

Una **ALIMENTACIÓN
RESPONSABLE**,
donde alimentarse no es sinónimo
de comerse el mundo

Alimentación Responsable
Alimentación Responsable
Alimentación Responsable

Two overlapping orange circles of different sizes are located in the bottom right corner of the page.

“La Declaración de Roma nos pide que reduzcamos a la mitad el número de personas que padecen desnutrición crónica en la Tierra para el año 2015... Si cada uno de nosotros da lo mejor de sí, considero que podremos alcanzar incluso superar la meta que nos hemos fijado”

(Presidente de la Cumbre Mundial sobre la alimentación)



Sabías que...

...la FAO estima que, a menos que se aceleren estos progresos, podría haber unos 680 millones de personas hambrientas en el mundo para el año 2010, de los que más de 250 millones vivirían en África”

Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación
www.fao.org



Algunas **AFIRMACIONES** sobre la **ALIMENTACIÓN**

- ✓ **Los alimentos nos aportan energía y nutrientes y su oferta en cantidad y variedad es cada vez mayor.**

Por eso es cada vez más importante conocer la composición de los alimentos que consumimos.

Debemos informarnos al respecto y **la ETIQUETA puede ser una gran fuente de información.**

- ✓ **El estilo de vida actual cuenta con aliados como son los alimentos preparados y la comida rápida.**

El trabajo, la vida familiar, las nuevas tecnologías... nos empujan a vivir demasiado rápido, no dejándonos tiempo para las necesidades básicas, como puede ser alimentarse adecuadamente. Comer ha pasado a un segundo plano. Poco a poco estamos perdiendo las buenas costumbres en la mesa, no siendo conscientes de que transmitimos a nuestros hijos e hijas unos hábitos alimentarios deficitarios.

Es fundamental comer bien y de todo, independientemente de nuestro estilo de vida.

- ✓ **Gran variedad de alimentos al alcance de nuestras manos.**

Hoy día, cualquier alimento puede llegar hasta nuestra mesa independientemente de la época del año o de su procedencia.

Estos avances mejoran nuestra calidad de vida pero son difícilmente sostenibles a medio plazo por los costes medioambientales y de consumo de energía y transporte que suponen.

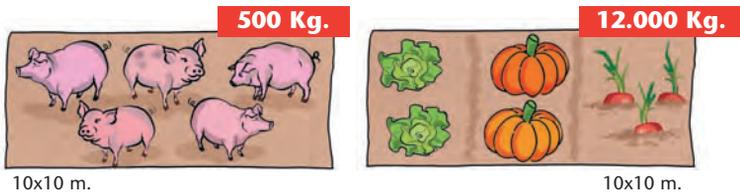


Sabías que...

...hay alimentos que hasta llegar a nuestras mesas han recorrido varios continentes. Por ejemplo, las harinas proteínicas obtenidas a partir del pescado del Mar del Norte son transportadas hasta Tailandia para dar de comer en piscifactorías a las crías de las gambas, que finalmente son vendidas en Europa.

✓ Una dieta saludable también pasa por proporcionar una alimentación suficiente para todas las personas.

Mantener una dieta saludable es totalmente compatible con ayudar a una producción alimentaria sostenible. Así, por ejemplo, cada habitante del planeta podría disponer de suficiente alimento si en los países desarrollados comiésemos menos cantidad de carne y mayor cantidad de verduras.



✓ Buena parte de nuestra salud está en nuestras manos.

En la elección de los alimentos y en nuestros hábitos alimenticios es donde más podemos actuar para conservar nuestra salud y el medio ambiente.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** considera que 1/3 de todas las enfermedades se deben a causas ambientales entre las que se encuentran los hábitos alimentarios. Y esta cifra se puede elevar hasta el 40 % en el caso de la infancia.

www.who.int

La OMS propone unas reglas para cocinar sano y seguro:

1. Elegir alimentos tratados higiénicamente.
2. Cocinar bien los alimentos.
3. Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados.
5. Recalentar bien los alimentos cocinados.
6. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
7. Lavarse las manos frecuentemente.
8. Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina.
9. Mantener los alimentos y las áreas de cocina fuera del alcance de insectos, mascotas y de otros animales.
10. Utilizar agua tratada para que sea segura.

La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.

Miguel de Cervantes

✓ La alimentación representa un vínculo fundamental entre el ser humano y el planeta.

Alimentarse adecuadamente es hoy día una cuestión importante porque ayuda a mantener nuestra salud.

No obstante es necesario que además de tender hacia una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**, tendamos también hacia una **ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE**, que se apoye en el respeto por la naturaleza y por el bienestar animal.

Diversas ONGs apuestan por una Política Agrícola VERDE y JUSTA:

- * Una producción responsable que conserve los recursos naturales.
- * Una alimentación segura, saludable y nutritiva para todas las personas.
- * Acortar la cadena alimenticia acercando la producción al consumo.
- * Preservar los métodos de producción tradicionales y la diversidad de productos locales y regionales.
- * Unos precios que reflejen el verdadero coste de la agricultura sostenible, proporcionando una remuneración justa a los y las agricultoras.
- * Unas condiciones justas en especial con los países en desarrollo.

Amigos de la Tierra Europa
www.tierra.org



¿Tienes RESPUESTA para estas preguntas?

- ¿Qué hay detrás de la producción de un alimento?
- Sabiendo que todos los productos provienen de la naturaleza, ¿no la estamos explotando sobremanera?
- Las plantaciones descomunales o la pesca y caza indiscriminadas, ¿son pan para hoy y hambre para mañana?
- ¿De qué información disponemos las personas consumidoras para conocer las características del alimento?

Como personas consumidoras responsables, tenemos que tener claro que **cuanto más corta sea la distancia que recorre el producto desde el lugar de producción hasta el lugar de consumo, mayores BENEFICIOS obtendremos sobre el medio ambiente y nuestra sociedad.**

Desde el punto de vista medio ambiental

- **Respeto de ciclos de vida** de plantación y maduración de productos.
- Plantaciones e invernaderos más ajustados a las necesidades locales.
- **Menor necesidad de embalaje y sobreempaqueado.**
- **Menor distancia de transporte** y menor contaminación de CO².

Desde el punto de vista social

- Desarrollo de la **economía local.**
- **Fomento laboral** en el ámbito regional.
- **Inversión** de impuestos y beneficios en infraestructuras y servicios locales.
- **Conservación y desarrollo de costumbres y culturas.**

SUGERENCIAS PARA PASAR A LA ACCIÓN:

- * Asegúrate de los **PUNTOS DE VENTA** donde comprar.
- * Adquiere **PRODUCTOS LOCALES**. Ayudarás a fomentar la economía local y a respetar el medio ambiente.
- * Ten en cuenta aquellos productos con **DENOMINACIÓN DE ORIGEN**.
- * Consume **PRODUCTOS DE TEMPORADA**, eliminando procesos de producción agresivos con el medio ambiente.
- * Evita el consumo de **PRODUCTOS INMADUROS**.
- * Infórmate acerca de los **ALIMENTOS TRANSGÉNICOS** y decide.
- * Ten en cuenta productos procedentes de **AGRICULTURA Y GANADERÍA ECOLÓGICA**.

La importancia del PUNTO DE VENTA

- ▶ **Evita los puntos de venta que no cumplen los controles sanitarios.**
- ▶ **Acude al comercio local** y de confianza, con atención personalizada.
- ▶ Observa que **el envase esté en perfectas condiciones**. Si no es así, no es recomendable sanitariamente adquirir ese producto.
- ▶ **Los productos deben conservarse adecuadamente** en los puestos de venta: evita los productos lácteos que estén expuestos al sol, pescados que no estén conservados a bajas temperaturas, huevos con cáscaras rotas o restos de sangre o plumas, etc. Pueden ser focos de infecciones y enfermedades.
- ▶ **Lee la etiqueta** del producto que vas a comprar e infórmate acerca de su composición.
- ▶ **Calcula la cantidad más aproximada que vas a consumir** de alimentos perecederos para evitar compras innecesarias.



Sabías que...

...las latas golpeadas, hundidas, hinchadas u oxidadas pueden ser una fuente de intoxicación alimentaria. Si los envases no están en buenas condiciones lo mejor es avisar a la persona vendedora sobre ese contratiempo para que ponga las medidas necesarias para solucionarlo.



PRODUCTOS LOCALES, su cercanía, una ventaja

- ▶ El consumo de productos locales y regionales supone importantes ahorros de agua y energía ya que se evitan transportes innecesarios.
- ▶ En caso de poder elegir, debemos de ser conscientes de los mayores beneficios que generamos con nuestro consumo de productos locales.



Sabías que...

...una dieta común de una persona en un país desarrollado requiere 17 veces más petróleo que una basada en alimentos locales.

PRODUCTOS CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN, la calidad asegurada



- ▶ En nuestro país, tenemos la suerte de disponer de productos autóctonos de gran calidad apreciados en todo el mundo.
- ▶ Estos productos alimenticios son variedades únicas que sólo se pueden obtener en condiciones climáticas y medios de que disponemos en nuestra tierra.



Si en otros lugares aprecian tanto estos productos, ¿por qué no apreciarlos y consumirlos nosotros en igual o mayor medida?



Sabías que...

...en Euskadi disponemos de 5 productos con denominación de origen: txakolí de Araba, txakolí de Bizkaia, txakolí de Getaria, vino de Rioja Alavesa y queso de Idiazabal.

También contamos con otros distintivos:

Eusko Label www.euskolabel.net sirve para identificar aquellos productos agroalimentarios producidos, transformados y/o elaborados en la CAPV, cuya calidad, especificidad o singularidad superan la media general.



Carne de vacuno, huevo de caserío, pollo de caserío, cordero lechal, bonito del norte y cimarrón, leche, miel, patata de Álava, pimiento de Gernika, guindillas de Ibarra, tomate y alubias del País Vasco. Se identificarán con una

Etiqueta Roja junto a la etiqueta de Eusko Label.



Lechugas, kiwis, peras, manzanas, puerros, nueces, avellanas, acelgas... son ejemplos de Euskal Baserri. Estas son pequeñas explotaciones junto a caseríos que obtienen grandes resultados de sabor y calidad. Se identifican con la etiqueta de "Euskal Baserri".

Con los PRODUCTOS DE TEMPORADA, el tiempo corre a favor de nuestra alimentación y del medio ambiente

- ▶ Ofrecen un buen aporte nutricional ya que en el momento de su recolección mantienen intactas sus condiciones organolépticas (olor, sabor, textura...).
- ▶ Se cultivan en condiciones climáticas adecuadas y sin acelerar su ciclo de producción normal. Así se evita una forma de cultivo intensiva que agote la tierra o la implantación de invernaderos que tanto daño hace al medio ambiente.

Prioriza el consumo de productos de temporada y evita así los alimentos procesados y lo que ello supone de riesgo para el medio ambiente (envasado excesivo, elevado consumo energético asociado a las cadenas de preparación y distribución de estos alimentos).

El **Convenio de Estocolmo**, firmado por 120 países entre los que se encuentra el Estado Español, tiene entre sus objetivos paralizar la utilización de contaminantes orgánicos persistentes, como son los pesticidas, herbicidas...

PRODUCTOS INMADUROS

o lo que es lo mismo:

“pezqueñines, no, gracias”



► Entre las barbaridades que realiza el ser humano se encuentra el consumo de alimentos (animales y vegetales) que aún no se han desarrollado lo suficiente como para poder reproducirse. Estos alimentos están muy regulados, aunque se siguen vendiendo de forma ilegal en diferentes lugares.

► Y suponen, además, riesgos para el propio animal ya que su captura antes de tiempo elimina la posibilidad de reproducción y por tanto de pervivencia de la especie.

Si encontramos este tipo de productos, ¡no los adquiramos!
Elige sólo los que den la talla.

Como personas consumidoras responsables, tenemos la obligación moral de denunciarlo ante las autoridades pertinentes.



Sabías que...

...en el Estado Español el Servicio de Protección de la Naturaleza de la Guardia Civil (SEPRONA) incautó 225 toneladas de pescado inmaduro durante el año 2006.

Agencia EFE

Atención a los **TRANSGÉNICOS**, alimentos **TRANSFORMADOS** para el consumo humano

► Alimento transgénico es aquel que ha sido modificado en un laboratorio con el objetivo de lograr una mayor producción.



Sabías que...

...en el Estado Español, en el año 2007 se cultivaron 75.000 hectáreas de maíz modificado genéticamente. Esto equivale a 75.000 campos de fútbol aproximadamente.

www.greenpeace.org

- ▶ Independientemente de que los alimentos transgénicos tienen detractores y defensores, la persona consumidora tiene derecho a conocer y decidir si quiere consumir Organismos Modificados Genéticamente (OMG)



Por ello, todo alimento que esté destinado a ser ingerido por el ser humano y que haya sido modificado genéticamente, deberá indicarlo en su **ETIQUETADO**.

Cuando al menos el 0,9% de uno de los ingredientes sea o proceda de un producto o ingrediente modificado genéticamente es obligatorio que aparezca alguna leyenda como **“PRODUCIDO A PARTIR DE ... MODIFICADO GENÉTICAMENTE”**.

Para más información, consulta la GUÍA ROJA y VERDE de ALIMENTOS TRANSGÉNICOS creada por Greenpeace.

www.greenpeace.org/espana/reports/gu-a-roja-y-verde



Sabías que...

...el Gobierno Vasco ha acordado declarar a la Comunidad Autónoma de Euskadi, zona libre de cultivos transgénicos destinados a la alimentación humana o animal. Actualmente Euskadi no dispone ni una sola hectárea de producción de alimentos transgénicos y pertenece a la Red Europea de Regiones Libres de Transgénicos.

<http://genet.iskra.net/es>

Productos procedentes de AGRICULTURA Y GANADERÍA ECOLÓGICAS

En la Comunidad Autónoma Vasca la agricultura y la ganadería ecológicas deben cumplir los requisitos mínimos de producción, control y certificación recogidos en el Reglamento Europeo 2092/91 y en sus modificaciones; de igual manera están reguladas por el Decreto 229/96 del Gobierno Vasco. En cualquier caso es obligatorio que **su producción se caracterice por que sólo se hayan utilizado métodos y productos naturales.**

Sus **VENTAJAS** son muchas:

- * Fomentan un desarrollo rural sostenible.
- * Aplican importantes restricciones en el uso de fertilizantes o pesticidas.
- * No utilizan organismos modificados genéticamente.
- * Su objetivo es obtener alimentos que conserven la máxima calidad organoléptica. Es decir, que su sabor, olor o color sea lo más natural y auténtico posible.
- * Evitan la contaminación del suelo y del agua.
- * Respetan el bienestar de los animales.

Consumiendo productos ecológicos contribuimos a mantener el equilibrio ecológico y del entorno.

Los alimentos ecológicos gozan de muy buena prensa debido a que son respetuosos con el medio ambiente. La plantación, maduración y recogida de estos alimentos que respetan sus ciclos de vida, los convierten en alimentos de primera calidad.

PUBLICITARSE COMO ECOLÓGICO, TIENE GRANDES BENEFICIOS. ¡PONGAMOS PRECAUCIONES!

- * Sólo los productos ecológicos pueden utilizar las abreviaturas “eco” o “bio”. Para más información sobre falsos “bio” podemos visitar www.vidasana.org
- * Comprueba que lleva la Etiqueta Ecológica y que ésta ha sido otorgada por la Comunidad Autónoma correspondiente. Para más información contamos con la Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

www.agroecologia.net



Etiqueta “Agricultura ecológica”
Euskadi



Etiqueta “Agricultura ecológica”
Unión Europea

¡Y recordar! Ante cualquier duda, podremos encontrar todos los datos en la etiqueta del producto.

EL COMERCIO JUSTO, un CIRCUITO LARGO pero justo



EL COMERCIO JUSTO es una relación de **intercambio comercial basada en el diálogo, la transparencia y el respeto** que busca una mayor equidad en el comercio internacional. Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo **mejores condiciones comerciales y asegurando los derechos** de las pequeñas empresas productoras y personas trabajadoras marginadas, especialmente del Sur.

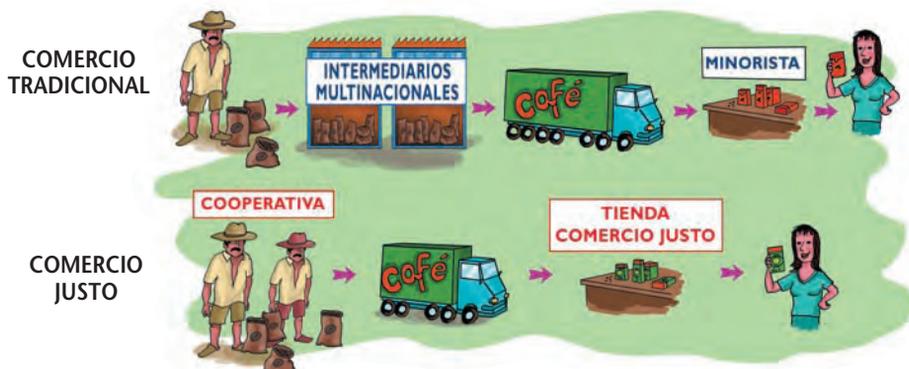
I.F.A.T. Asociación Internacional de Comercio Justo

Múltiples organizaciones solidarias asumen las **diez reglas esenciales del comercio justo**:

- ▶ Crear oportunidades para grupos productores en desventaja.
- ▶ Transparencia y organización democrática.
- ▶ Realizar contratos equitativos y a largo plazo.
- ▶ Establecer precios y salarios justos para quienes producen.
- ▶ Practicar la igualdad de género.
- ▶ Luchar contra la explotación laboral infantil y abogar por el derecho a la educación.
- ▶ Asegurar condiciones de trabajo dignas.
- ▶ Favorecer la adquisición de capacidades y apoyar a quienes producen en desventaja.
- ▶ Divulgar las ideas del comercio justo.
- ▶ Proteger el entorno mediante producciones respetuosas con el medio ambiente.



Por tanto, la compra de alimentos y otros productos procedentes del **COMERCIO JUSTO** es una **ALTERNATIVA DE CONSUMO RESPONSABLE Y SOSTENIBLE**.





Sabías que...

...En 1996 se constituye la Coordinadora Estatal de Organizaciones de Comercio Justo. La integran tanto las organizaciones que importan los productos, como las tiendas que los venden. Están implicadas activamente en apoyar a las empresas productoras, sensibilizar y desarrollar campañas para conseguir cambios en las reglas y prácticas del comercio internacional convencional.

www.comerciojusto.org



La EDUCACIÓN ALIMENTARIA es un primer paso básico hacia una ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

El Ministerio de Sanidad y Consumo publica 10 consejos, para instaurar **HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES entre la población infantil**, que no deberíamos pasar por alto:

1. Variedad de alimentos

Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.

2. Consumir alimentos con alto nivel de hidratos de carbono

Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación.

3. Grasas sí, pero las justas

Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria.

4. Proteínas como aporte de calorías

Las proteínas (carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos...) deben aportar el 10-15% de las calorías totales, debiendo combinar las de origen animal y vegetal.

5. Alimentos "verdes" durante todo el día

Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas. Se recomienda consumir, como mínimo, 5 raciones al día.

6. ¡No seamos tan golosos!

Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples como golosinas, dulces y refrescos.

7. Aportemos un pequeño cambio a nuestra gastronomía

Reducir el consumo de sal y promover la utilización de sal yodada.

8. Agua bendita

Beber entre uno y dos litros de agua al día.

9. La importancia de empezar bien fuertes el día

Nunca prescindir de un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas. De esta manera se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.

10. Colaboración, la forma de hacer más sencillos los cambios

Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

ontsumo.*net*

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

ISBN 978-84-457-2863-5



9 788445 728635

P.V.P.: 8 €