

#izanGood

Decálogo para la alimentación sostenible

1

Elige y come alimentos de proximidad. Escoge productos del territorio en mercados locales. El transporte de los alimentos desde lugares remotos a sus puntos de consumo representa un componente importante de la huella ambiental de la alimentación, fundamentalmente por el consumo de energía y su consiguiente contaminación. Además, la compra de productos locales en mercados locales incide positivamente en la economía y desarrollo local, en la reactivación del entorno rural y en la protección del paisaje y los ecosistemas.

2

Consume alimentos de temporada, preferentemente. Los alimentos de temporada respetan las estaciones y las condiciones climáticas propicias, proporcionando productos con mejores características organolépticas y nutricionales. Además, los alimentos adquiridos en su temporada suelen ser más económicos y sostenibles.

3

Revaloriza alimentos y recetas tradicionales y locales. La educación alimentaria es un elemento fundamental para la cultura e identidad de los pueblos y, por ende, la protección del patrimonio gastronómico y culinario en la comunidad debe suponer una prioridad para la propia sostenibilidad alimentaria.

4

Aprende a comprar y cocinar en compañía. En familia o con amigos, el aprendizaje de unos hábitos alimentarios saludables pasa por conocer los alimentos, las técnicas culinarias y las habilidades básicas para comprar e incluso para producir los alimentos e ingredientes.

5

Planifica los menús y las compras. Intenta reducir los desechos, evita el despilfarro de alimentos y recicla adecuadamente en el hogar y en la comunidad. La planificación de las compras y los menús debe obedecer a criterios de sostenibilidad: salud, medioambiente, economía y cultura. Por ello debe evitarse el derroche y el desperdicio que se genera a lo largo de toda la cadena alimentaria (productor, distribuidor, consumidor). Intenta reciclar adecuadamente tanto los desechos alimentarios como sus envases, practicando también la solidaridad alimentaria.

6

Prioriza los alimentos vegetales. Modera el consumo de carne y derivados y lácteos. La producción de alimentos animales (sobre todo carnes rojas, derivados cárnicos y lácteos por procedimientos intensivos) produce una huella medioambiental mayor que la de los elementos vegetales (cereales, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos) especialmente por la mayor emisión de gases de efecto invernadero, mayor consumo de agua y recursos energéticos y mayor utilización de superficie terrestre. Además, tu salud lo agradecerá.

7

Utiliza la biodiversidad terrestre y acuática de forma sostenible para asegurar su continuidad. La pérdida de biodiversidad durante las últimas décadas, tanto en especies vegetales como animales, puede comprometer la sostenibilidad del sistema alimentario mundial y llegar a comprometer la seguridad de los alimentos y deteriorar la calidad y variedad alimentaria. El consumidor, aunque tiene una responsabilidad menor sobre estos aspectos de la alimentación, debe ser consciente de su importancia y trascendencia de manera proactiva. Fíjate en la información disponible en el punto de compra y, si no la ves, pregunta.



8

Interésate por la sostenibilidad y la equidad de los procedimientos agrícolas, ganaderos y pesqueros. La sostenibilidad es importante a lo largo de toda la cadena alimentaria (producción, transformación y distribución), tanto en productos animales como vegetales. El medio ambiente suele ser más vulnerable a la producción intensiva que a los sistemas tradicionales de producción, cría o pesca y, por ello, hay que fomentar los sistemas alimentarios armónicos y sostenibles.

9

Disfruta de la convivialidad y del placer de la comida, siempre con equilibrio y moderación. Convivialidad y placer son elementos fundamentales del acto alimentario que le imprimen identidad; no obstante, estos deben combinarse con el equilibrio, la variedad y la moderación para evitar que lo lúdico y festivo se convierta en excesos y derroche.

10

La Dieta Mediterránea representa uno de los ejemplos más emblemáticos de alimentación saludable y sostenible. La Dieta Mediterránea, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO, representa uno de los modelos alimentarios más saludables, tradicionales y sostenibles del planeta. Su preservación y promoción no sólo tiene efectos sobre la salud y la calidad de vida de las personas y de la comunidad sino también sobre la salud de nuestro planeta. Deben fomentarse y desarrollarse acciones comunitarias que promuevan los patrones alimentarios saludables de proximidad ligados al territorio (terrestre y acuático), la cultura, la equidad y a la economía.