Día Nacional de la Nutrición: 28 de mayo de 2022

El próximo 28 de mayo se celebra el **Día Nacional de la Nutrición**, una iniciativa organizada, desde 2002, de forma anual por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), en colaboración con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y con el apoyo de la industria farmacéutica y alimentaria. Con esta efeméride se pretende resaltar a la población la importancia de adquirir hábitos alimentarios saludables, cuidando la salud tanto de los/as más pequeños/as como de las personas adultas.

Este año se dedica al pescado y, bajo el lema **"PESCA SALUD"** se quiere poner en evidencia la importancia del consumo de pescado y productos del mar. Año tras año se observa que la población española en general, y de manera muy preocupante la infanto-juvenil, se aleja de las recomendaciones de ingesta de este grupo de alimentos, fundamental por su aportación a la dieta saludable a lo largo de todo el ciclo vital. Tomar o no pescado es una decisión clave para nuestra salud a cualquier edad y para la del medio ambiente.

Materiales y recursos:

Nutrición y salud: el pescado en la dieta (Comunidad de Madrid, Consejería de Sanidad y Consumo)

Beneficios del consumo de pescado / Judith Traverso y Nelson Avdalov)

Pescado en la dieta infantil (Asociación Española de Pediatría)

Recursos para llevar una alimentación sana (Educación 3.0)

25 apps para promover una buena alimentación (Educación 3.0)

10 libros básicos sobre alimentación saludable (Educación 3.0)

'El enigma de la nutrición', un recurso para Primaria sobre alimentación saludable (Educación 3.0)

Cómo promover una buena alimentación gracias a la tecnología (Educación 3.0)

Guía de recursos didácticos de la Red de Huertos Escolares de San Sebastián de los Reyes

El huerto escolar en la Educación Secundaria Obligatoria (Junta de Andalucía)

Guia pràctica d'horticultura ecològica (Ajuntament de Barcelona)

El huerto escolar como recurso de enseñanza-aprendizaje de las asignaturas del currículo de educación básica

7 interesantes recursos sobre soberanía alimentaria (Tiching, El Bloc de Educación y TIC)

Unidad didáctica "Los alimentos" / Carol Sandoval

Un certamen para mejorar los hábitos de alimentación de los estudiantes (Educación 3.0)

'Fruta y verdura sana, para toda la semana', una experiencia para una la alimentación saludable (Educación 3.0)

Actividades para celebrar con niños el Día de la Alimentación (Madres Hoy)

Divertidas actividades saludables para niños para el aula y la casa (Nourish Interactive): imprimibles de alimentos saludables, hábitos saludables y actividades especiales para niños/as.

Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente (Ajuntament de València)

"Su alimentación nos importa": guía de alimentación para las familias (Ajuntament de València)

La pirámide de la alimentación (Ajuntament de València)

La nutrición, la alimentación y los nutrientes (Ajuntament de València)

Los macronutrientes: hidratos de carbono, grasas y proteínas (Ajuntament de València)

Los micronutrientes: las vitaminas (Ajuntament de València)

Los micronutrientes: los minerales. Los macronutrientes: el agua (Ajuntament de València)

La alimentación y nutrición: Aula interactiva (Ministerio de Educación)

Alimentación saludable: guía para las familias (Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo)

Alimentació (Rebost digital GVA)

Guía para la promoción de hábitos saludables y prevención de la obesidad infantil dirigida a las familias (CEAPA)

Tiempo de respuestas. Guía de trastornos de conducta alimentaria: anorexia, bulimia y obesidad (FUNDACIÓN MAPFRE)

10 recursos educativos para trabajar y explicar la obesidad (Tiching, El Blog de Educación y TIC)

Transformar la alimentación y la agricultura para alcanzar los ODS: 20 acciones interconectadas para guiar a los encargados de adoptar decisiones (FAO)

Alimentación y agricultura sostenibles (FAO)

Pérdida y desperdicio de alimentos (FAO)

A nadie le gustan las etiquetas... a menos que hablemos de alimentos (FAO)

25 tendencias alimentarias después de la Covid-19 (Food Retail)

La alimentación escolar en España: hacia un modelo más saludable y sostenible (Del campo al cole)

10 actividades infantiles para un mundo más sostenible (Tiching, El Blog de Educación y TIC): incluye "Planta tu propio alimento": 5 motivos para crear un huerto escolar

"Alimentar el cambio": comedores escolares saludables y sostenibles: argumentos, prácticas inspiradoras, materiales didácticos (maleta pedagógica, guía didáctica sobre alimentación sostenible....), recursos prácticos para comedores escolares y familias (informes sobre comedores escolares, guías nutricionales, recursos...), etc.

Cómo cocinar de forma sostenible: trucos y consejos (BBVA)

Día de la Gastronomía Sostenible: respeto al medio ambiente y a las tradiciones locales (Revista La Campiña)

El plan de los colegios para hacer que los niños coman mejor (Proyecto "Alimentando el cambio", El Confidencial, 2019)

La gastronomía sostenible (Turismo Responsable, Agro Travel)

10 libros infantiles para fomentar una alimentación saludable (Librería encantada)

20 cuentos que incentivan la alimentación saludable en los niños (Sapos y princesas)

Alimentación, salud y medio ambiente (Edu Caixa)

Bibliografía Biblioteca CEFIRE CTEM:

- García-Orea, Blanca. **Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes : el intestino, nuestro segundo cerebro** [Llibres]. [5ª ed.]. Barcelona : Grijalbo, 2020. 270 p. : il. col. ; 21 cm.

  613.2/GAR/dim

- Caño, Gemma del. **Ya no comemos como antes, ¡y menos mal! : cambia los bulos por evidencias** [Llibres]. 1ª ed. Barcelona : Paidós, 2020. 219 p. ; 24 cm. (Divulgación).

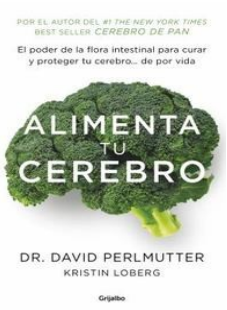
  613.2/CAÑ/yan

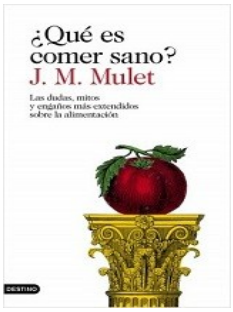
- Mulet, J. M. (1973-). **¿Qué es comer sano? : las dudas, mitos y engaños más extendidos sobre la alimentación** [Llibres]. 1ª ed., 4ª imp. Barcelona : Destino, 2019. 268 p. ; 23 cm. (Imago mundi ; 289).

  613.2/MUL/que

- Perlmutter, David (1954-). **Alimenta tu cerebro : el poder de la flora intestinal para curar y proteger tu cerebro-- de por vida** [Llibres]. 1ª ed., 3ª reimp. [Barcelona] : Grijalbo, 2021. 364 p. : il. ; 22 cm.

  613.2/PER/ali





- **La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria: guía didáctica** [Llibres]. 1ª ed. Madrid : Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2007. 48 p.: il. col. ; 29 cm.

  613.2:37/ALI

- Cervera, Pilar. **Alimentació i salut : energia i equilibri nutritiu** [Llibres]. 1ª ed. Barcelona : Graó, 1990. 64 p. : il. ; 20 cm. (Biblioteca de la classe ; 45).

  613.2/CER/ali

- Salvador Llivina, Teresa. **Ganar salud en la escuela : guía para conseguirlo** [Llibres]. Madrid : Ministerio de Educación. Secretaría General Técnica, 2009. 180 p. ; 24 cm.

  613:37/SAL/gan

- **Deporte, salud y calidad de vida** [Llibres]. [Barcelona] : Obra Social, Fundación "la Caixa", 2009. 235 p. : gràf. ; 23 cm. (Colección Estudios sociales ; 26).

  613.71/.72/DEP

- **Alimentación saludable : guía para las familias** [Llibres]. Madrid : Ministerio de Educación y Ciencia : Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007. 72 p. : il. ; 25 cm.

  613.2:37/ALI

- Pousa Estévez, Lorenzo. **Alimentación sana** [Llibres]. Vigo : Nova Galicia, 2007. 53 p. : il. col. ; 23 x 23 cm. (Qué me dices de--).

  613.2/POU/ali

- **Cuinem : tallers de cuina a l'escola (6-12)** [Llibres]. 1ª ed. Barcelona : Graó, 2008. 184 p. : il. col. ; 24 cm. (Biblioteca de Guix. Comunitat educativa ; 163).

  613.2:37/CUI

- Solsona i Pairó, Núria. **La química de la cocina : propuesta didáctica para educación secundaria** [Llibres]. 1ª reimp. Madrid : Instituto de la Mujer, 2004. 95 p. : il. col. y n. ; 21 cm. (Cuaderno de educación no sexista ; 13).

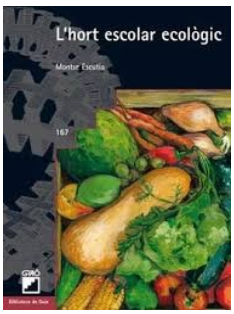
  54:641.5/SOL/qui

- Mans Teixidó, Claudi (1948-). **Tortilla quemada : 23 raciones de química cotidiana** [Llibres]. 7ª ed. Barcelona : Col·legi Oficial de Químics de Catalunya, 2007. 310 p. : il., gràf. ; 24 cm.

  54/MAN/tor

- Senra Rivera, Carmen. **Trastornos de la alimentación** [Llibres]. Vigo : Nova Galicia, 2008. 53 p. : il. col. ; 23 x 23 cm. (Saber para vivir).

  613.2/SEN/tra



- **¿Quién nos alimenta? : nuestra salud y la del planeta en manos de las multinacionales : unidad didáctica para trabajar la Soberanía Alimentaria en Secundaria** [Llibres]. Barcelona : Justicia Alimentaria Global, 2017. 109 p. : il. col. y n., gràf. ; 30 cm.

  613.2/QUI

- **La alimentación insana : una epidemia mundial** [Llibres]. Barcelona : VSF Justicia Alimentaria Global, 2017. 73 p. : gràf. ; 21 cm. (Dame veneno : Campaña contra la alimentación que nos enferma).

  613.2/ALI

- **Viaje al centro de la alimentación que nos enferma** [Llibres]. Barcelona : VSF Justicia Alimentaria Global, 2016. 175 p. : gràf., il. col. y n. ; 30 cm. (Dame veneno : Campaña contra la alimentación que nos enferma).

  613.2/VIA

- Chorques, Ramón. **La patrulla Carxofa : missió l'Horta** [Llibres]. Valencia : Ajuntament de València, Regidoria d'Energies Renovables i Canvi Climàtic, 2017. 28 p. : il. col. ; 30 cm + 13 h. col. de croms adhesius.

  613.2:37/CHO/pat

- Escutia, Montse. **L'hort escolar ecològic** [Llibres]. 1a ed. Barcelona : Graó, 2009. 353 p. : il. col. ; 24 cm. (Biblioteca de guix. Comunitat educativa. Educació ambiental ; 167).

  631.147:37

- **L'hort escolar** [Llibres]. [Sagunt] : Ajuntament de Sagunt, 2002. 27, [26] p. : il. ; 30 cm.

  631.147:37

- Cuenca Anaya, Juan (1931-). **Hortalizas, verduras y legumbres : anécdotas, verdades y leyendas** [Llibres]. Valencia : Cátedra de Eméritos de la Comunidad Valenciana, 2008. 148 p. : il. col. ; 25 cm.

  633/635/CUE/hor

- **Mi primera guía de setas** [Llibres]. 1ª ed. Barcelona : La Galera, 2007. 48 p. : il. col. ; 19 cm.

  582.28/PRI

- Lamaison, Jean-Louis. **Atlas ilustrado de las setas** [Llibres]. Madrid : Susaeta, 2004. 240 p. : il. col. ; 27 cm.

  582.28/LAM/atl

- **Guía nutricional para universidades saludables** [Llibres]. 1ª ed. Zaragoza : Prensas Universitarias de Zaragoza, 2012. 252 p. : il., gràf. ; 22 cm.

  613.2/GUI

- López Nomdedeu, Consuelo. **Comedores escolares : guía sobre alimentación, nutrición e higiene de los alimentos** [Llibres]. Madrid : Centro de Publicaciones, Ministerio de Educación y Ciencia, 1995. 142 p. : il. ; 24 cm.

  613.2-053.5/LOP/com

- **Joventut, imatge corporal i trastorns alimentaris** [Llibres]. 1ª ed. [Barcelona] : Secretaria General de la Joventut, 1999. 96 p. ; 21 cm. (Joves salut ; 2).

  616.33/JOV

- Mijares, María Isabel. **El vino: de la cepa a la copa** [Llibres]. 3ª ed. rev. y ampl., reimp. Madrid : Mundi-Prensa, 2002. 206 p. : il. ; 22 cm.

  663.2/MIJ/vin

- Puigdomènech, Pere (1948-). **Las plantas que comemos** [Llibres]. Madrid : Consejo Superior de Investigaciones Científicas : Los Libros de la Catarata, 2009. 93 p. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 5).

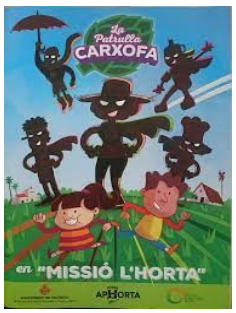
  CSIC/005

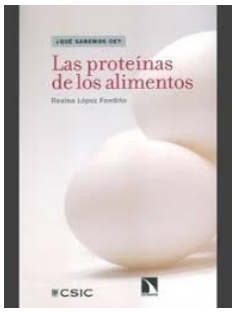
- Carrascosa, Alfonso V. (1961). **Los microbios que comemos** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2011. 101 p. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 19).

  CSIC/019

- Moreno-Arribas, María Victoria. **El vino** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2011. 99 p. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 20).

  CSIC/020





- Cudeiro Mazaira, Francisco Javier. **Paladear con el cerebro** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2012. 126 p. : il., gràf. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 33).

  CSIC/033

- Cassinello Roldán, Jorge. **La caza como recurso renovable y la conservación de la naturaleza** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2013. 135 p. : il. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 47).

  CSIC/047

- López Fandiño, Rosina. **Las proteínas de los alimentos** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2014. 111 p. : il. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 54).

  CSIC/054

- Sanz Herranz, Yolanda. **La enfermedad celíaca** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2015. 125 p. : il. ; 21cm. (¿Qué sabemos de? ; 68).

  CSIC/068

- Plou, Francisco J. **Las enzimas** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2016. 125 p. : il., gràf. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 71).

  CSIC/071

- Yruela Guerrero, Inmaculada. **Las proteínas dúctiles** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2016. 94 p., [8] p. de làm. col. : il., gràf. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 72).

  CSIC/072

- Martín Arribas, María Ángeles. **El chocolate** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2016. 110 p. : il., gràf. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 76).

  CSIC/076

- Peláez Martínez, María del Carmen. **La microbiota intestinal** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2017. 110 p. : il. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 79).

  CSIC/079

- Ibáñez, Elena (1965-). **Las algas que comemos** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2017. 110 p. : il. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 81).

  CSIC/081

- Beltrán, José Pío. **Cultivos transgénicos** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2018. 126 p. : il. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 89).

  CSIC/089

- Herrero, Miguel (Herrero Calleja). **Los falsos mitos de la alimentación** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2018. 142 p. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 93).

  CSIC/093

- Pérez Jiménez, Jara. **Los superalimentos** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2021. 138 p. : il. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 129).

  CSIC/129

- Sánchez Perona, Javier. **Los alimentos ultraprocesados** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2022. 121 p. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 132).

  CSIC/132

- **Alimentación prebiótica : para una microbiota intestinal sana** [Llibres]. 2ª ed. Barcelona : Plataforma, 2018. 249 p. : il. col. ; 22 cm. (Plataforma actual).

  613.2/ALI

- **El cerebro que cura** [Llibres]. 6ª ed. Barcelona : Plataforma, 2021. 225 p. ; 22 cm.

  612.82:159.9/PAS/cer

- Iwamura, Kazuo. **La poma** [Llibres]. 1ª ed. Barcelona : Corimbo, 2011. [56] p. : principalment il. col. ; 24 cm.

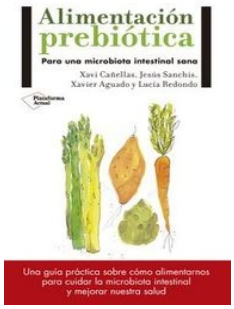
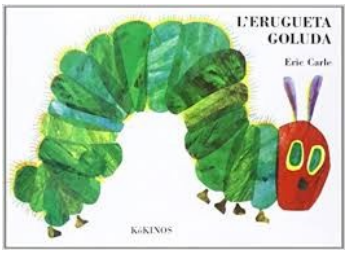
  C(59)/IWA/pom

- Carle, Eric. **L'erugueta goluda** [Llibres]. 6ª ed. Madrid : Kókinos, 2017. [17] p. : principalment il. col. ; 22 x 30 cm.

  C(59)/CAR/eru

- **El frutal** [Joc i objecte]. Bad Rodach (Germany) : HABA, 2016. 1 caixa ; 27 x 37 cm. Joc cooperatiu. - Número de jugadors: 1-8. - Edat: 3 A 6 anys. - Durada de la partida: 10-15 minuts. - Conté: 1 tauler, 1 manual d'instruccions, 10 pomes, 10 peres, 10 parells de cireres, 10 prunes, 4 cistelles per a recol·lectar fruita, 1 puzle del corb (9 peces), 1 dau de colors i símbols

  JOC(51)/FRU

- Albero, Betlem. **Agro jocs : la teua maleta lúdica : d'agroecologia, alimentació saludable i consum responsable** [Joc i objecte]. [Valencia] : La Unió de llauradors i ramaders, 2018. 1 caixa ; 25 x 32 cm. És un projecte de: Generalitat Valenciana. Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural. La unió de llauradors i ramaders. - Conté: 2 jocs de cartes (L'encertes? 15 cartes)(En quina temporada va? 51 cartes i un tauler), quatre trencaclosques (16 peces), un joc de l'oca (1 tauler, 1 dau i 6 fitxes), 1 manual d'instruccions i amb continguts teòrics (77 p.)

  JOC(613.2)/AGR