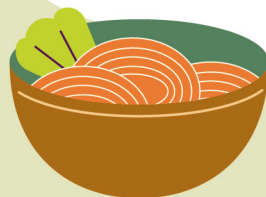


Guía práctica

# TRANSICIÓN ALIMENTARIA

Personal y colectiva



Editan:



Hegoa, Instituto de Estudios sobre Desarrollo y Cooperación Internacional  
hegoa.ehu.eus • hegoa@ehu.eus



Justicia Alimentaria  
justiciaalimentaria.org • info@justiciaalimentaria.org

Coordinación:  
Gema Celorio Díaz

Edición de textos, diseño y maquetación:  
puntoycoma.org

Ilustraciones:  
Freepik.com

Octubre, 2024



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Hegoa y Justicia Alimentaria y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.



Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra. Licencia completa: [creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



# Índice

<b>1. De qué estamos hablando</b>	<b>3</b>
El origen de esta Guía	3
¿Por qué una transición alimentaria?	3
Soberanía alimentaria con enfoque ecofeminista e interseccional	5
Personas críticas, ciudadanía organizada	5
<b>2. Recomendaciones para actuar a favor de la transición alimentaria</b>	<b>6</b>
<b>Peticiones y propuestas</b>	<b>6</b>
Reclamar a las administraciones públicas medidas que generen el contexto adecuado	6
Pensar las propuestas para nuestro proyecto concreto	6
<b>Qué necesitamos conocer</b>	<b>7</b>
Normativa y modelos de gestión	7
Nuestro entorno	7
Nuestra entidad y las personas que la integran	7
<b>Qué actuaciones podemos poner en marcha</b>	<b>8</b>
¡Cuidar y cuidarnos!	8
Ideas para los mensajes clave	8
Formación, cuestiones a tener en cuenta	9
Recopilar recursos y herramientas que apoyen el proceso de transición alimentaria	10
Acciones de sensibilización	11
Incidencia política	12
Articulación con otros proyectos y agentes sociales	13
Experiencias de transición alimentaria	13
<b>Y por último... ¡reconocer y asentar los cambios!</b>	<b>14</b>

# 1. De qué estamos hablando



## ¿Por qué una transición alimentaria?

En el mundo globalizado en el que vivimos la alimentación insana se ha extendido de forma generalizada. **Comer ya no sólo nos alimenta, también nos enferma.** ¿Cómo es esto posible?

Las grandes corporaciones del sector agroalimentario han logrado expandir y normalizar un tipo de alimentación –en la que predominan los productos procesados– que provoca serios impactos en la salud de las personas. A ello hay que añadir los impactos ambientales, sociales y territoriales de los modos predominantes de producción de alimentos.

Este sistema alimentario agroindustrial y globalizado tiene también graves implicaciones en la **generación de desigualdades de género, de clase, de etnia...**

## El origen de esta Guía

Como parte del programa **Alimentar es educar** que llevamos a cabo en el ámbito educativo, hemos acompañado a Asociaciones de Madres y Padres del Alumnado (AMPA) en diferentes comunidades autónomas para impulsar una transición alimentaria en sus centros escolares.

**Recogemos aquí, de forma resumida, los aprendizajes de este proceso.** Y lo hacemos de forma muy práctica, pensando en que sea de utilidad para otras AMPA, centros y comunidades educativas; pero también para comedores colectivos en cualquier otro ámbito: instituciones, residencias, universidades, asociaciones, grupos de tiempo libre, sindicatos, etc.





Basta pensar en el escaso reconocimiento que se otorga al importante trabajo que hacen las mujeres para asegurar el derecho a la alimentación. Un sesgo de género que también encontramos en los impactos de la mala alimentación en la salud. De igual modo, hay un sesgo de clase, viéndose más afectados los grupos de población con menos recursos.

**La extrema fragilidad y vulnerabilidad del actual sistema alimentario** queda patente en las sucesivas crisis que se van desencadenando en distintas partes del mundo.

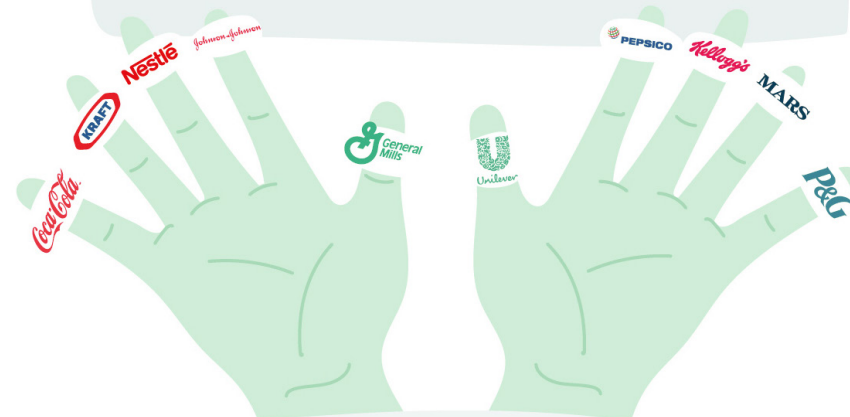
**Necesitamos, por tanto, promover un cambio hacia un sistema alimentario más saludable, justo y sostenible.** Un cambio que implica todos los eslabones de la cadena: producción, transformación, comercialización y consumo de alimentos.

**En este contexto, urge reeducar los hábitos de consumo a nivel individual y colectivo** para caminar hacia una dieta más saludable que prime los alimentos frescos, de temporada, de cercanía y de producción agroecológica.

## EL AGRONEGOCIO

El sistema alimentario recae en apenas 10 empresas con gran poder e influencia en el panorama mundial.

El interés por crecer económicamente y controlar los mercados, hace que los efectos sociales o ambientales de sus acciones, queden en un segundo plano.



## UNA ALIMENTACIÓN QUE...



### NOS ENFERMA

Alimentos industriales saturados de grasas, azúcares y sal, como ingredientes ocultos.



### DAÑA EL PLANETA

- Alimentos kilométricos
- Plásticos y sobreenvasado
- Desperdicio alimentario
- Agrotóxicos y medicamentos



### VULNERA DERECHOS

- Desigualdad social y de género
- Despoblación del mundo rural
- Pobreza alimentaria
- Condiciones laborales y precios poco dignos a agricultoras/es

Infografía elaborada por Justicia Alimentaria y Hegoa.





## Soberanía alimentaria con enfoque ecofeminista e interseccional

### Empecemos por concretar qué es la soberanía alimentaria.

Se trata del derecho de los pueblos a disponer de alimentos sanos y culturalmente adecuados, producidos mediante métodos sostenibles; así como el derecho a definir los propios sistemas agrícolas y alimentarios.

La soberanía alimentaria da prioridad a la producción y consumo local de alimentos.

### Hablamos de un enfoque ecofeminista e interseccional para:



-  Visibilizar que somos seres interdependientes y ecodependientes.
-  Poner la vida y las personas por delante de los intereses del mercado.
-  Reconocer el papel de las mujeres en la alimentación, garantizar su derecho a la propiedad de la tierra, poner fin a la brecha salarial, asegurar condiciones de trabajo dignas y promover la corresponsabilidad en la alimentación familiar.
-  Impulsar nuevas relaciones sociales libres de opresión y desigualdades entre mujeres y hombres, pueblos, grupos étnicos, clases sociales y generaciones.



## Personas críticas, ciudadanía organizada

Un giro radical en las políticas que determinan los sistemas alimentarios solo puede venir de la mano de una ciudadanía crítica, consciente y movilizada.

Por eso, proponemos pensar el cambio desde las personas críticas y los colectivos movilizados, con capacidad para analizar la realidad, para identificar las claves sobre las que hacer pivotar la transición alimentaria y con agencia para impulsarla y protagonizarla.

-  **En el ámbito personal** podemos decidir sobre lo que comemos y, con ello, influir en el desarrollo de modelos alimentarios radicalmente diferentes.
-  **Como comunidad organizada** podemos demostrar que la transición es posible, poniendo en marcha experiencias y prácticas que así lo demuestren y que inspiren a otros colectivos.

## 2. Recomendaciones para actuar a favor de la transición alimentaria

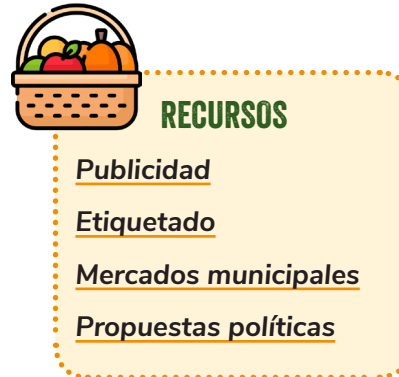
¿Por dónde empezar? ¿Cómo nos organizamos? ¿Qué podemos hacer? Recogemos a continuación una serie de recomendaciones que os ayudarán en este proceso. Las hemos agrupado en tres bloques: qué peticiones podemos plantear (generales para las administraciones y concretas para nuestro campo de acción), qué necesitamos conocer antes de comenzar y distintos tipos de actuaciones que podemos poner en marcha.

### Peticiones y propuestas

La transición alimentaria requiere tanto de políticas públicas que generen los contextos adecuados como de actuaciones a pequeña escala que hagan realidad los cambios, de ahí que abordemos las **peticiones en dos escalas diferentes**:

#### Reclamar a las administraciones públicas medidas que generen el contexto adecuado

- Exigir **políticas públicas** que garanticen el derecho a una alimentación saludable.
- Pedir una **regulación** estricta de la **publicidad alimentaria** para evitar la incitación al consumo de alimentos y bebidas no saludables. Exigir la regulación específica de la publicidad dirigida al público infantil, un grupo especialmente sensible e indefenso ante los mensajes publicitarios.
- Reclamar un **etiquetado** claro y obligatorio que permita identificar con facilidad los alimentos insanos.
- Promover y apoyar **mercados municipales** en los que se posibilite la comercialización de alimentos producidos localmente y el contacto directo con las personas que los venden.
- Promocionar, dinamizar y proteger el **comercio local** y los pequeños establecimientos de alimentación. Entre las medidas que se pueden tomar está la limitación de metros cuadrados que pueden ocupar las grandes superficies.



#### Pensar las propuestas para nuestro proyecto concreto

- Es importante **adecuar las expectativas a nuestras posibilidades reales**. Hablamos de transición para remarcar que se trata de procesos que, a veces, caminan lentamente.
- Pensemos las propuestas desde un **marco decrecentista**, buscando reducir y reutilizar los recursos, eliminar los plásticos y los envases de usar y tirar, evitar el despilfarro alimentario, evitar materiales tóxicos, etc.
- Debemos establecer un **plan de transición alimentaria** en el que, partiendo del diagnóstico de situación, se perfile el cambio deseado, se identifiquen las fases, el cronograma, las acciones, las personas responsables, qué servicios será necesario contratar y el presupuesto asignado.

# Qué necesitamos conocer

## Normativa y modelos de gestión

- 🍴 **Manejar con soltura la normativa relevante:** directrices para la compra pública, modelos de gestión de comedor, pliegos y licitaciones, etc., tanto a nivel estatal como autonómico y municipal.

- 🍴 **Conocer bien los protocolos y documentos estratégicos propios de nuestro centro educativo o institución:** sobre los productos alimentarios, el tipo de empresas para la adjudicación o contratación de servicios, criterios sociales, laborales, ambientales... Es decir, todo aquello que condiciona el tipo de alimentación que se ofrece en la institución y que puede caracterizar el modelo alimentario al uso.



### RECURSOS

Guía de recomendaciones para la selección de empresa de comedor escolar

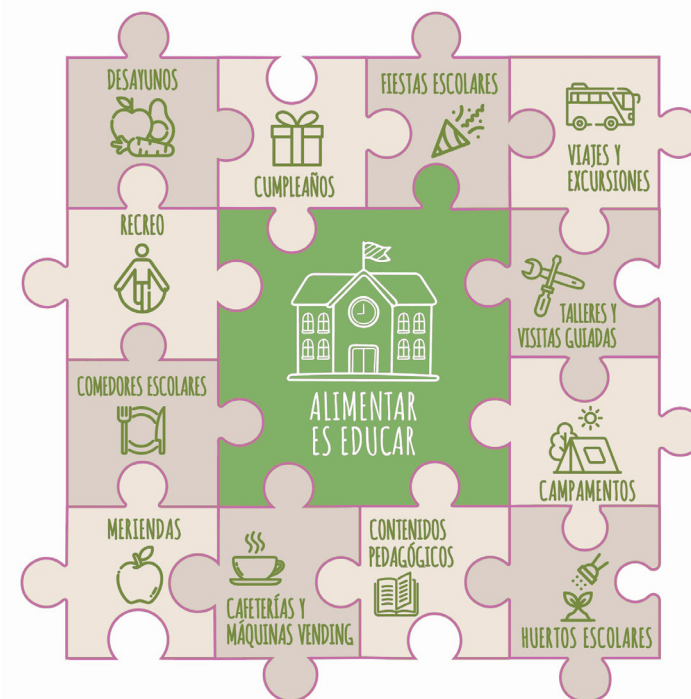
## Nuestro entorno

- 🍴 **Localizar los mercados locales o las centrales de abastecimiento** a los que podemos acudir para adquirir productos locales, frescos, de temporada, ecológicos...
- 🍴 **Tener en cuenta los rasgos socioculturales y socioeconómicos de las personas con las que vamos a trabajar**, sus percepciones y hábitos alimentarios, y sus posibles resistencias a introducir cambios en el modelo alimentario.

## Nuestra entidad y las personas que la integran

- 🍴 **Identificar los espacios donde tienen lugar las interacciones alimentarias** y las modalidades de alimentación dentro de nuestra entidad, de forma que la propuesta de cambios en el modelo alimentario contemple las características y los usos de estos espacios.
- 🍴 **Ver hasta dónde pueden llegar los compromisos de cada una de las personas** que integran nuestra entidad, su papel y responsabilidad en los procesos de transición alimentaria.
- 🍴 **Atender a todas las personas:** proporcionando información, desarrollando sus capacidades críticas y fortaleciendo su papel como agentes de cambio.
- 🍴 **Crear comisiones o grupos motor** que asuman el papel de dinamizadores del proceso de cambio del modelo alimentario en la entidad.

## ¿EN QUE LUGARES PODEMOS INCLUIR MEJORAS ALIMENTARIAS?



Ejemplo de posibles espacios relacionados con la alimentación en un centro educativo.

**OTRO TIPO DE INSTITUCIONES, ASOCIACIONES, COMEDORES O ACTIVIDADES COLECTIVAS OFRECERÁN DIFERENTES POSIBILIDADES. LO IMPORTANTE ES IDENTIFICARLAS EN CADA CASO.**

Infografía elaborada por Justicia Alimentaria y Hegoa.

# Qué actuaciones podemos poner en marcha

## ¡Cuidar y cuidarnos!

Antes de entrar en detalle, queremos resaltar la importancia de cuidar el grupo, a las personas que lo integran y las relaciones que generamos.

- 🍴 Crear un buen sistema de cuidados y de reconocimiento al trabajo que realizan las personas y colectivos responsables.
- 🍴 Evitar que el peso de la iniciativa recaiga sobre una sola persona.
- 🍴 Generar un ambiente de confianza y colaboración con las estructuras, órganos y equipos directivos cuya colaboración y compromiso sea relevante para el impulso de los procesos de transición alimentaria.
- 🍴 Prestar atención a la cuestión de los relevos que se puedan ir produciendo en las personas implicadas y a la apropiación de la iniciativa por parte de las estructuras de cada institución, para facilitar su continuidad con independencia de cambios personales.
- 🍴 Identificar y prevenir las resistencias. Conocerlas nos ayuda a desplegar estrategias para superarlas.

Recopilamos a continuación recomendaciones y recursos útiles para los distintos tipos de actuaciones que podemos poner en marcha.

## Ideas para los mensajes clave

- 🍴 Explicar las características del sistema alimentario dominante. Sólo desde la comprensión de su funcionamiento y de sus impactos se puede generar la conciencia crítica necesaria para movilizar la acción transformadora.
- 🍴 Incidir en los impactos que este sistema alimentario agroindustrial globalizado tiene en nuestra salud y en la del planeta, y la urgencia de un cambio de modelo para revertirlos.
- 🍴 Dar a conocer el impacto negativo del sistema alimentario dominante sobre la agricultura local, así como las condiciones de explotación laboral en las que se asienta.
- 🍴 Enmarcar el proceso de cambio en la propuesta de la soberanía alimentaria con enfoque feminista.
- 🍴 Potenciar la agroecología como sistema productivo.
- 🍴 Promover dietas saludables y potenciar un consumo crítico y sostenible.



Estos paneles de una exposición de Justicia Alimentaria resumen los conceptos básicos de los dos modelos alimentarios contrapuestos.

Puedes descargar la exposición completa [AQUÍ](#).



## Formación, cuestiones a tener en cuenta

- 🍴 Contar con especialistas en diferentes materias: nutricionistas, expertas en compra pública...
- 🍴 Facilitar, siempre que sea posible, la formación entre iguales (por ejemplo, de cocinera a cocinera).
- 🍴 Conectar la teoría con la realidad y las necesidades de las personas que están escuchándonos.
- 🍴 Adaptar contenidos, metodologías, prácticas y experiencias a los grupos en formación.
- 🍴 Adecuar los discursos y mensajes, utilizar un lenguaje comprensible (especialmente si los temas son áridos, como en el caso de normativas, legislación, pliegos, etc.).
- 🍴 Partir siempre de los conocimientos previos de las personas participantes.
- 🍴 Escuchar sus aportes, experiencias y saberes sobre los temas que tratemos.
- 🍴 Mostrar las alternativas posibles a nivel personal y colectivo, y hacerlo de forma gradual, de lo más cercano a lo estructural.
- 🍴 Contar con testimonios y con la presentación de experiencias similares, aunque hayan tenido lugar en espacios diferentes al nuestro (centros escolares, comedores colectivos, campamentos juveniles, tiempo libre...) resulta inspirador y motivador.



## RECURSOS

**Alimentar es educar.** Web del proyecto en el que se enmarca esta guía. Contiene una gran variedad de recursos formativos: cursos, materiales (folletos, guías, recetarios...), vídeos y podcasts, entre otros.

**Exposición Salud y Alimentación.** Dos paneles divulgativos que muestran los conceptos básicos sobre el sistema alimentario industrializado y sus efectos sobre nuestra salud y la del planeta.

**Alimentación y género.** Web con una recopilación de recursos, agrupados en tres categorías: Acceso a la alimentación, Roles de género y elección de alimentos, Alimentación, género y publicidad.

**Bebidas energéticas: fuera de control, consumo disparado.**

**El impacto oculto de las bebidas energéticas.**

**Guía para familias. Hacia una alimentación más sostenible y saludable en la infancia.**

**Comedor escolar y alimentación en el colegio. Preguntas frecuentes de las familias.**

**Teachers for Future.** Web de Profesores por el Futuro, con numerosas propuestas y materiales para el ámbito escolar desde el enfoque de la sostenibilidad. Abordan también la alimentación saludable y sostenible.

## Recopilar recursos y herramientas que apoyen el proceso de transición alimentaria

- En la medida de lo posible, interesa identificar estudios, informes o análisis rigurosos y actualizados sobre la problemática alimentaria, que sean aplicables a nuestro sector de intervención.
- Los materiales que utilicemos, o los que elaboremos, deben estar adaptados a las necesidades de las personas a quienes van dirigidos y contener propuestas relativas a su papel en el proceso de transición alimentaria que queremos impulsar.



### RECURSOS

**Alimentar el cambio.** Web centrada en la alimentación escolar.

**Alimentación saludable y sostenible en la primera infancia.**

**Guía para escuelas infantiles.** Contempla de forma integral la alimentación de 0 a 3 años, incluyendo el desarrollo y las necesidades relacionales vinculadas con la alimentación.

**Alimentación insana en la población infantil y juvenil.**

**La alimentación escolar en España. Hacia un modelo más saludable y sostenible.**

**¿Qué sabemos de lo que comemos?** Preguntas sobre el sistema alimentario, con propuestas de actividades y recursos para profundizar en ellas.

**Libro blanco de la alimentación sostenible en España.**

**Justicia Alimentaria.** En la web se puede acceder a los informes que sustentan todas las campañas de la organización.



Informes asequibles para entender cómo funciona el modelo de la alimentación industrial dirigida a la infancia y la adolescencia, así como las alternativas para una alimentación saludable.

## Acciones de sensibilización

Las acciones de sensibilización y comunicación son esenciales para facilitar información sobre la problemática alimentaria y para llamar la atención sobre nuestra responsabilidad individual (conductas y hábitos alimentarios) y colectiva (impulso de transformaciones alimentarias) en los procesos de transición alimentaria.

### Algunas cuestiones a tener en cuenta:

- 🍴 Difundir mensajes críticos, accesibles y adaptados a quienes nos dirigimos.
- 🍴 Abordar temáticas que sean de interés para nuestro público objetivo, que conecten con sus preocupaciones, necesidades e intereses.
- 🍴 Incidir en nuestra responsabilidad en el mantenimiento de un sistema que nos perjudica a las personas y al planeta.
- 🍴 Incorporar el enfoque local-global, mostrar los vínculos de interdependencia y ecoddependencia que ligan nuestras vidas y que hacen que cambiar nuestros modelos alimentarios aquí tenga también un efecto positivo en otros territorios y en otras comunidades.
- 🍴 Recurrir a imágenes positivas. Poner el énfasis en las posibilidades de transformación, en el poder que tenemos las personas para organizarnos y promover cambios cuando nos concienciamos, articulamos y actuamos colectivamente.
- 🍴 Incluir la perspectiva de género y visiones feministas en los contenidos, pero también en las imágenes y en los lenguajes. Naturalizar la diversidad.
- 🍴 Adecuar los lenguajes técnicos a discursos asequibles para los grupos a quienes dirigimos la sensibilización o con quienes nos estamos comunicando.
- 🍴 Dar a los hombres, a los chicos y a los padres un papel activo, igualitario y corresponsable en las tareas de alimentación y cuidado.
- 🍴 Crear logos, símbolos, personajes... que ayuden a identificar proyectos e ideas, y que el público pueda reconocer y asociar a tal o cual proceso de transición alimentaria.



*En las acciones de sensibilización podemos utilizar materiales ya existentes (como los recursos que hemos ido facilitando en esta Guía) o elaborar materiales propios adaptados a nuestro proyecto concreto, para lo que os pueden ayudar las cuestiones que aquí comentamos.*

*Pueden ser materiales impresos, pero también puede ser muy útil diseñar una web específica para el proyecto.*

## Incidencia política

El objetivo es influir en las instituciones que tengan capacidad de actuar para hacer realidad nuestras demandas.

Nos ayudará:

- 🍴 Contar con investigaciones relativas al sector alimentario que respalden el contenido de nuestras acciones de incidencia.
- 🍴 Contar con personas expertas según el caso –juristas, nutricionistas...– que nos ayuden a presentar peticiones sólidas y convenientemente argumentadas.
- 🍴 Concretar las demandas, jerarquizarlas en función de prioridades y/o urgencia, y trasladarlas a los organismos que tienen responsabilidad en la materia para dar respuesta a las mismas.
- 🍴 Identificar en las instituciones sobre las que hacemos incidencia a las personas más afines a nuestras demandas, que pueden guiarnos por el complejo entramado administrativo.
- 🍴 Acompañar las acciones de incidencia con campañas de sensibilización –y, en su caso, de protesta y denuncia– sobre todos o alguno de los temas que queremos posicionar en el debate político.
- 🍴 Mapear los agentes sociales y territoriales con los que podemos establecer vínculos y canalizar nuestras demandas o acciones de incidencia.
- 🍴 Buscar la articulación entre agentes y organizaciones con las que compartir objetivos en la construcción de alternativas.
- 🍴 Utilizar las redes sociales para ampliar y extender las prácticas y los discursos alternativos. Utilizar formas creativas de comunicación que tengan un impacto transformador.






## RECURSOS



**Cómo hacer incidencia política y social.** Esta guía práctica explica cómo hacer incidencia, paso a paso. Si bien está elaborada en el ámbito de las organizaciones de Comercio Justo, es igualmente útil para otros ámbitos, en nuestro caso la transición alimentaria.

## Articulación con otros proyectos y agentes sociales

Siempre que sea posible, es bueno trabajar con otros colectivos, pero el trabajo en alianza hay que planificarlo y cuidarlo:

-  Articularnos con plataformas y redes constituidas en torno a demandas concretas relacionadas con la problemática alimentaria, con las que podemos impulsar acciones de movilización social o de incidencia política de mayor alcance e impacto.
-  Ser flexibles para atender convenientemente los distintos tiempos y ritmos que manejan los diferentes agentes sociales con quienes queremos colaborar y/o articularnos.
-  Establecer buenos mecanismos de comunicación para poder compartir el sentido de los proyectos y destacar aquellos aspectos en los que podemos colaborar y fortalecernos mutuamente, especialmente de cara a acciones de incidencia política y de movilización social.



### ALGUNAS ALIANZAS SOBRE ALIMENTACIÓN EN EL SECTOR EDUCATIVO

#### **Plataforma por una Alimentación Responsable en la Escuela.**

Recoge información de interés y plataformas en Aragón, Andalucía, Castilla y León, Catalunya, Galicia y Madrid.

#### **Mesas que nutren** (Castilla y León)




#### **Alimentant el futur** (Illes Balears)

#### **Gure platera gure aukera** (País Vasco)

#### **Escoles que Alimenten** (País Valencià)

## Experiencias de transición alimentaria

Es importante apoyarse en otras experiencias transformadoras de las que poder aprender:

-  Conocer prácticas concretas (si son cercanas, mejor) resulta motivador y anima a otros colectivos a comprometerse con el impulso de transiciones alimentarias en su entorno. De ahí que una buena práctica sea ir recopilando las experiencias a las que vayamos teniendo acceso y difundirlas en nuestra entidad y en las acciones de sensibilización que realicemos.
-  Seleccionar, en la medida de lo posible, experiencias que respondan a un enfoque feminista y que representen una buena práctica de inclusión, desde el punto de vista de la diversidad cultural, pero también funcional o de cualquier otro tipo.
-  Resaltar el esfuerzo colectivo que está detrás de las experiencias de transición alimentaria como forma de involucrar a cada vez más personas y agentes sociales en nuevos procesos de transición.

Y por último... ¡reconocer y asentar los cambios!



La transición alimentaria es un proceso de medio-largo recorrido, por lo que no veremos materializada la totalidad del cambio esperado hasta pasado un tiempo. De ahí la importancia de resaltar desde el comienzo **cuáles podrán ser los cambios más tangibles**, aquellos que se van a visibilizar de manera más temprana.

Igualmente importante es **asentar cada avance** que se produzca, que cada pequeño logro que obtengamos sea reconocido y se institucionalice, reflejándolo, por ejemplo, en los documentos y/o reglamentos de nuestra entidad. Es una buena práctica para que, en el caso de que haya cambios en las estructuras de dirección, podamos seguir adelante sin tener que volver a plantear lo que ya habíamos avanzado.

¡Y también resulta motivador!



La alimentación –personal y, sobre todo, colectiva– es una poderosa herramienta de transformación social. Avanzar hacia un mundo más saludable, justo y sostenible está en nuestros platos. Esperamos que esta Guía os sirva de ayuda e impulso en este camino.

