

Día Nacional de la Nutrición: 28 de mayo de 2023

Nutrición y Gastronomía

UNA ALIANZA DE ÉXITO



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 presenta bajo el lema **“Nutrición y Gastronomía, una alianza de éxito”**. El objetivo en esta ocasión, es ensalzar la riqueza de la gastronomía española, aportar conocimiento sobre las diversas técnicas culinarias empleadas y evidenciar la importancia de crear una gastronomía que nos lleve, por una parte, a disfrutar de recetas deliciosas y, por otra parte, a que aquella sea sostenible, saludable y segura.

Materiales y recursos:

[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 \(Educación 3.0\)](#)

[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 \(Asociación Española de Pediatría\)](#)

[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 \(Rebot digital GVA\)](#)

[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 \(Proyecto "Alimentando el cambio", El Confidencial, 2019\)](#)

[Alimentación, salud y medio ambiente \(Edu Caixa\)](#)


[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 \(Sapos y princesas\)](#)

Bibliografía Biblioteca CEFIRE CTEM:

RECOMENDACIÓN:

	<p>La ciència a taula : la columna de gastronomia científica a la revista <i>Mètode</i> [Llibres] / Fernando Sapiña ; edició a cura de Juli Peretó ; pròleg de Pere Castells ; intervenció artística de Teresa Tomás. València : Universitat de València, D.L. 2019. [229 p. : il. col. ; 21 cm. (Monografies Mètode ; 10). Bibliografia: p. 213-218. - Índexs. 978-84-9133-263-3</p> <p>54:641.5/SAP/cie</p> <p>El presente volumen recoge 42 artículos de Fernando Sapiña, escritos durante más de diez años para la revista 'Mètode', sobre los principios físicos y químicos de los alimentos y de sus elaboraciones, todos acompañados de una receta culinaria. Cuenta con la colaboración de la artista Teresa Tomás, quien, a través de su laboratorio "Palomita de maíz", ha experimentado en proyectos en los que la gastronomía se <i>hibrida</i> con su obra.</p>
--	---

- Susan, Albers. **Mindfulness y alimentación : cómo relacionarse con la comida de manera equilibrada** [Llibres]. 1ª ed. Barcelona : Zenith, 2019. 212 p. ; 21 cm.

613.2/SUS/min

- González-Bueno, Gabriel; Gómez, Santiago F. **Malnutrición, obesidad infantil y derechos de la infancia en España**. [Recurs web]. Madrid : UNICEF Comité Español, 2019. 1 pdf (26 p. : il. col. y n., gràf., mapes). Bibliografia: p. 25-26. Descripció basada en el recurs (Vist 03-03-2023)

Localización en Internet:

[https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Malnutricion obesidad infantil y derechos de la infancia en Espana.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Malnutricion%20obesidad%20infantil%20y%20derechos%20de%20la%20infancia%20en%20Espana.pdf)

- 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).

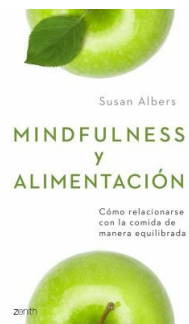
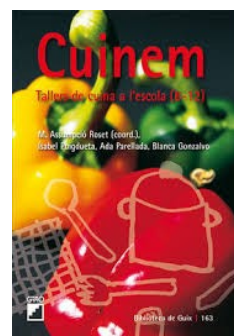
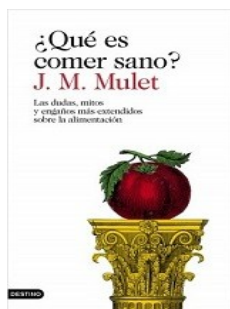
613.2/CAÑ/yan

- 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]. 1^a 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]. 1^a reimp. Madrid : Instituto de la Mujer, 2004. 95 p. : il. col. y n. ; 21 cm. (Cuaderno de educación no sexista ; 13).

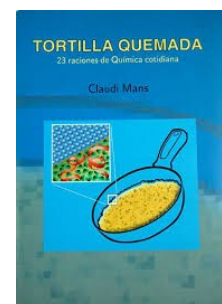
54:641.5/SOL/qui

- Mans Teixidó, Claudi (1948-). **Tortilla quemada : 23 raciones de química cotidiana** [Llibres]. 7^a 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]. València : 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 : Pressas 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).

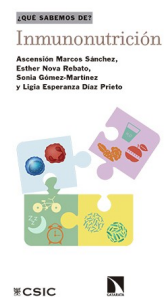
CSIC/005

- 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., gráf. ; 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

- Del Castillo, María Dolores. **El café** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2022. 90 p. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 140).

CSIC/140

- Marcos Sánchez, Ascensión. **Inmunonutrición** [Llibres]. Madrid : CSIC : Los Libros de la Catarata, 2023. 112 p. ; 21 cm. (¿Qué sabemos de? ; 144).

CSIC/144



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

613.2/ALI

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

612.82:159.9/PAS/cer

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

C(59)/IWA/pom

- Carle, Eric. **L'eruguetta goluda** [Llibres]. 6^a 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]. [València] : 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

