

Cruz Roja apuesta por la alimentación consciente con la serie documental ‘Un paisaje en la cazuela’, recetas de temporada y mucho más.

- **La salud, la sostenibilidad y el conocimiento se unen con la elaboración de una estrategia de alimentación, promovida a través de una serie documental, que empezarán a emitirse en el canal de YouTube de Cruz Roja**

Cruz Roja suma un esfuerzo más en el **fomento de los hábitos de vida saludable** entre sus personas usuarias y la población en general con la creación de la estrategia de Alimentación Consciente, una iniciativa en la que se busca impulsar la alimentación saludable y sostenible.

Cruz Roja trabaja habitualmente la adopción de hábitos saludables y la prevención de conductas nocivas con el estímulo de la actividad física, cuestiones de higiene de sueño, el cuidado de la salud mental o los consejos sobre alimentación mediante talleres específicos y la orientación que acompaña a las entregas de alimentos.

A raíz de la crisis derivada por la COVID-19, la Organización detecta que **podría empeorar la alimentación** ciudadana debido a la pérdida de empleo, el confinamiento o las propias secuelas de la pandemia. Sin embargo, **planificar la compra y seleccionar alimentos de calidad, sin necesidad de que tengan un coste elevado, son retos que ha afrontado y ahora afianza con su proyecto de alimentación consciente**, *“es cuestión de escoger bien”*, subraya Sandrine da Cunha, nutricionista del área de Salud de Cruz Roja. A esta selección de productos, hay que añadirle la capacidad de **“conservar bien, evitar el desperdicio, reutilizar los alimentos cocinados y no consumidos, y elegir productos de temporada”** para obtener las principales claves de una alimentación consciente.

Las recetas difundidas cada semana en su [página web](#), tienen como base los **productos de temporada, saludables y nutritivamente ricos**, *“son atractivos y fáciles de cocinar, incluso siendo postres, y hemos*

preparado también recetas de aprovechamiento". En su lanzamiento, las recetas de otoño buscan que la alimentación no se rija por las modas, y se fomente el comercio local *"la industria nos permite comer de todo durante todo el año, pero el ecosistema se resiente: se gastan más recursos y la calidad no es igual"*. Para cumplir con este **compromiso medioambiental** también se muestra un **mapa** en los que realizar **compras con productores locales o a granel** *"para no recurrir a productos envasados con plásticos"*.

Sin embargo, alimentación consciente es un proyecto que va mucho más allá: **"queremos realizar talleres prácticos de cocina también intergeneracionales e interculturales, porque la comida nos une"**; así, Cruz Roja busca crear un vínculo entre generaciones, personas de diferentes países, y con diferentes culturas o estilos de vida, *"hay un componente social muy importante en alimentación consciente"*.

La serie 'Un paisaje en la cazuela'

La salud, la sostenibilidad y el conocimiento se unen con la elaboración de 19 episodios de una serie documental, que empezarán a emitirse en el canal de YouTube de Cruz Roja a partir del 15 de octubre, para celebrar el Día Mundial de la Alimentación. **Cada episodio** se presenta de la mano de un conocido chef y un productor de la zona para poner en valor un producto típico de su comunidad autónoma. Junto a un nutricionista y experto en sostenibilidad conocemos más estos productos desde un punto de vista nutricional y sostenible, y nos devuelven a nuestros orígenes *"se trata de comer lo que vemos en nuestro entorno, calidad con producción local, y sostenible"*. El mejillón gallego, o el pan de Castilla-La Mancha son algunos de los primeros episodios a estrenar; no faltarán las conservas de anchoas del cantábrico, el requesón asturiano, la miel riojana o el espárrago blanco navarro, entre otros. Cada capítulo aporta conocimiento para aprender a comer, a cuidarse y a vivir el presente con contenido de valor y una gran calidad audiovisual.

"No sólo vamos a concienciar sobre el producto, sino también sobre lo que se tira, que es a su vez desperdicio del trabajo y esfuerzo de la persona que lo ha producido", subraya Sandrine da Cunha, que además pone en valor la nobleza de alimentos como las lentejas *"que se vinculan con menor poder adquisitivo, pero que es un alimento tan bueno o mejor que otros alimentos que están de moda"*, *"debemos tener consciencia de que algunos alimentos "exóticos" tienen un grande impacto ambiental por la forma como son producidos o el transporte"*.

Esta misma premisa la repiten los chefs participantes en la serie *“porque incluso los que cuentan con Estrella Michelin usan productos tan sencillos como el mejillón, o el pan”*, que además se esmeran en visibilizar el trabajo de sus proveedores para acabar en la mesa con un plato ***“sabroso, nutritivo, sostenible y atractivo”***.

RECURSOS AUDIOVISUALES

Tráiler: https://www.youtube.com/watch?v=uTLollj_94I