

## SEMANA DE LA ALIMENTACIÓN 2021

### CÓMO ALIMENTARSE DE FORMA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), impulsados por la Organización de Naciones Unidas (ONU) en la Agenda 20-30, pretenden conseguir una mejora en las condiciones de vida que no comprometa el medio en el que vivimos; Es decir, que nuestra forma de vivir sea respetuosa con el planeta y solidaria con las futuras generaciones que lo habrán de disfrutar.

Forma parte de nuestra forma de vida la manera en que nos alimentamos; El cómo y con qué nos alimentamos es algo basado en el contexto en el que vivimos, así como en los alimentos que tradicionalmente se consumían, y está cimentado en costumbres, creencias, gustos, o condicionado por patologías, y en constante cambio, marcado actualmente por la globalización. Debemos, en la medida de nuestras posibilidades, adecuar nuestra alimentación para que, sin dejar de ser lo más saludable posible, genere el menor impacto posible sobre el medio ambiente, tanto cercano como global.

Con esta idea como marco, la *Asociación Andrés Laguna para la Promoción de las Ciencias de la Salud*, en colaboración con el grupo motor de la Estrategia Alimentaria de Segovia, hemos organizado una serie de actividades de concienciación ciudadana, y de formación de profesionales especializados, según el programa que se adjunta, y que tendrán lugar durante la semana del 18 al 23 de Octubre de 2021

#### ACTIVIDADES

- TALLERES: “**Aprende a interpretar el etiquetado de los alimentos**”
- MESA REDONDA: “**Propuestas de actualidad para una alimentación sostenible y saludable**”

Organizada por la *Asociación Andrés Laguna*, la Asociación de Científicos y Tecnólogos de Alimentos de Castilla y León (**ACTA-CL**) y la *Estrategia Alimentaria de Segovia*. Se tratarán desde un punto de vista científico temáticas de actualidad como

- La Promoción en la producción y consumo de alimentos ecológicos.
- Sostenibilidad en la producción de alimentos, tendencias y resultados.
- Nuevas propuestas alimentarias para unas dietas saludables y sostenibles.

#### Ponentes:

ESTRELLA LÓPEZ MOYA, CEO de ICALIST, empresa asesora de la promoción de alimentos ecológicos.

CARLOS PIÑEIRO NOGUERA, CEO de PIGCHAMPRO, con más de veinte años de experiencia en la investigación e implementación de soluciones de sostenibilidad en el sector productor de alimentos

CELSA PEITEADO MORALES, Responsable de Agricultura de WWF España



Escuela Municipal de Salud

## SEMANA DE LA ALIMENTACIÓN 2021

*Cómo alimentarse de forma Saludable y Sostenible*

18 a 23 de Octubre

Miércoles 20 y Jueves 21:

**Taller**

**“Aprende a interpretar el etiquetado de los alimentos”**

Viernes 22:

**Mesa Redonda**

**“Propuestas de actualidad para una alimentación sostenible y saludable”**

Información e inscripciones

[www.cienciasalud.org](http://www.cienciasalud.org)

Organiza:

*Asociación Andrés Laguna para la Promoción de las Ciencias de la Salud*





Escuela Municipal de Salud

# Taller APRENDE A INTERPRETAR EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS.

SEMANA DE LA ALIMENTACIÓN 2021

“CÓMO ALIMENTARSE DE FORMA SALUDABLE Y SOSTENIBLE”

Miércoles 20 de Octubre. 17,30 horas  
Campus María Zambrano,  
Aula G-124

Plaza de la Universidad, 1

Jueves 21 de Octubre. 17,30 horas  
Colegio Oficial de Veterinarios

Plaza de la Tierra, 4, Primero

Aforo limitado.

Inscripción gratuita en la web

[www.cienciasalud.org](http://www.cienciasalud.org)

Conduce:

**BERNARDINO HERRERO AYUSO**

Coordinador de los Servicios Veterinarios de Salud Pública  
Segovia

Organiza: *Asociación Andrés Laguna para  
la Promoción de las Ciencias de la Salud*



Valor nutricional medio/energía expresada en	por 100g	kJ/100g	kcal/100g
Valor energético	1582 kJ	379	90
Grasas	33,7 g	300	72
Proteínas	10,5 g	438	105
Hidratos de carbono	83 g	348	83
Fibra de carbono	16 g	67	16
Almidón	1,4 g	58	14
Almidón resistente	0,3 g	12	3
Almidón soluble	1,1 g	46	11
Almidón total	1,4 g	58	14
Almidón soluble	0,3 g	12	3
Almidón total	1,4 g	58	14
Almidón soluble	0,3 g	12	3
Almidón total	1,4 g	58	14

Vitamina	por 100g (2000**)	por 100g (2000**)	por 100g (2000**)
Vitamina A	113 mg (226%)	2,8 mg (56%)	0,7 mg (14%)
Vitamina B1	123 mg (246%)	2,8 mg (56%)	0,7 mg (14%)
Vitamina B2	103 mg (206%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina B3	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina B5	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina B6	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina B7	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina B8	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina B9	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina B10	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina B11	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina B12	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina C	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina D	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina E	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)
Vitamina K	11 mg (22%)	1,4 mg (28%)	0,3 mg (6%)

## Escuela Municipal de Salud SEMANA DE LA ALIMENTACIÓN “SALUDABLE Y SOSTENIBLE”

22

OCTUBRE  
2021

17:30  
horas

Mesa Redonda:

**PROPUESTAS DE ACTUALIDAD  
PARA UNA ALIMENTACIÓN  
SOSTENIBLE Y SALUDABLE**

Salón de Actos  
CAMPUS MARÍA ZAMBRANO  
Pza Universidad, 1. SEGOVIA

Promoción en la producción y consumo de alimentos ecológicos.  
D<sup>a</sup>. ESTRELLA LÓPEZ MOYA (ICATALIST)

Sostenibilidad en la producción de alimentos, tendencias y resultados.  
Dr. D. CARLOS PIÑEIRO NOGUERA (PIGCHAMPRO)

Nuevas propuestas alimentarias para unas dietas saludables y sostenibles.  
D<sup>a</sup>. CELSA PEITEADO MORALES (WWF)

Con carácter previo se entregará el  
**PREMIO UNIVERSITARIO JOSÉ ÁNGEL GÓMEZ DE CASO**  
A la ganadora de la VII Edición

Organizan:



Colaboran:

