

Enseñar el valor del producto local



Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡Y eso no es todo!

También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.



Si en casa consumimos de forma saludable y sostenible, los más pequeños también lo harán. Es buena idea ir a comprar con los niños y explicarles por qué eliges productos locales y cómo encontrarlos al hacer la compra.

Los niños aprenden por imitación. Si en casa elegimos opciones sanas y respetuosas con el entorno y nos alimentamos dando ejemplo, ellos nos seguirán. Si les enseñamos desde pequeños qué alimentos es mejor escoger a la hora de hacer la compra semanal, esto les ayudará mucho a hacer elecciones saludables y sostenibles en la edad adulta.



PLANIFICAR EN EQUIPO LA COMPRA

Para realizar una compra saludable, lo primero es revisar todo lo que tenemos en la despensa y organizar el menú de la semana. Así sabremos lo que necesitamos.

En forma de juego, podemos preguntar a los pequeños:

- El número de comidas que vamos a realizar.
- Cuántos somos en casa.
- ¿Para cuántos días vamos a hacer compra?





favorece el cuidado del planeta, ayuda al medio ambiente, etc., porque no tienen que recorrer tantos kilómetros hasta llegar a nuestras casas, al no necesitar camiones, barcos o aviones para su transporte. Además, es importante que los más pequeños aprendan que estos productos no han tenido que congelarse, ni han viajado durante días en cámaras frigoríficas. En el caso de las frutas, por ejemplo, habrán madurado de forma natural, con lo que su sabor y frescura será mucho mejor.

Con la lista en la mano, y conociendo los beneficios del producto local, es en el supermercado donde podemos enseñarles a identificar estos productos.

A la hora de ir a la compra con los más pequeños, es recomendable planificar con antelación las recetas que vamos a cocinar. Así sabrán qué productos es imprescindible incluir en nuestra lista. También podemos aprovechar este momento para explicar la importancia que tiene consumir los diferentes grupos de alimentos.

Podemos explicarles que la compra de productos locales y de temporada



Comparte las siguientes páginas con los más pequeños de la casa para aprender juntos qué son los productos locales y cómo identificarlos.

LOCOS POR EL PRODUCTO LOCAL

Oye, Edda, ¿sabes qué significa que un alimento sea local?

Claro, Kun, quiere decir que se ha producido muy cerca del lugar donde se consume. También se les llama "de proximidad" o "kilómetro 0".

Un mundo de alimentos

En el supermercado podemos comprar productos locales, y también alimentos que provienen de otras partes del mundo.

- 1 Encuentra las parejas de alimentos.
- 2 Compara sus tiempos de transporte o distancia que separan el lugar donde crecen del lugar donde se comen.
- 3 Descubre cuáles son los más próximos. Marca con un círculo los productos que tienen menos tiempo o distancia en su traslado.



JUEGO EL ETIQUETADO INFILTRADO

Notas de Edda
 La etiqueta de un alimento nos da mucha información sobre él. ¡Es como su carne!
 En ella podemos ver la procedencia del alimento, y así descubrir si es un producto local.

Consejos para detectives



Usa tu lógica
 Lo primero es encontrar en la etiqueta el nombre del lugar donde "ha nacido".
 Si el alimento se ha elaborado muy cerca de donde vives... ¡Es local!



Busca otras pistas
 Si tienes suerte, también podrás ver alguno de estos sellos que indica que ha "nacido" en Cataluña y que es un producto de proximidad.

Demuestra lo buen detective que eres señalando el producto que NO es local. ¡Que no se te escape!

Nombre: Calçot
Temporada: Noviembre-abril
Lugar de origen: Tarragona
Productores: Familia de agricultores de Valls
Receta típica: La calçotada

Nombre: Almendra
Temporada: Agosto-septiembre
Lugar de origen: Lérida
Productores: Cooperativa de Lérida
Receta típica: Caquinyolis

Nombre: Níscalos
Temporada: Octubre-enero
Lugar de origen: Gerona
Productores: Empresa "Níscalos de Gerona"
Receta típica: Níscalos a la catalana

Nombre: Arroz
Temporada: Septiembre-octubre
Lugar de origen: Vietnam
Productores: Familia vietnamita
Receta típica: Arroz a la catalana

Solución: Este arroz no es local, en su etiqueta dice que se elaboró en otro país. Estos calçots, almendras y niscalos son auténticos productos locales porque según su etiqueta, han crecido cerca de donde vives y no necesitan mucho viajar hasta llegar a tu plato.

Ahora ya sabes qué es un producto local, sus beneficios y cómo identificarlo.
 Sabemos que, a veces, no podemos elegir únicamente productos locales, porque no en todos los sitios crecen los mismos alimentos, pero te animamos a elegirlos cuando sea posible. ¡Son geniales!

¡Reto para detectives!
 ¡Investiga un poco más en familia y completa el carnet de un producto local que tengas en casa!

Nombre:
 Lugar de origen:

¡Conoce los productos catalanes que puedes encontrar en CAPRABO!

¡Dibujalo!



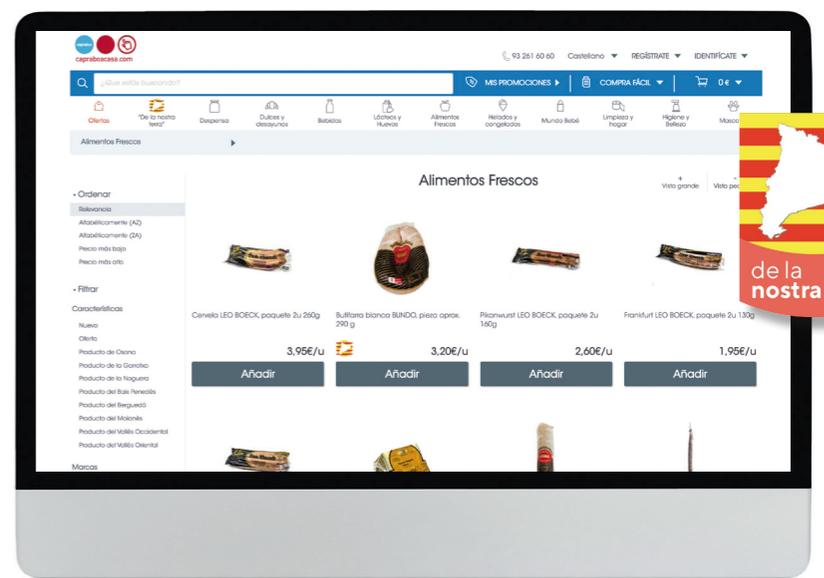
BUSCAR, DESCUBRIR Y APRENDER EN LA TIENDA
 Una vez en el supermercado, podemos realizar diferentes juegos para promover el interés por los alimentos locales y conocer sus orígenes. En CAPRABO te será muy fácil y divertido. Los niños solo tendrán que buscar el logo de producto local o la bandera de la comunidad autónoma que identifica estos alimentos como de origen cercano.

Otra forma divertida de conocer la procedencia de los alimentos es buscándola en sus etiquetas. Si estás en un mostrador, anima a tus hijos a preguntar a nuestros especialistas. Ellos os contarán todo lo queráis saber sobre el pescado, la carne o los quesos locales de las secciones de frescos.

Sabiendo identificar los productos locales, es hora de completar un carro de compra local y saludable con esta sencilla idea: pensar una receta rica para elaborar con productos de origen local.

Invítalos a imaginar cómo cocinar ese plato, qué ingredientes necesitaréis para hacerlo, en qué sección los podéis buscar, cómo cambiar un ingrediente por otro si no encontramos lo que queremos, etc.

Y si hacéis la compra desde casa, también podéis conocer los productos locales de la zona en la sección Mercado local de nuestro súper online: capraboacasa.com.



Huevos Frescos. Huevos de gallinas criadas en el suelo.
Conservación: Conservar en frigorífico después de la compra.
EXPLICACIÓN DEL CÓDIGO IDENTIFICATIVO DEL PRODUCTOR MARCADO EN EL HUEVO: Primer dígito: forma de cría de las gallinas. Dos letras siguientes: estado miembro de producción. Resto de dígitos: granja de producción.
 Producido y envasado por ROIG S.A. (TARRAGONA) para EROSKI, Bº San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Bizkaia): Nº distintivo del Centro de Envasado: ES-1400478/T
 www.eroski.es / 944 943 444

Siguientes: ES-1400478/T
 os: granja de prod
 A. (TARRAGONA)
 0 Elorrio (Bizkaia)
 lo:

Contigo en cada etapa:

te ayudamos a aclarar las dudas más frecuentes sobre nutrición infantil.



¿Existen alimentos que no debamos ofrecer a los niños menores de dos años?

Hay ciertos alimentos concretos con los que conviene seguir unas recomendaciones especiales:

- Por el contenido en nitratos, hay que evitar las espinacas, acelgas, borrajas, etc. hasta que el niño tenga un año. A partir del año, no deben comerse más de una vez al día.
- No se deben consumir carnes de caza.
- Por su elevado contenido en mercurio, se recomienda evitar el consumo de pez espada (emperador), atún rojo, tiburón y lucio. Además, debido a la presencia de cadmio (otro metal pesado), deben evitarse las gambas, langostinos y similares, especialmente la zona de la cabeza.
- Evitar aquellos alimentos o cortes con riesgo de provocar atragantamientos hasta los cinco años. Por ejemplo: frutos secos enteros, palomitas, uvas, aceitunas, cerezas enteras, trozos de manzana o zanahoria crudos, salchichas...

Mis hijos han empezado a hacer deporte extraescolar. ¿Debería darles algo de comer antes de hacer ejercicio?

Cuando se hace deporte, el organismo quema hidratos de carbono y grasas para producir la energía que requiere el esfuerzo. Deberían comer con dos horas de antelación al ejercicio y, si llevan más tiempo sin comer o el deporte es muy intenso, es recomendable una pequeña merienda que complemente la comida antes del ejercicio y algo después. Un bocadillo con pan integral (queso, vegetal, aceite con tomate natural, humus, etc.) o unos frutos secos con fruta, son opciones idóneas.

¿Qué podemos hacer para que nuestro hijo beba más agua en días muy calurosos?

En el caso de los niños pequeños, puede resultar interesante ofrecer agua con cierta frecuencia en días especialmente calurosos cuando están realizando actividad física, jugando, etc, ya que estarán más entretenidos y pueden no

atender a la sensación de sed en un primer momento. Además la pérdida de agua será mayor por el sudor. Se debe hacer sin obligar a beber. En todo caso, está también desaconsejado recurrir a otras formas de hidratación, como bebidas azucaradas o zumos.