

## FICHA DE FORMACIÓN

### 05. CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

<b>Área</b>	Alimentación										
<b>Nivel</b>	BÁSICO										
<b>Tema</b>	<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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	5. Consejos y recomendaciones para un CR
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input checked="" type="checkbox"/>	5. Consejos y recomendaciones para un CR										
<b>Módulo</b>	<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 checked="" type="checkbox"/></td><td>Primeros pasos hacia el consumo responsable en alimentación</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	Primeros pasos hacia el consumo responsable en alimentación
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input type="checkbox"/>											
<input checked="" type="checkbox"/>	Primeros pasos hacia el consumo responsable en alimentación										
<b>Palabras clave</b>	Consumo responsable de alimentos - consumo de agua - desperdicio de alimentos - desperdicio cero - cocina - sobras										
<b>Introducción</b>	<p>Ya hemos visto cómo, por mucho que parezca que las grandes industrias controlan el mercado, el consumidor no debe olvidar que la oferta depende de la demanda. Por tanto, el usuario tiene cierto poder y responsabilidad (hacia el medio ambiente, su comunidad y todas las personas implicadas en los procesos de producción y consumo) y debería ejercer ese poder de forma consciente y ética.</p> <p>Más allá de las decisiones de compra, todo comportamiento de consumo puede tener un cierto impacto social o medioambiental. La trivial decisión de empezar a beber agua del grifo y utilizar una botella de agua cuando se está fuera de casa, por ejemplo, ahorra varios kilos de plástico y CO2 (emitidos tanto para la producción como para el transporte de las botellas) en un año.</p>										

	<p>Estos pequeños gestos no sólo tienen un impacto directo en el medio ambiente, sino también indirecto, al servir como ejemplo e inspirar a las personas de nuestro entorno a hacer lo mismo.</p>
<p>Consejos y recomendaciones</p> <p>Qué hacer / Qué no hacer</p>	<p>Los hábitos de alimentación actuales están aún muy lejos de ser sostenibles, por lo que hay mucho que cambiar en las decisiones de consumo cotidianas. Dado que esto puede desanimar a los consumidores y desmotivarlos, es esencial empezar con pequeños pasos y plantearse qué puede hacer cada uno y con cuánto esfuerzo. Los cambios grandes y repentinos en los hábitos corren el riesgo de no ser duraderos y, por tanto, de no ser eficaces.</p> <p>Es impensable, por ejemplo, vivir de repente produciendo cero residuos. Para alguien puede ser más fácil centrarse en reciclar e intentar producir la menor cantidad de residuos posible, para otras personas, consumir sólo productos de temporada. Hay que encontrar el equilibrio adecuado para mantenerse motivado para crear y mantener nuevos hábitos de compra y consumo responsables y <b>dar pasos pequeños pero constantes.</b></p> <p>Para empezar a ser un consumidor más responsable, lo más importante es informarse e investigar. Hay que empezar por averiguar qué productos y marcas son más responsables (tanto ética como medioambientalmente), para decantarse por ellas y saber cuáles hay que evitar. Es esencial investigar qué tipo de productos dañan el medio ambiente o han sido producidos mediante la explotación de los trabajadores, y también dónde encontrar productos que se produzcan de forma responsable (tiendas ecológicas, mercados, etc.).</p> <p>Se puede empezar por estas pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Comprar alimentos locales y de temporada</li><li>● Comprar a granel o con el menor embalaje innecesario posible</li><li>● Comer una cantidad más controlada de carne, pescado y lácteos</li><li>● Evitar los alimentos procesados</li><li>● Comprar directamente al productor siempre que sea posible</li></ul>

- Tener una dieta variada para preservar la salud y la biodiversidad del planeta
- Usar botellas y envases reutilizables
- Beber agua del grifo, si es necesario, filtrada
- Apoyar a las empresas pequeñas y éticas, comprando sus productos

#### QUÉ HACER

- Adoptar una dieta sana y frugal basada en alimentos frescos de la zona
- Preferir las proteínas vegetales a las animales
- Utilizar técnicas de conservación tradicionales, sencillas y caseras
- Llevar las propias bolsas y embalajes al comprar
- Comprar con frecuencia poca cantidad
- Utilizar las sobras para elaborar nuevos platos y llevarse la comida sobrante en los restaurantes

#### QUÉ NO HACER

- Comprar alimentos frescos en supermercados y grandes superficies
- Infravalorar la tradición culinaria de su región
- Utilizar conservantes y aditivos químicos, consumir ultra procesados
- Almacenar, refrigerar los alimentos durante mucho tiempo, pues se estropean o pierden propiedades
- Tirar la comida
- Comer en exceso

Siguiendo estas pautas mejorará sus hábitos alimentarios desarrollando un estilo de vida más saludable, cuidará su salud, su economía y el planeta.

No olvide que puede buscar inspiración y ayuda sobre cómo convertirse en un consumidor más responsable. Muchas empresas y organizaciones han desarrollado proyectos e iniciativas destinados a ayudar al consumidor medio a ser más consciente y responsable.

Un buen ejemplo es [The Good Shopping Guide](#), un sitio web creado y gestionado por The Ethical Company Organisation, que investiga constantemente cómo se producen las distintas marcas y luego asocia a cada una de ellas una

	Puntuación del Índice Ético basada en criterios éticos y de sostenibilidad, relativos al medio ambiente, animales, personas y otros.
<i>Idioma</i>	Castellano
<i>Socio</i>	IWS
Referencias adicionales	<a href="https://cemas.global/alimentacion-sostenible-7-recomendaciones-para-ser-parte-del-cambio/">https://cemas.global/alimentacion-sostenible-7-recomendaciones-para-ser-parte-del-cambio/</a> <a href="https://www.ecoticias.com/residuos-reciclaje/187579-como-botellas-plastico-danan-nuestro-medio-ambiente">https://www.ecoticias.com/residuos-reciclaje/187579-como-botellas-plastico-danan-nuestro-medio-ambiente</a> <a href="https://www.blogdeasisa.es/salud/que-alimentos-nos-ayudan-a-proteger-el-medioambiente/">https://www.blogdeasisa.es/salud/que-alimentos-nos-ayudan-a-proteger-el-medioambiente/</a> <a href="https://www.uoc.edu/portal/es/news/actualitat/2021/294-dieta-mediterranea-sostenibilidad.html">https://www.uoc.edu/portal/es/news/actualitat/2021/294-dieta-mediterranea-sostenibilidad.html</a> <a href="https://www.businessinsider.es/agua-embotellada-3500-veces-danina-agua-grifo-916307">https://www.businessinsider.es/agua-embotellada-3500-veces-danina-agua-grifo-916307</a>