIDADES

### 1. PIRÁMIDE NUTRICIONAL

¿Qué productos consumimos? ¿Conocemos sus propiedades y funciones?

Para tener una alimentación saludable debemos ser conscientes de qué cantidad de alimentos ingerimos y qué nutrientes nos aporta cada uno de ellos.

Cuando hablamos de dieta equilibrada nos estamos refiriendo a aquella manera de alimentarnos que nos permita obtener de los alimentos, los nutrientes necesarios para mantener nuestra salud, y que se adapte a nuestras necesidades individuales: edad, sexo, actividad física, estilo de vida..., así como cualquier otra condición vital. La pirámide nutricional es un modelo con el que trabajar los elementos de una dieta equilibrada y su consumo consciente y responsable.

Las costumbres y hábitos gastronómicos de las familias y comedores escolares son dos termómetros de calidad nutricional que trabajaremos en esta actividad.

#### **¿Qué analizamos a través de esta actividad?**

- Conocer y adquirir hábitos saludables de alimentación.
- Conocer la pirámide nutricional utilidad y significado.
- Conocer las ventajas para la salud personal y ambiental que presenta una alimentación saludable.
- Guiar a los alumnos para crear dietas más equilibradas que cumplan sus requerimientos energéticos.

#### **Planteamiento.**

Comenzaremos proponiendo a los alumnos que anoten durante una semana las comidas que realizan. Para ello se ofrece la ficha "Plan comidas semanal". El siguiente paso será relacionar los alimentos ingeridos con los grupos a las que pertenecen y las funciones que cumplen.

SEMANA \_\_\_\_\_

## PLAN COMIDAS SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CENA							
COMIDA							
ALMUERZO							
DESAYUNO							

**OTROS:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2. ANÁLISIS DE NUESTRA DESPENSA

¿El frigorífico y la despensa son los termómetros de nuestra alimentación saludable. En ellos encontraremos todos los ingredientes con los que nutrirnos. La carencia de determinados alimentos puede significar que algunas de nuestras necesidades nutricionales no están cubiertas. La **presencia de productos agrícolas y derivados** en nuestras casas es fundamental para una dieta sana y equilibrada.

### Planteamiento.

Con esta actividad analizaremos el origen de los productos de los que nos alimentamos para obtener una perspectiva global de la calidad de nuestra dieta. Para ello:

Analizaremos la importancia de agricultura en nuestra vida diaria.

Estudiaremos el origen y las propiedades saludables de los productos agroalimentarios.

Reflexionaremos sobre nuestra dieta diaria y pensaremos qué hábitos debemos adquirir para que la alimentación sea más saludable.

Analizaremos la procedencia geográfica de los productos que consumimos.

Examinaremos las relaciones existentes entre lo que comemos y las repercusiones que esto tiene en la salud personal, comunitaria y ambiental.

### ¿Cómo lo hacemos?

Pediremos a los alumnos que escojan 4 alimentos de su despensa/frigorífico, representativos de cada uno de los escalones de la pirámide alimenticia. Se deberán localizar los ingredientes, si estos cuentan con conservantes y colorantes artificiales deberá investigarse la procedencia de los mismos y sus aportaciones nutricionales al organismo.

Cada alumno elaborará una ficha con la descripción detallada de la composición de cada uno de los alimentos y se pondrá en común en clase generando un debate acerca de:

- ▶ La cantidad de alimentos que proceden de la agricultura: verduras, frutas, hortalizas, legumbres, cereales... (Es importante hacer hincapié en que los productos precocinados, también incorporan elementos procedentes de la agricultura, por ejemplo, el tomate de las pizzas, cualquier tipo de verduras congeladas, etc.).
- ▶ Los alimentos que consumimos y sus efectos sobre la salud personal y ambiental.
- ▶ Identificación de alimentos con sustancias nocivas para la salud.
- ▶ La influencia del origen geográfico de los alimentos en el medio ambiente (si el alimento procede de otro país, necesita mayor cantidad de combustible para su transporte. Esto tiene serios costes ambientales, ya que se emite CO<sub>2</sub> a la atmósfera que, a su vez, influye en el cambio climático).

<https://www.5aldia.org/>

### 3. ¿INFLUYE LA PUBLICIDAD EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

El objetivo principal de la publicidad es que, a la hora de hacer una compra, el consumidor escoja un determinado producto frente a los demás. La publicidad que se dirige a los jóvenes, sobre todo la que se refiere a los alimentos, suele llamar más la atención por lo colorido de los envases y los protagonistas de los anuncios que por la calidad del producto o alimento que comercian. Por otro lado, a través de la publicidad, se fomenta el consumo de precocinados y congelados antes que de frutas y verduras integrantes de una dieta saludable.

#### **Planteamiento.**

Se trata de que los alumnos sean críticos con la publicidad que perciben cada día. Además, se analizará cómo la publicidad influye sobre las tendencias alimentarias actuales.

#### **¿Cómo lo hacemos?**

Se propondrá a los estudiantes que anoten, durante un día de zapping televisivo (o en determinado segmento horario), todos aquellos anuncios que publiquen alimentos de cualquier tipo o aquellos que aparezcan como *product placement* en las series que actualmente están viendo.

Posteriormente, en clase, se hablará sobre ellos: ¿qué vende realmente el anuncio, un producto saludable o la idea de un producto saludable?, ¿es un producto necesario básico?, ¿los ingredientes son naturales o artificiales?, ¿qué origen tienen los ingredientes?, ¿a quién está dirigido el producto? ¿qué estrategia publicitaria utiliza?, ¿son realmente saludables?, ¿cómo se anuncian?...

Elaboraremos dos listados de los productos alimenticios publicitados. En una de las listas se apuntarán aquellos productos que sean saludables y en otra aquellos que no los son en absoluto. La diferencia de integrantes de cada listado va a ser, probablemente, muy amplia, cuestión que pondrá de relevancia cómo desde la publicidad se fomentan malos hábitos de alimentación.

Además, se puede reflexionar sobre el lenguaje audiovisual: ¿pierde efecto el anuncio si suprimimos el volumen del aparato?, ¿qué mecanismos de persuasión se utilizan?, ¿es éticamente correcto utilizar la publicidad para “vender productos” a menores de edad?

## 4. EL VALOR DE LA AGRICULTURA

Los hábitos de vida han cambiado, esto es un hecho. Es importante analizar tanto los cambios producidos, como las causas que los han provocado. Analizaremos cómo era la alimentación antes y ahora, ventajas e inconvenientes, tanto para nuestra nutrición como para el medio ambiente.

### Planteamiento.

Se trata de investigar y conocer cómo se trabajaba la agricultura en los tiempos de nuestros abuelos y nuestros padres y cuáles eran los alimentos más comunes en aquella época para detectar así cómo han cambiado los hábitos alimenticios y, mediante del diálogo con nuestros familiares cercanos y conocidos, comparar las realidades sociales de ambos momentos históricos.

### ¿Cómo lo hacemos?

Cada alumno deberá realizar una entrevista a un familiar que pertenezca a otra generación. De la entrevista se obtendrán conclusiones que se pondrán en común para destacar los cambios más profundos que se han producido y la modificación de los hábitos sociales y culturales.

### Ejemplos preguntas:

1. ¿Crees que la alimentación de tu época era mejor que la actual?, ¿por qué?
2. ¿Sabes cuál es la diferencia entre nutrición y alimentación?
3. ¿Había cuando eras niño tanta variedad de frutas, verduras y hortalizas? ¿por qué?
4. ¿Crees que las frutas y verduras han cambiado?, ¿qué diferencias encuentras entre las de tu época y las actuales?
5. ¿Sabes lo que es la obtención o mejora vegetal?
6. ¿Crees que tecnología y agricultura están relacionadas?, ¿cómo?
7. ¿Cuáles son los cultivos agrícolas más importantes en Castilla-La Mancha?

## 5. RECURSOS AUDIOVISUALES

<https://www.youtube.com/watch?v=a9scbF5YFJY> (2:00)

<https://www.youtube.com/watch?v=W7V5TNOdly4> (2:00, con texto en inglés)

Alimentación saludable a base de frutas y verduras (dibujos animados)

<https://www.youtube.com/watch?v=DASL4cpaZNM> (3:37)

<https://www.youtube.com/watch?v=BVTDvPKwyXA> (1:33)

¿Cómo llevar una dieta saludable? (2:47)

<https://www.youtube.com/watch?v=EQcOnfXz4FE>

Mitos y realidades sobre la alimentación saludable (1:00:00)

<https://www.youtube.com/watch?v=R5z5tiKtTs8>

Los mitos sobre las abejas (1:28)

<https://www.youtube.com/watch?v=-nc0Zeg7-J8>





### INFO PARA LAS FAMILIAS

Agricultores Contra Cambio Climático es una iniciativa de Grano Sostenible que quiere concienciar a los agricultores de Castilla –La Mancha para que se comprometan en la lucha contra el cambio climático y logren más eficacia en sus explotaciones y mayor rentabilidad en sus cosechas.

Tú, tu familia o tu establecimiento **podéis ser agentes colaboradores** y a dar a conocer lo que están haciendo los agricultores para adaptarse a las nuevas situaciones. Dinos cómo podemos estar presentes en tu comarca. ¿Podemos dar una charla? ¿conoces alguna asociación con la que podamos colaborar? ¿puedes abrirnos la puerta de tu ayuntamiento, del colegio de tus hijos, de tu cooperativa?

Escríbenos un mail a [info@agricultorescontracambioclimatico.es](mailto:info@agricultorescontracambioclimatico.es)