

FICHA DE FORMACIÓN

05. CÓMO SER UN CONSUMIDOR DE ALIMENTOS MÁS RESPONSABLE

Área	Alimentación										
Nivel	AVANZADO										
Tema	<table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>5. Consejos y recomendaciones para un CR</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	5. Consejos y recomendaciones para un CR
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>	5. Consejos y recomendaciones para un CR										
Módulo	<table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Cómo ser un consumidor de alimentos más responsable</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Cómo ser un consumidor de alimentos más responsable
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>	Cómo ser un consumidor de alimentos más responsable										
Palabras clave	Hábitos de consumo - consumo responsable - alimentos locales - alimentos ecológicos										
Los ciudadanos como principales agentes del cambio en la alimentación	<p>Los principales cambios en los hábitos y comportamientos alimentarios para un consumo más responsable son los siguientes:</p> <p>Comer en la propia zona: Aunque no todos los productos están disponibles localmente, un número sorprendente alto sí lo está. Los mercados de frutas y verduras y las comunidades de consumo (agricultura apoyada por el consumidor) están proliferando, lo que facilita mucho la compra local. Este tipo de consumo reduce drásticamente el uso de combustibles fósiles, ayuda a los productores locales y refuerza el sentimiento de</p>										

	<p>comunidad que se ha perdido por completo en el mundo de McDonald's y Walmart.</p> <p>Comer productos ecológicos: La agricultura ecológica, aunque no es la panacea, evita o reduce el uso de fertilizantes y pesticidas sintéticos. Esto minimiza no sólo el número de venenos vertidos al medio ambiente (y a nuestro cuerpo), sino también la cantidad de combustible fósil necesario para producir esos compuestos.</p> <p>Por desgracia, la mayor parte de este ahorro puede perderse si la fruta ecológica se envía a grandes distancias. Cuando se puede elegir entre local y ecológico, casi siempre es preferible lo local.</p> <p>Comer menos carne: Aunque la mayoría de la población mundial sigue actualmente una dieta vegetariana o casi vegetariana, los habitantes de los países desarrollados consumen grandes cantidades de proteínas animales, lo que requiere grandes recursos para su producción y además es perjudicial para la salud.</p>
<p>Consejos y recomendaciones. Qué hacer y qué no hacer.</p>	<p>Los cereales, las verduras, las legumbres, las semillas y las frutas suelen ser mucho más eficientes energéticamente que los alimentos de origen animal. La cría de animales requiere grandes cantidades de agua y energía.</p> <p>Medio kilo de carne de vacuno necesita entre 600 y 1200 litros de agua para producirse. Una vaca criada en fábrica habrá ingerido unos 284 litros de fertilizante en el momento de ser descuartizada. En cambio, las judías sólo necesitan el 4% de la energía necesaria para generar su equivalente calórico a la carne de vacuno.</p> <p>Además de consumir mucha energía y agua, las explotaciones ganaderas intensivas son una de las principales causas de contaminación del agua debido a los enormes volúmenes de residuos animales que producen cada año.</p> <p>El ganado genera 130 veces más excrementos que las personas, a menudo contaminados con venenos y antibióticos. Y eso es una fuente de contaminación por emisión de metano, un gas de efecto invernadero.</p>

La lucrativa industria de la carne ha provocado una considerable deforestación en los países en desarrollo para roturar tierras para pastos. Cada segundo se destruye área de selva tropical equivalente a un campo de fútbol para generar el pasto necesario para producir 257 hamburguesas. Reducir nuestro consumo de carne podría tener un impacto positivo significativo en el medio ambiente.

Algunas recomendaciones para un consumo responsable de alimentos:

- Adoptar una dieta sana basada en productos frescos y evitar los ultraprocesados.
- Reducir el consumo de carne, cuya huella hídrica y de carbono es mucho mayor que su equivalente en proteínas vegetales.
- Comprar productos en mercados locales, preferiblemente tradicionales, y no en supermercados y grandes superficies.
- Además, elegir productos locales y variedades típicas, contribuirá a preservar la diversidad y la tradición culinaria de su región.
- Asimismo, comprar productos de temporada: serán más baratos y sabrosos, y se reducirá el impacto del transporte y del almacenamiento.
- Utilizar técnicas de conservación tradicionales y caseras, como la sal, el vinagre y el calor, evitando los conservantes y aditivos químicos.
- Es preferible comprar productos a granel llevando al mercado las propias bolsas y contenedores para evitar la proliferación de envases.
- Comprar con la frecuencia suficiente para evitar un almacenamiento prolongado, un mayor gasto en refrigeración o el deterioro de los alimentos.
- Aprender a cocinar es muy conveniente: es una tarea creativa, nos permite cuidarnos más, es gratificante y saludable: sabremos lo que comemos y cómo se ha cocinado. Además, es positivo para nuestra vida social, compartiendo con los demás.

	<ul style="list-style-type: none">• No tirar comida, aprovechar las sobras para cocinar y llevarse la comida sobrante del restaurante son otras prácticas necesarias.
<i>Idioma</i>	Castellano
<i>Socio</i>	IDP
Referencias adicionales	https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/comida-cultura/ https://www.fao.org/sustainability/es/ https://blog.aegon.es/alimentacion/alimentacion-sostenible/ https://www.eldiario.es/andalucia/desdeelsur/agricultura-sostenible-prioridad_132_9608034.html