

ALIMENTACIÓN

SANA Y

SOSTENIBLE



ALIMENTACIÓN
SANA Y
SOSTENIBLE



Según la FAO, en el mundo existen unos 870 millones de personas que padecen inseguridad alimentaria, es decir, no tienen garantizado el acceso a los alimentos básicos para tener una vida normal, activa y sana.

El problema del hambre es complejo, pero una importante causa de su existencia es la injusticia y las desigualdades que encierra el modelo productivo de la industria agroalimentaria. Éste tiene impactos sociales, económicos y medioambientales que provocan graves consecuencias a nivel global y local. Por ello, es fundamental concienciar sobre la necesidad de modelos de consumo ecológicos, sostenibles y que promueven la justicia social.

Los consumidores tienen un importante papel en la transformación de este modelo, optando por un consumo responsable, solidario, sostenible y de calidad a través de espacios de producción y distribución de alimentos que respondan a las necesidades de los pueblos y no a los intereses de las multinacionales.

Un consumidor responsable es un consumidor equilibrado, sabe distinguir entre lo que es necesario y lo que no, sabe lo que adquiere y tiene presente factores éticos y medioambientales a la hora de tomar sus decisiones.

La escuela es un espacio idóneo para promover la adquisición de estos nuevos hábitos y formas de consumo. La finalidad de este programa es sensibilizar a la comunidad educativa sobre las desigualdades existentes en el acceso a los alimentos, generar actitudes críticas sobre el modelo actual dando a conocer formas alternativas que fomenten el consumo de proximidad y de ámbito local, así como favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios saludables.

El objetivo es que los jóvenes tomen conciencia de la importancia de una alimentación saludable y sostenible. Es decir, deben tener hábitos alimenticios adecuados para mantener la salud y cubrir las necesidades básicas atendiendo a criterios económicos, pero también ecológicos y sociales.

ALIMENTACIÓN Y DERECHOS HUMANOS

El derecho a la alimentación es una cuestión de justicia social, un derecho al acceso a los alimentos por parte de todas las personas. La Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) afirma en su artículo 25 que

“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios...”. Según la FAO, la finalidad de la seguridad alimentaria es garantizar a todas las personas el acceso físico, social y económico

a los alimentos básicos para tener una vida satisfactoria y digna.

El problema del hambre es complejo y se debe a una variedad de factores que interactúan dando lugar a situaciones injustas y de difícil salida. Cuando se habla de malnutrición generalmente se piensa en los países del tercer mundo, pero no es necesario ir tan lejos.

Un estudio de Cruz Roja en Cataluña (2011) refleja el cambio de perfil de los usuarios de sus servicios. Cada vez hay más familias consideradas de “clase media” que acuden a este tipo de ayudas a consecuencia de la crisis económica, a lo que se suma el agravamiento de la precariedad de quienes ya se encontraban en la pobreza.

También Cáritas, en el *Informe del Observatorio de la Realidad Social* de octubre de 2013, afirma que en los últimos años se ha producido un incremento de la desigualdad en España y un proceso de empobrecimiento de la sociedad que afecta ya a tres millones de personas que viven en una situación de pobreza severa. El informe de Unicef sobre la infancia en el periodo 2012-2013 refleja el fuerte impacto de la crisis económica en los niños españoles, situando en torno a 2.200.000 el número de menores que viven en hogares que se encuentran por debajo del umbral de la pobreza.

La crisis económica ha supuesto un incremento del desempleo y de la precariedad, y la alimentación se ha visto afectada de forma directa. Así, en las ciudades españolas se pueden encontrar muchas personas con dificultades para acceder a una alimentación adecuada, mientras que se despilfarran y se destruyen gran cantidad de alimentos con el objetivo de controlar los precios. Ante esta

situación, es necesaria la solidaridad y una distribución más justa de los recursos.

A través de la ficha 1: *El plato del día*, se pretende que los alumnos tomen conciencia de las desigualdades existentes en el acceso a los alimentos y que reflexionen sobre la importancia de la solidaridad ante esta situación.

Por último, es deseable que se propongan posibles soluciones para que la alimentación no sea un derecho incumplido.

MODELOS DE CONSUMO

En este apartado se exponen los principales impactos del modelo actual de producción en Andalucía y se presentan formas alternativas como son el consumo de proximidad y de ámbito local. La finalidad es favorecer la reflexión crítica de los alumnos y sus familias sobre las consecuencias de la globalización agroalimentaria en Andalucía y sensibilizar sobre el importante papel de los consumidores en la transformación de este modelo.

El modelo actual de consumo

La globalización agroalimentaria se basa en sistemas productivos industriales que suelen estar controlados por grandes empresas multinacionales que deciden qué y cómo se consume. Estas empresas son pocas y cada vez más grandes porque tienden a fusionarse para controlar la cadena alimentaria, reducir la competencia y acaparar más volumen de mercado.

El modelo productivo de la industria agroalimentaria se orienta hacia la exportación y el consumo de masas. Entre los mecanismos que utilizan estas

empresas se pueden citar el control de los precios, subiéndolos o bajándolos según convenga, y el control de las vías de distribución. Las grandes superficies crecen mientras que, paralelamente, se está produciendo un descenso en el número de los comercios pequeños de alimentación. La publicidad ha influido en este proceso fomentando el consumo de comida rápida y los productos envasados como forma de vida necesaria en las ciudades.

IMPACTOS DE LA AGRICULTURA CONVENCIONAL

Tabla 1. Impactos de la agricultura convencional (Adaptada de Facpe)

Impactos sociales y económicos

- Consumidores: insatisfacción y riesgos para su salud.
- Control del mercado: explotación y comercialización a gran escala, monopolios que dominan el comercio mundial, dependencia económica de pequeños productores hacia las grandes empresas.

Impactos ambientales

- Ganadería: tierras de cultivo destinadas a la producción de piensos, animales hacinados, uso de antibióticos y hormonas de engorde, piensos transgénicos...
- Uso de semillas transgénicas: contaminación genética de los ecosistemas y riesgo para la salud de los consumidores.
- Producción agrícola en monocultivo: pérdida de biodiversidad y pobreza genética, pérdida de cultivos y razas de ganado locales.
- Herbicidas, plaguicidas, abonos químicos: eliminación de la vegetación silvestre entre los cultivos y en el entorno, pérdida de flora y fauna local, contaminación de aguas subterráneas, ríos, lagunas y manantiales, contaminación del suelo, erosión y desertización.

Intensificar la producción agrícola castiga en gran medida el medio ambiente. El cultivo abusivo, el uso inadecuado de maquinaria pesada o el empleo creciente de productos agroquímicos se traducen en impactos negativos sobre el suelo, el agua y la atmósfera con las respectivas consecuencias ambientales y para la salud.

Asimismo, cada vez es más frecuente encontrar problemas de calidad y seguridad de los alimentos, relacionados con los sistemas de explotación intensiva y de distribución en masa internacionalizada. Según Díaz (2008), el intercambio continuo entre mercados comunes supone un potencial peligro para la salud, ya que la globalización de la distribución de alimentos implica también una globalización de los problemas sanitarios.

La agricultura ecológica

La agricultura ecológica consiste en aprovechar los recursos naturales de forma racional, obteniendo alimentos de calidad sin poner en peligro el medio ambiente y la salud. Este tipo de producción mantiene la fertilidad del suelo, no emplea sustancias químicas contaminantes del medio, no utiliza organismos modificados genéticamente y aumenta la biodiversidad. Asimismo, el uso de aditivos está muy restringido y no se utilizan hormonas para el control reproductivo de los animales.

Los cultivos siguen su proceso natural, por lo que no se utilizan invernaderos y sólo se cosechan productos de estación. El hecho de que las frutas y las verduras crezcan a su ritmo natural supone una elevada concentración de vitaminas y minerales y una mayor calidad del sabor.

El proceso de producción, elaboración, control y etiquetado de los productos procedentes de la

ALIMENTACIÓN
SANA Y
SOSTENIBLE



agricultura ecológica está regulado a nivel europeo. Mediante la certificación se verifica que los productos han sido obtenidos de forma ecológica y que son alimentos saludables que han sido sometidos a un sistema de control durante todo el proceso de producción y elaboración.

Para recibir el certificado de que su producción es ecológica, un agricultor debe solicitar su inscripción en un organismo certificador y someterse a controles periódicos.

La agroecología consiste en aplicar la ecología al diseño de los sistemas agrícolas haciendo uso del conocimiento tradicional y los mercados locales. Ésta propone formas de desarrollo rural sostenible para poner fin a las crisis alimentarias, mejorar la productividad de la tierra y proteger las cosechas. La agroecología incorpora la agricultura ecológica, pero también aspectos sociales, como formas de comercialización justas para consumidores y productores. Según la ONU, en las zonas más desfavorecidas los métodos agroecológicos muestran una mayor eficacia en la estimulación de la producción que los fertilizantes químicos.

La soberanía alimentaria es el derecho de las personas a definir sus propios sistemas alimentarios y agrícolas sostenibles para la obtención de alimentos sanos, acordes a sus circunstancias ecológicas, sociales, económicas y culturales. Este concepto proviene de La Vía Campesina, compuesta por 148 organizaciones de campesinos e indígenas con implantación en sesenta y nueve países y pone el énfasis en la producción y el consumo de alimentos en función de las necesidades locales. Según López y Llorente (2010), la finalidad de la

VENTAJAS DE LA AGROECOLOGÍA

Tabla 2: Ventajas de la agroecología
(Adaptado de Facpe)

Agricultura ecológica

- Se mantiene el suelo vivo: se forma humus, que da estructura a la tierra y retiene los nutrientes y el agua. Así se lucha contra la desertización y el cambio climático.
- Técnicas básicas: uso de fertilizantes orgánicos (estiércol), rotación y asociaciones de cultivos y lucha biológica.
- Se integran agricultura y ganadería: animales en explotación extensiva y condiciones dignas, piensos ecológicos.
- Se conserva la biodiversidad y el patrimonio natural y cultural: setos vivos y flora silvestre como refugios de fauna, variedades de semillas locales y razas de ganado autóctonas, sin transgénicos.
- Alimentos ecológicos: excelentes cualidades de sabor y olor, ricos en nutrientes, saludables y sin riesgos, libres de productos químicos de síntesis en la producción agrícola.

Agroecología

- Seguridad alimentaria: garantía de alimentos sanos para todos los seres humanos.
- Respeto a las culturas locales y el patrimonio: conocimientos tradicionales sobre el manejo de ecosistemas agrícolas y forestales, paisajes modelados por sus habitantes durante generaciones, costumbres y hábitos, lenguas, espiritualidad, música y folclore, formas de vida...
- Recuperación del poder de los consumidores y de los pequeños productores sobre la cadena alimentaria: alimentos para abastecer a las poblaciones productoras y más cercanas evitando monopolios que controlen el mercado, creación de relaciones directas entre productores y consumidores, precios justos para los productores y asequibles para los consumidores.

soberanía alimentaria es poner en práctica modelos alternativos de gestión del territorio y de producción para frenar la degradación de la actividad agraria y del medio rural.

A través de la ficha 2: *Agricultura convencional y agricultura ecológica*, se pretende sensibilizar al alumnado sobre los problemas ambientales (empobrecimiento del suelo, contaminación de aguas, toxicidad...) y costes de tipo social (paro, despoblación de zonas rurales...) que genera la agricultura convencional. También reflexionar sobre las posibles soluciones a esta problemática, destacando las ventajas personales, sociales y ambientales que supone la práctica de la agricultura ecológica.

Canales cortos de comercialización

Los canales cortos de comercialización permiten una relación más directa entre productores y consumidores, mejorando la sostenibilidad de las economías rurales. Con este procedimiento, los agricultores obtienen un precio justo por los productos y los alimentos son más baratos y de mayor calidad para los consumidores.

Estos canales funcionan bajo criterios de proximidad, confianza y sostenibilidad en torno a la calidad, lo ecológico y lo natural. Como ventajas de estos modelos se pueden señalar las siguientes:

- El precio es justo tanto para el agricultor como para el consumidor. Comprando directamente a los productores se eliminan intermediarios que elevan el precio de los alimentos.
- Se conoce directamente la forma en que trabajan y las problemáticas que afectan a los agricultores y se fortalecen lazos con otras personas de nuestro barrio o pueblo.
- Se contribuye a la sostenibilidad del medio rural,

a la conservación del medio ambiente y al equilibrio territorial.

- El consumo de alimentos locales mantiene vivo el medio rural cercano a los núcleos de población y obtiene alimentos más frescos.
- Los productos de temporada son más saludables y sabrosos y no están cultivados en invernaderos poco sostenibles.

A continuación se presentan diversas formas de canales cortos de comercialización ecológica en Andalucía (Soler y Calle, 2010) :

- Redes de asociaciones de consumidores y productores de productos ecológicos: su finalidad es promocionar y fomentar el consumo ecológico, responsable y solidario. Algunas de estas redes cuentan con tiendas en las que se ofertan los productos de agricultura ecológica y comercio justo.
- Tiendas especializadas de alimentos ecológicos: negocios familiares que comercializan alimentos frescos ecológicos certificados, primando el abastecimiento de proximidad y los alimentos de comercio justo.
- Venta directa de cajas de frutas y verduras ecológicas: incluye la gestión de puestos en los mercados de abastos locales y suministro directo a tiendas tradicionales próximas. También se encuentran mercadillos en los que los productores se han organizado y ofrecen productos ecológicos locales.
- Cooperativas agroecológicas de producción, distribución y consumo: la mayor parte surge en espacios urbanos y están vinculadas a movimientos sociales críticos con la globalización agroalimentaria. Ejemplos de estas cooperativas son Hortigas en Granada, La Acequia en Córdoba o Crestas y Lechugas en Sevilla. Se sustentan en una estructura asamblearia y en un funcionamiento horizontal que facilita la relación directa entre el

productor y el consumidor.

- Huertas urbanas de autoconsumo: en muchos pueblos se pueden encontrar huertas de autoconsumo mantenidas por personas mayores u otras personas con rasgos culturales campesinos. En los últimos años, en las ciudades también han comenzado a aparecer huertos ecológicos que reivindican el uso del espacio urbano para la atención de las necesidades básicas de la vida cotidiana. Se encuentran normalmente en parques públicos y bajo el amparo de proyectos municipales. Como ejemplo, se puede citar el proyecto de huerto urbano vecinal en el Parque de Miraflores en Sevilla.

A través de la ficha 3: *Alimentación sostenible y saludable*, se pretende que los alumnos tomen conciencia de la responsabilidad que tienen como consumidores/as en la transformación del modelo agroalimentario, optando por un consumo responsable, solidario, sostenible y de calidad a través de formas alternativas que fomenten el consumo de proximidad y de ámbito local.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Concepto de alimentación

Habitualmente, los conceptos de alimentación y nutrición se usan de manera indistinta, pero aunque están estrechamente relacionados, implican cosas diferentes. La alimentación alude a la acción de ingerir alimentos e integrarlos en el organismo para poder funcionar correctamente. Tiene unas funciones muy diversas y depende de factores socioeconómicos, socio-culturales y climáticos, así como de otros

aspectos, como son los relacionados con la actividad física y la edad de las personas.

La nutrición es el proceso por el cual el organismo transforma los nutrientes de los alimentos ingeridos en las energías necesarias para realizar sus funciones y su mantenimiento.

Las personas pueden alimentarse de formas diferentes, pero sólo se nutren de una. Son muchos y muy variados los alimentos que el ser humano utiliza, pero la finalidad de todos ellos es transformarse en sustancias que forman los nutrientes.

La alimentación es un acto voluntario y consciente, por lo que se puede enseñar al consumidor cuáles son los alimentos más sanos y beneficiosos. La nutrición es consecuencia de la alimentación y no es educable, pero una alimentación adecuada proporcionará al organismo una nutrición correcta.

Alimentación equilibrada

Para alcanzar un estado nutricional adecuado hay que construir una dieta diaria con una amplia variedad de alimentos. Todos y cada uno de ellos aportarán al organismo aquellos nutrientes esenciales para su perfecto funcionamiento.

Para promover una alimentación saludable y equilibrada hay que tener en cuenta los hábitos alimentarios que, fundamentalmente, se adquieren en el hogar. Los niños observan y copian la forma de comer de los adultos, aprenden esos hábitos y los toman como suyos. Por tanto, es importante que los hábitos alimentarios de los adultos sean lo más saludables posibles para poder transmitirlos de forma adecuada.

Una alimentación equilibrada permite que las necesidades nutricionales estén cubiertas y contribuye al correcto crecimiento y desarrollo de todos los niños; favorece el establecimiento de hábitos alimentarios saludables y protege de la aparición de enfermedades en la edad adulta.

En la sociedad se ha producido un aumento del consumo de productos de elaboración industrial, alimentos precocinados, postres, bollería y pastelería industrial. Estos productos tienen unos niveles altos de grasas saturadas y gran aporte de sal. La dieta mediterránea es un estilo de vida, basado

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

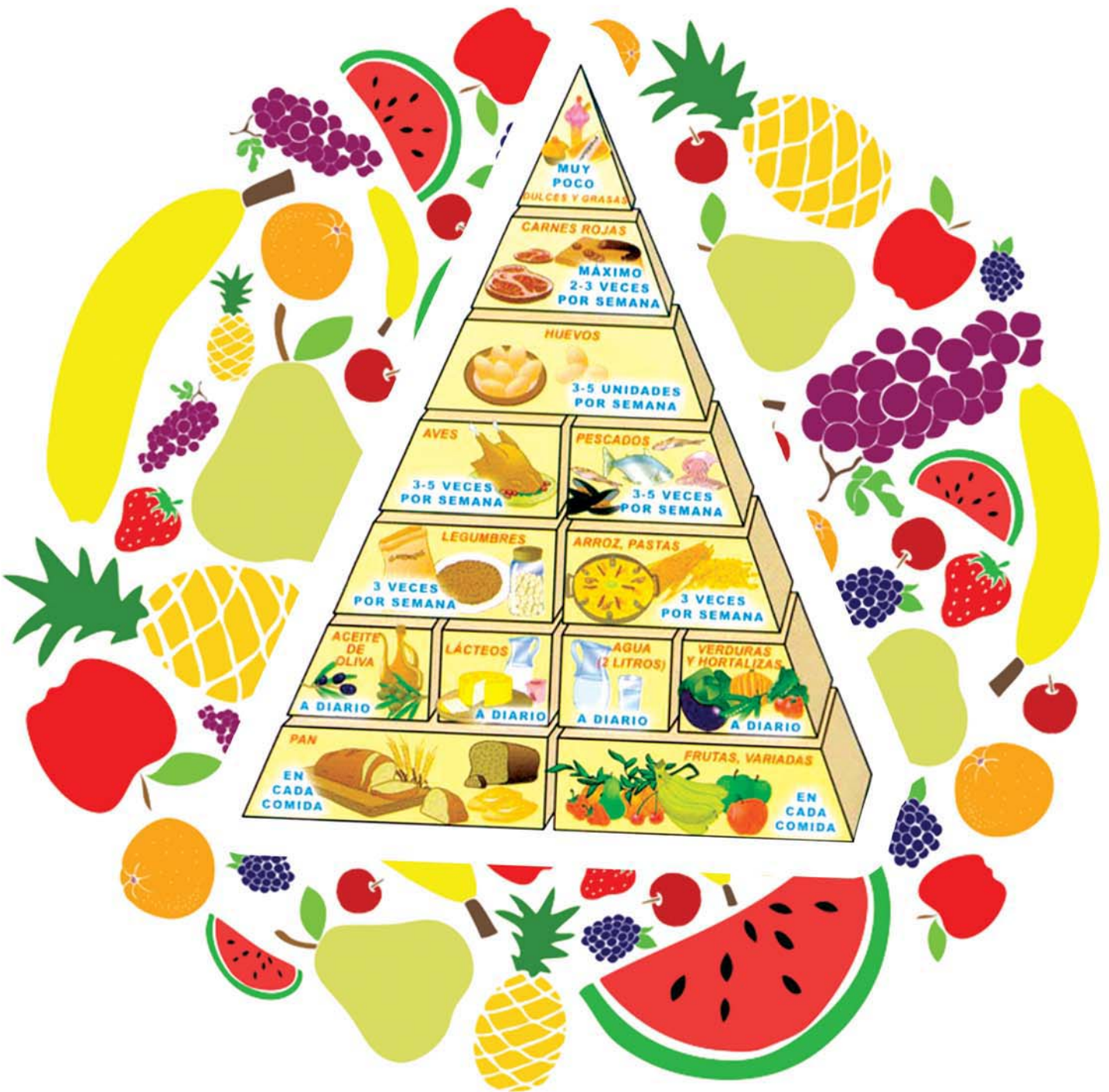
Tabla 4: Recomendaciones sobre hábitos saludables

- Se recomienda realizar cinco comidas mínimas diarias.
- El desayuno debe contener: lácteos, cereales/pan/galletas y fruta o zumo de fruta fresca (los zumos envasados no tienen las mismas propiedades). Reducir o eliminar la bollería industrial.
- Para la media mañana/recreo y la merienda es conveniente preparar en casa pequeños bocadillos, frutas y/o lácteos.
- Evitar "el picoteo", sobre todo si se trata de alimentos ricos en azúcares y grasas como chucherías o bollería. Se deben consumir con mucha moderación, sólo ocasionalmente. Proceder de la misma forma con alimentos de elevado contenido graso, como salchichas, hamburguesas, pizzas o helados.
- Reducir el consumo de sal, utilizar al ser posible sal yodada.
- Como bebida, es recomendable que sea agua, los refrescos dulces equivalen a tomar unos cinco terrones de azúcar.
- La leche y los productos lácteos deben estar presentes en la dieta diariamente.
- Pan, cereales, pasta y arroz, mejor si son integrales.
- Las carnes deben ser magras y sin grasa, moderando especialmente las procesadas y embutidos.
- Para el pescado es recomendable seleccionar pescados sin espinas y cocinados de formas más apetecibles: filete rebozado, vapor, horno.
- Promover el consumo de frutas y verduras, al menos cinco raciones al día. Se recomienda consumir frutas de temporada.
- Preparar las verduras de forma atractiva y

- distinta: puré, rebozadas, hervidas, al horno, con patatas cocidas. Elaborar las ensaladas muy troceadas para que no cueste masticar.
- Si el niño come en el comedor escolar, la familia deberá conocer el menú para poder complementar la dieta con el resto de comidas. Realizar al menos una comida en familia para observar el comportamiento alimentario de los niños.
- Evitar comer en sitios de comida rápida cuando se está fuera de casa.
- Los alimentos que se publicitan no son siempre los mejores. Es recomendable comprar productos de temporada y específicos de la zona. Leer las composiciones para evitar alergias e intolerancias.
- Intentar cocinar sano (plancha, hervidos, asados) y reducir los fritos. Además, hay que evitar condimentar los platos con salsas industriales.
- Acostumbrar a los niños a lavarse las manos antes de comer y a cepillarse los dientes después.
- Estimularlos desde pequeños para que lleven una vida activa (pasear, andar por la ciudad, subir y bajar las escaleras) y para que dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.
- Supervisar las dietas que realizan los niños, ya que pueden provocar deficiencias nutricionales y derivar en trastornos alimenticios. Hay que vigilar los excesos para no llegar al sobrepeso ni a la obesidad. Si se quieren poner a dieta que sea bajo control médico.
- No utilizar los alimentos como premio o castigo.



ALIMENTACIÓN SANA Y SOSTENIBLE



en una dieta equilibrada y variada que combina ingredientes de la agricultura local, las recetas y formas de cocinar propias de cada lugar. La base de esta dieta se encuentra en sus ingredientes como son el aceite de oliva, que aporta las grasas; el pan y la pasta que aportan los hidratos de carbono; las frutas, verduras y hortalizas la fibra y antioxidantes y el consumo de lácteos, huevos y pescado son la principal fuente de proteínas, teniendo un segundo lugar las carnes rojas y grasas animales.

A través de la ficha 4: *Aprendo a comer de forma equilibrada*, se pretende que los alumnos tomen conciencia de la importancia de la alimentación y de tener unos hábitos saludables, eliminando los deficiarios que se están instaurando a consecuencia del estilo de vida actual.

La pirámide nutricional

La pirámide nutricional es un método utilizado para sugerir a la población que consuma diariamente una variedad de alimentos de forma equilibrada. La finalidad es mantener un peso saludable y disminuir el riesgo de enfermedades de distinta naturaleza, siendo las más importantes la obesidad y el sobrepeso en la etapa infantil.

Los alimentos están distribuidos en grupos según su composición nutricional y están ubicados según la proporción que se debe ingerir (mayor cantidad de los alimentos de abajo y menor cantidad de los alimentos de arriba).

Las premisas de la pirámide son variedad, equilibrio y moderación, que significan comer la cantidad necesaria de cada grupo de

alimentos teniendo en cuenta los procesos metabólicos y la actividad física de cada persona.

Presentación y etiquetado de un alimento

La Unión Europea establece unas normas sobre la presentación, etiquetado y publicidad de los productos alimenticios envasados. De esta forma, los consumidores pueden realizar la elección del producto con el mayor número de datos posible sobre el mismo.

Se entiende por etiquetado todas aquellas menciones, indicaciones, marcas de fábrica, etc., relacionados con un producto. El Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, regula y aprueba la norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios, ya que todos los alimentos envasados para su venta directa al consumidor deben ir debidamente etiquetados para proporcionar una información clara respecto a su composición, calidad, cantidad, etc.

En una etiqueta tiene que aparecer:

- La denominación de venta del producto.
- La lista de ingredientes: productos naturales que intervienen.
- La cantidad o categoría de los ingredientes: se relacionarán en orden decreciente de sus pesos. Los productos que en la publicidad declaran poseer propiedades concretas de tipo dietético deben incluir, además, información de tipo nutricional.
- El grado alcohólico en las bebidas con una graduación superior en volumen al 1,2%.
- La cantidad neta, para productos envasados:

peso neto y escurrido, volumen o número de unidades, utilizando una u otra indicación según el tipo de producto.

- La fecha de duración mínima o la fecha de caducidad, según los casos:

Fecha de consumo preferente: indicada con la expresión “*consumir preferentemente antes de...*”. No quiere decir que una vez transcurrida esa fecha el producto sea nocivo para la salud, pero puede haber perdido alguna de sus cualidades. Se expresa señalando:

- Un día concreto: en alimentos de duración inferior a tres meses.
- Un mes concreto: si la duración va de tres a dieciocho meses.
- Un año concreto: para alimentos de duración superior a dieciocho meses.

Fecha de caducidad: transcurrida la cual no se debe consumir el producto porque puede ser peligroso para la salud. Sólo es obligatoria en alimentos perecederos en cortos periodos de tiempo.

- Las condiciones especiales de conservación y de utilización: sólo cuando se considere necesario, si una mala conservación reduce en la calidad del producto o en la salud del consumidor. Por ejemplo, alimentos congelados.
- El modo de empleo, cuando su indicación sea necesaria para hacer un uso adecuado del producto alimenticio: será obligatorio cuando su omisión pueda causar una utilización incorrecta del alimento, por ejemplo, alimentos deshidratados o en polvo.
- Identificación de la empresa: el nombre, la razón social o la denominación del fabricante o el envasador o de un vendedor establecido

dentro de la Unión Europea y, en todo caso, su domicilio.

- El lote: identificación del lote de fabricación. Se exige sólo en los alimentos fabricados o envasados en España. Este dato tiene interés como referencia ante una posible reclamación.
- El lugar de origen o procedencia: nombre del país de origen del alimento.
- Alergias o intolerancias alimenticias: determinados alimentos o componentes pueden provocarles reacciones adversas a algunas personas. La información sobre los alérgenos, en alimentos envasados, debe aparecer en la lista de ingredientes y que destaque tipográficamente del resto (por ejemplo, tipo de letra, color...). Si no existe lista de ingredientes, debe incluirse una mención de “*Contiene*” seguida de la sustancia o producto.

Una etiqueta no puede:

- Atribuir al producto efectos y propiedades que no tiene.
- Sugerir que posee características particulares cuando todos los productos similares las tengan.
- Utilizar estrategias que confundan con otro producto (no puede ir en letras pequeñas “*sucedáneo*” y en letras grandes “*chocolate*”, o apenas leerse la palabra “*néctar*”...).

Los productos frescos no están envasados, pero deben tener un tipo de etiqueta especial situada en un lugar bien visible del punto de exposición de dichos alimentos. En ella debe venir detallada toda la información necesaria para que el consumidor sepa lo que está comprando.

Tabla 5: alimentos recomendados para niños entre 4 y 12 años

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día	60-80 gr de pasta, arroz 40-60 gr de pan 1 patata grande ó 2 pequeñas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 gr	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	≥3 raciones al día	120-200 gr	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 gr de yogur 40-60 gr de queso curado 80-125 gr de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescado	3-4 raciones a la semana	125-150 gr	1 filete individual
Legumbres	3-4 raciones a la semana	60-80 gr	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 gr	1 puñado o ración individual (20/30 gr)
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks y refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	
Practica actividad física	Diario > 30 minutos		

ALIMENTACIÓN
SANA Y
SOSTENIBLE



CONSUMO RESPONSABLE

Por consumo responsable se entiende la elección de los productos y servicios no sólo en base a su calidad y precio, sino también por su impacto ambiental y social y por la conducta de las empresas que los elaboran. Se trata de un consumo más moderado, reflexivo y crítico. Además de la satisfacción de sus deseos y necesidades, el consumidor tiene en cuenta las repercusiones de su elección y se preocupa por conocer todo lo que hay detrás de ese producto.

Los consumidores pueden contribuir a una transformación social actuando de forma responsable en la compra de alimentos, disminuyendo el consumo de productos industriales y optando por los alimentos frescos procedentes del cultivo ecológico. De esta forma se cuida la salud, el medio ambiente y se contribuye al desarrollo sostenible de la comarca.

Existen alternativas de consumo adecuadas según los contenidos expuestos, como son los productos de comercio justo. Estos productos de gran calidad que deben ser elaborados en condiciones de trabajo justas y al mismo tiempo ser respetuosos con el entorno. Por eso, cuando se compra este tipo de alimentos el consumidor sabe que se han seguido criterios ecológicos, sociales y éticos en su producción y que se ha pagado un precio justo al agricultor.

La realización de la compra

La compra es el momento en que se eligen los alimentos que se van a consumir, por lo que se debe organizar y realizar una selección adecuada para lograr una alimentación saludable. Al planifi-

car el menú y la compra se ahorra tiempo, dinero, se logra más variedad en las comidas además de satisfacer las necesidades nutricionales.

La primera decisión debe ser la planificación de los alimentos que se quieren comprar, para lo que se pueden seguir los siguientes pasos:

- Planificar anticipadamente el menú diario o semanal, tratando de incorporar variedad según la pirámide de alimentos.
- Pensar qué comidas se harán en la semana y cuántas personas comerán en casa.
- Comprobar los alimentos disponibles en la cocina, para no comprar algo que hay en suficiente cantidad.
- Revisar las ofertas o listas de precios en catálogos, revistas, etc. Es importante comparar precios y calidad y no elegir sólo por las marcas.
- Confeccionar una lista con los alimentos que se van a comprar con tres columnas: alimentos frescos, no perecederos y congelados.

Algunos consejos para realizar una compra adecuada en el establecimiento son:

- Observar la higiene del establecimiento y de los profesionales que lo atienden, y el respeto a las condiciones de conservación de los productos.
- Adquirir alimentos frescos y naturales, de productores locales y con mínimo embalaje: recuperar la dieta mediterránea, con predominio de cereales integrales, legumbres y hortalizas, y disminuir el consumo de carne y alimentos envasados.
- Reconocer la frescura de carnes, pescado, verduras, frutas... Es recomendable comprar productos de temporada, pues la calidad, el sabor y los precios son mejores.
- Leer detenidamente e interpretar la etiqueta.
- Verificar la fecha de consumo preferente o de

caducidad de los alimentos.

- Establecer una secuencia de compra de los alimentos: primero los no perecederos, posteriormente los frescos y, finalmente, los congelados (si es necesario utilizar bolsa isotérmica).

RECLAMACIONES

Las leyes protegen a los consumidores exigiendo que los alimentos que se adquieren en el mercado no impliquen riesgo para su salud o seguridad. Por otro lado, los usuarios tienen la responsabilidad de demandar productos que ofrezcan garantías de inocuidad, solicitar información veraz, objetiva, amplia y detallada sobre los alimentos y reclamar en casos de fraude o incumplimiento de la normativa.

Las asociaciones de consumidores son organizaciones sin ánimo de lucro que tienen como finalidad la defensa de los derechos e intereses de los consumidores. Estas asociaciones ayudan a tramitar reclamaciones y sirven como cauce de mediación de conflictos. También realizan campañas informativas y programas formativos para educar al consumidor en relación a sus derechos y obligaciones.

Los ayuntamientos disponen de las Oficinas de Información al Consumidor (OMIC) como órganos de información, orientación y asesoramiento a los consumidores para el adecuado ejercicio de sus derechos. También existen los Servicios Provinciales de Consumo, que desarrollan en su territorio la formación y defensa de los consumidores y tienen funciones sancionadoras en materia de consumo.

Es importante que el consumidor reclame en las

asociaciones de consumidores, en las OMICs o en los Servicios Provinciales de Consumo cuando se pone en peligro la salud de las personas (por ejemplo, si se sufre una intoxicación tras consumir un alimento a pesar de haberlo conservado adecuadamente y haberlo consumido antes de la fecha de caducidad) o cuando hay fraude porque hay menor peso, peor calidad o composición distinta de la anunciada en la etiqueta.

A través de la ficha 5: *¿Sabemos lo que comemos?*, se pretende que los alumnos tomen conciencia de la importancia de la producción y etiquetado de un alimento, y de las repercusiones medioambientales del consumo de determinados productos. También se reflexionará sobre los derechos como consumidores y en qué situaciones debe reclamar.

BIBLIOGRAFÍA

- Acción contra el hambre (2008). *Seguridad alimentaria y medios de vida* http://www.accioncontraelhambre.org/publicaciones_biblioteca.php?sec=2
- Agencia española de seguridad alimentaria (2003). *La seguridad alimentaria en la Educación Secundaria*. Aesan.
- Consejería de Agricultura y Pesca (2011). *Boletín digital de la alimentación ecológica*. Junta de Andalucía.
- Consejerías de Agricultura y Pesca, de Educación y de Medio Ambiente (2008). *Guía para conocer la agricultura ecológica y la alimentación saludable*. Junta de Andalucía.
- Dapcich, V. (et. al) (2004). *Guía de alimentación saludable*. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
- Díaz C. y Gómez C. (coord.) (2008).

Alimentación, consumo y salud. Colección estudios sociales, nº 24. Barcelona, Fundación La Caixa.

- Fernández, C. (et. al) (1995). *Alimentación y consumo*. Madrid, Editorial Anaya.
- Consejería de Salud (2010). *Alimentación equilibrada en los niños de 4 a 12 años. Orientaciones para padres*. Gobierno de la Rioja.
- González, G. (et. al) (2012). *La infancia en España 2012-2013. El impacto de la crisis en los niños*. Unicef.
- Gros, A. (coord.) (2010). *¡A comer! Manual para la introducción de alimentos ecológicos y de proximidad en las escuelas*. Dirección General de Agricultura y Ganadería, Departamento de Agricultura, Alimentación y Acción Rural de la Generalitat de Catalunya.
- LEY 13/2003, de 17 de diciembre, de Defensa y Protección de los Consumidores y Usuarios de Andalucía.
- López, D. y Llorente, M. (2010). *La agroecología. Hacia un nuevo modelo agrario*. Madrid, Ecologistas en Acción.
- Observatori de Vulnerabilitat de la Creu Roja a Catalunya (2011). *L'impacte de la crisi en la infància les famílies*. Barcelona: Creu Roja a Catalunya
- Observatorio de la Realidad Social (2013). *VII Informe del Observatorio de la Realidad Social*. Equipo de Estudios Cáritas española.
- REAL DECRETO 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios.
- Renting, H.; Marsden, T.K.; Banks, J. (2003). *Understanding alternative food networks: exploring the role of short supply chains in rural development*. Environment and Planning, A, v.35, 2003, pp. 393-411
- Sevilla, E.; Soler, M. (2010). *Agroecología y soberanía alimentaria: alternativas a la globaliza-*

ción agroalimentaria.

<http://institucional.us.es/compromiso/libreconf/docs/agroecologia.pdf>

- Sevilla, E. (2006). *Agroecología y agricultura ecológica: hacia una reconstrucción de la soberanía alimentaria*. Revista Agroecología, nº 1. Universidad de Murcia.
- Soler M. y Calle, A. (2010). *Rearticulando desde la alimentación: canales cortos de comercialización en Andalucía*. En Fernández-Baca, R. (dir.) (2010). *Patrimonio cultural en la nueva ruralidad andaluza*. Sevilla, Junta de Andalucía, Consejería de Cultura, Instituto Andaluz de Patrimonio Histórico.
- Valera, G. (coord.) *Libro Blanco de la nutrición en España*. Fundación española de la Nutrición.

UNA CAMPAÑA DE



Consumidores en Acción

SUBVENCIONADA POR



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE ADMINISTRACIÓN LOCAL
Y RELACIONES INSTITUCIONALES