



EN BUSCA DE UNA ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

**Antes, durante y después
de la mesa**

Proyecto ADICAE 2015: 'Alimentación sostenible: Consumir bien para vivir mejor'



ADICAE

Consumidores críticos,
responsables y solidarios



Con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Asociación.

Índice

Página 3

A favor de una alimentación responsable

Página 4

El bombardeo de ofertas

Página 5

La información y las etiquetas

Páginas 6-7

Sellos y certificaciones

Páginas 8-9

Alimentos que “venden” salud

Páginas 10-11

El desperdicio de alimentos

Páginas 12-13

¿Qué es la alimentación sostenible?

Página 14

La economía dominada por unos pocos

Página 15

¿Cómo avanzar hacia una modelo más sostenible?

Página 16

Alimentos “kilométricos”

Página 17

El consumo de proximidad

Página 18

Alimentarse bien es posible

Página 19

Gestionar en la cocina

Página 20

El papel de las instituciones

Página 21

Iniciativas en marcha

Página 22

La alerta de la OMS

Página 23

¿Debemos dejar de comer carne?

D.L.: Z-1687-2015

“LA FUERZA COLECTIVA DE LOS CONSUMIDORES, MOTOR DE CAMBIO”

La alimentación ha bajado su peso en el presupuesto familiar, en estos momentos está en torno al 20%, incluyendo la doméstica y la de fuera de casa. Estos cambios son un problema muy importante, no sólo para la salud, sino también para la buena vida de los consumidores; por eso el lema que le hemos dado a este proyecto es **“Alimentación sostenible: consumir bien para vivir mejor”**.

Creemos que el consumo responsable no sólo tiene que mirar al consumidor. Todos los datos parecen explicar que el peso del deterioro en el medioambiente y en la alimentación es de las empresas. Es decir, los consumidores tenemos unas responsabilidades claras, pero las mayores responsabilidades de una buena alimentación están en las empresas, en la producción y distribución.

Los consumidores tenemos un gran poder, un poder que hay que organizar y que tiene que imponerse a conceptos empresariales muy poco participativos con el consumidor. Al consumidor muchas veces se le dice “consume y calla”.

En alimentación, el desperdicio, lo causa sobretudo la gran distribución, a veces criminalmente. Pero además, España es un país bancarizado y la alimentación, la gran distribución, también está dominada por las finanzas. Queremos ir a ese fondo, queremos ir a lo estructural y queremos ir colectivamente porque los consumidores de uno en uno no somos nadie. Hay que hacer valer la fuerza colectiva de los consumidores para cambiar las cosas.

En esta guía se muestra la problemática que afecta al mercado de la alimentación. Para llegar más allá de la mesa se plantean alternativas, posibilidades y opciones para combatir y solucionar el modelo actual. El objetivo es ofrecer consejos y precauciones para defender al consumidor y mantenerle responsablemente informado.

Manuel Pardos
presidente@adicae.net

A FAVOR DE UNA ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

La lucha entre consumismo y consumerismo se da también en la alimentación. Frente a la compra compulsiva, a las ofertas de las grandes superficies para que metamos muchos productos en nuestra cesta, etc., hay otras propuestas que abogan por un consumo de alimentos más consciente y consecuente.

Como consumidores con poder de decisión podemos seguir el ritmo frenético de un consumismo insostenible o empezar a caminar hacia un consumo responsable.

MODELO IRRESPONSABLE



**AGOTAMIENTO DE RECURSOS
NATURALES Y ENERGÉTICOS**

DAÑO Y RIESGO MEDIOAMBIENTAL

USO DE QUÍMICOS Y FERTILIZANTES

PRECIOS BAJOS

CONSUMO IRRACIONAL

SOBREENVASADO

**DESAPARICIÓN DE PRODUCTORES
LOCALES**

**CONCENTRACIÓN DE PODER EN
POCAS EMPRESAS**

CONTRATOS BASURA

vs

MODELO RESPONSABLE



**APROVECHAMIENTO DE RECURSOS
NATURALES Y ENERGÉTICOS**

**RESPONSABILIDAD
MEDIOAMBIENTAL**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PRECIOS RAZONABLES

APOYO PEQUEÑOS COMERCIOS

ENVASADO REDUCIDO

FOMENTO ECONOMÍA LOCAL

**MÁS COMPETENCIA AL EXISTIR MÁS
EMPRESAS EN EL MERCADO**

FOMENTO EMPLEO DIGNO

EL BOMBARDEO DE OFERTAS

Son multitud los productos que hay en el mercado. La competencia entre las marcas es grande y cada marca quiere vender más que su competidora, por lo que intentará captar nuestra atención con técnicas y tácticas publicitarias ante las que hay que estar atento.

A pesar de que la publicidad de alimentos está muy regulada, las grandes marcas juegan con estas leyes y tratan de rozar la línea de lo prohibido con diversos trucos.

Algunas prácticas publicitarias prohibidas:

- a. La actividad publicitaria no puede ser **ilícita, engañosa, desleal**, ni contener mensajes subliminales. **¿Pero cuántos alimentos se anuncian en programas y series de televisión sin rotular que se trata de publicidad?**
- b. No está permitida la aportación de **consejos de expertos** sanitarios o científicos. **¿Pero cuántos anuncios presentan a los actores con batas blancas o rodeados de un ambiente médico?**
- c. No está permitida la promoción de productos cuya **publicidad esté destinada a la prevención y el tratamiento de enfermedades** o en los que se especifiquen propiedades adelgazantes. **¿Pero no es cierto que cada vez más alimentos parecen anunciarse como si fuesen medicamentos?**



LA INFORMACIÓN Y LAS ETIQUETAS

Según un estudio de ADICAE, sólo el 65% de los consumidores leen siempre o casi siempre el etiquetado de los alimentos.

Tenemos que saber lo que compramos. Al leer el etiquetado podremos decidir de forma consciente.

No nos dejemos llevar por eslóganes o imágenes... lo importante es lo que diga la etiqueta.

Debemos exigir el derecho a la correcta información de los alimentos para evitar engaños

El pulpo es pulpo, no rejos de pota con glaseado

El jamón es jamón, no trozos de carne con féculas

La carne es carne, no es preparado de carne con soja y almidón de patata

¡INFÓRMATE Y DECIDE!



Composición Nutricional	por unidad / 100g	%CDO* para un adulto por unidad
Valor energético (kcal/kJ)	34/144	2/2
Proteínas (g)	2,9	6
Hidratos de carbono (g)	4,0	1
de los cuales azúcares (g)	3,8	4
Grasas (g)	0,4	<1
de las cuales saturadas (g)	0,2	<1
Fibra alimentaria (g)	0,5	2
Sodio (g)	0,04	2
	por unidad / 100g	%CDR** por unidad/100g
Vitamina D (µg)	0,75	15
Vitamina B6 (mg)	0,2	15



No te guíes por la
apariciencia del producto.
Lee el etiquetado
Sé crítico con la
publicidad que recibes
Valora la repercusión que
tiene tu compra

SELLOS Y CERTIFICACIONES

Es muy importante saber lo que comemos, de dónde procede y cómo ha sido producido. Además del etiquetado obligatorio de los alimentos, podemos guiarnos por una serie de sellos de calidad certificada que nos dan un conocimiento añadido sobre el producto. Estos son algunos ejemplos:

1) GANADERIA Y AGRICULTURA ECOLÓGICA

Tanto la ganadería ecológica como la agricultura ecológica producen alimentos que cumplen una serie de requisitos y garantizan que sus animales no han sido alimentados con productos químicos ni que sus cultivos han sido producidos con fertilizantes, plaguicidas y químicos.



2) PESCA SOSTENIBLE

El sello más conocido a nivel internacional para la pesca es el que ofrece MSC, Marine Stewardship Council, pero existen distintas iniciativas a nivel local que tratan de conseguir una certificación de pesca artesanal.



3) DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS (DOP) E INDICACIONES GEOGRÁFICAS PROTEGIDAS (IGP)

Las DOP e IGP poseen un nombre geográfico (región, comarca o lugar) que se aplica al producto agrícola o alimenticio que procede de esa zona geográfica y certifica que existe un vínculo o relación causa-efecto entre las características específicas del producto y el medio.

En un producto con DOP la producción, la transformación y la elaboración se realiza en la misma zona geográfica, sin embargo en un producto con IGP no es obligatorio que todas las fases se realicen en la misma zona.



DOP

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA



IGP

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

4) ALIMENTOS PROCEDENTES DEL COMERCIO SOLIDARIO/JUSTO



El comercio justo reduce la desigualdad social y favorece que el importe que pagamos por estos productos vaya íntegro a los productores, evitando la explotación de seres humanos y de tierras. Es decir, se garantiza un salario justo, se valora la calidad y la producción sostenible. Este es el sello más reconocido a nivel mundial, pero no el único.

LA FILOSOFÍA DE LAS CERTIFICACIONES

Aunque es de valorar el esfuerzo certificador en la alimentación, también es cierto que la gran cantidad de sellos existentes en el mercado y las distintas filosofías que los impulsan pueden generar confusión en los consumidores. Por eso recomendamos buscar información sobre cada sello para conocer qué requisitos y valores representan cada uno. Ya que existen multitud de formas concretas de entender la filosofía del consumo responsable.

ALIMENTOS QUE “VENDEN” SALUD

El cuidado de la salud es uno de los principios básicos que seguimos los consumidores a la hora de alimentarnos

Por eso cada vez existen más alimentos que tratan de llegar hasta nuestras despensas vendiendo “salud extra”, es decir, declarando que poseen características específicas que nos ayudan a mejorar nuestra salud.

Te bajan la tensión, aportan calcio para tus huesos, ayudan a reducir el colesterol, mejoran tu rendimiento, aportan fibra a tu organismo, ayudan a perder peso, etc.

¿Pero cómo sabemos si es cierto?

Las declaraciones saludables deben estar probadas científicamente y aprobadas por EFSA, Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. Pero además deben ser bien comprendidas por el consumidor medio.



¿Y cómo sabemos si está autorizada por EFSA?

En las páginas web de EFSA o AECOSAN existen listados donde podemos comprobar si el producto que está comprando cumple con la normativa.



La publicidad de algunos productos tiene un intencionado aspecto científico-médico

Ejemplos:



"el concentrado de tomate soluble en agua I y II contribuye a mantener la agregación de plaquetas normal, lo cual favorece una buena circulación sanguínea"



"el chicle sin azúcar contribuye a neutralizar los ácidos de la placa. Los ácidos de la placa son un factor de riesgo en el desarrollo de la caries dental"



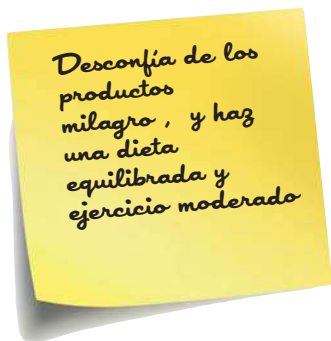
"el fósforo es necesario para el crecimiento y el desarrollo normal de los huesos en los niños"

Lo más probable es que el consumidor medio, sin estudios en nutrición y dietética, no entienda los efectos concretos de estos alimentos. Nos suenan conceptos como *bifidus activo*, *l casie inmunitas*, *lactovacilus*, etc. pero no sabemos lo que significan.

Es evidente que la legislación no ha contado con los consumidores en un punto tan importante de la información de alimentos como este.

Frente a esto, los consumidores debemos:

- 1- Exigir que la información sea más clara y comprensible
- 2- Desconfiar de los efectos milagro
- 3- Llevar una dieta variada y equilibrada



EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

¡1.300 millones de toneladas de alimentos se desperdician anualmente, y esto no sólo provoca grandes pérdidas económicas, sino también un grave daño a los recursos naturales!

¡Más de un tercio del desperdicio alimentario se produce durante los procesos de fabricación y de distribución, y la mayor parte se considera inevitable!

¡ESPAÑA es el sexto país de la UE que más comida desperdicia con 7,7 millones de toneladas!

Exigimos que se regule la cadena alimentaria para que se produzcan menos pérdidas y desperdicios

Los desperdicios se suceden en toda la cadena de producción e implican una grandísima pérdida de recursos que se usan para producir y comercializar productos que más tarde acabarán convirtiéndose en residuos. Además supone pérdida de tiempo, dinero y mano de obra.

Los consumidores podemos actuar frente a esta realidad

Tenemos que ejercer como motor del cambio decidiéndonos por productos producidos, elaborados y distribuidos de forma más eficiente.

La reducción de pérdidas y desperdicios influirá directamente sobre la reducción del precio de los alimentos y de la presión sobre distintos recursos naturales (agua, tierra, energía, etc.), mejorará la seguridad alimentaria y reducirá los residuos y el coste y consecuencias de su tratamiento.



¿Qué más podemos hacer?

Comprar aquello que realmente vamos a consumir

Las grandes cadenas de distribución son conscientes de la mala imagen que les supone que los consumidores sepan las toneladas de comida que se tiran.

Muchas de ellas, en vez de buscar otro tipo de soluciones más eficientes, prefieren pasar la pelota al consumidor intentando que compre de más, como por ejemplo con las ofertas de 2x1, y así reducir sus propios desperdicios.

No piques, las grandes cadenas de distribución tienen alternativas, como donar estos productos a los bancos de alimentos mientras aún sean seguros.



Los alimentos feos no pueden acabar en la incineradora

Ingentes cantidades de frutas y hortalizas que no cumplen con los estándares estéticos de las distribuidoras acaban convirtiéndose en basura cuando son igual de nutritivas y saludables que las demás.

Apostemos por la compra de estos productos con formas variadas, para fomentar que se pongan a la venta y no se destruyan.

Apoyemos a la agricultura sostenible de circuito corto

Cuanto más larga es la cadena de distribución, más pérdidas se producen por el camino.

La organización de grupos de consumo a nivel local facilita el contacto con productores locales y ayuda a conocer mejor cómo funciona la producción y distribución de alimentos.

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE?

Alimentación sostenible es aquella que se puede mantener durante largo tiempo sin agotar los recursos o causar grave daño al medio ambiente

La insostenibilidad de la alimentación tiene consecuencias sociales, económicas y medioambientales

Nuestro planeta necesita un cambio urgente

A

Eso sí, la industria no nos lo pone fácil:

PUBLICIDAD ENGAÑOSA

ETIQUETADO CONFUSO

PRODUCTOS MILAGRO

ALIMENTOS KILOMÉTRICOS

CONCENTRACIÓN EMPRESARIAL

ALIMENTOS PLASTIFICADOS



LOS CONSUMIDORES T

¡LA GRAN FUERZA DE LOS CONSUMIDORES

ACCIÓN SOSTENIBLE?

B

**Por eso debemos
exigir a las
instituciones:**

**LEGISLACIÓN
MÁS CLARA**

**MEJOR CONTROL
DE LAS NORMAS**

**REGULAR LA
CADENA
ALIMENTARIA**

C

**Pero los
consumidores
podemos hacer
mucho para que
nuestro sistema
alimentario sea más
sostenible**

**INFÓRMATE,
PARTICIPA Y
SÚMATE AL
CAMBIO**

TENEMOS VOZ Y VOTO PARA FORZAR EL CAMBIO

LOS CAMBIADORES DEL SIGLO XXI ESTÁ EN MARCHA!

LA ECONOMÍA DOMINADA POR UNOS POCOS

En múltiples sectores estratégicos de la economía existe una situación de casi oligopolio; conseguir una verdadera competencia iría en favor de los consumidores.



Con nuestros actos de consumo individuales, pero también organizados colectivamente, podemos hacer frente a los abusos de posición dominante de muchas empresas.



En la alimentación sucede exactamente lo mismo, ya que tras el nombre comercial de multitud de productos apenas hay 10 grandes empresas productoras.

Y cuando hablamos de establecimientos donde hacer la compra, la cosa no mejora. Según un estudio de ADI-CAE, la mayoría de nosotros realizamos la compra principalmente en supermercados. ¿Cuántas cadenas de supermercados conoces?

El sector alimentario tiene una trascendencia no solo económica sino también social, medioambiental y en nuestra propia salud; esto nos tiene que hacer reflexionar sobre la importancia y repercusión que la fuerza colectiva de los consumidores puede tener en los sistemas de producción y de distribución.

Cada compra es un voto a favor de un modelo de producción y de comercio, úsalo bien

¿CÓMO AVANZAR HACIA UNA MODELO MÁS SOSTENIBLE?

Exigiendo a las autoridades que controlen los pactos entre empresas que restrinjan la competencia

A más competencia, más oferta de productos y a mejores precios

Destinando parte de nuestro presupuesto a adquirir productos de comercio de proximidad, grupos locales de consumo, productos ecológicos, mercados locales, etc.

De esta forma, favorecemos la economía local y reducimos la huella ecológica de los alimentos

Formando parte del movimiento consumerista; por ejemplo, uniéndote a ADICAE. Los movimientos sociales fuertes tienen una labor de vigilancia y denuncia muy importante

La participación de todos en la vigilancia del sector es vital para evitar abusos y fraudes

ALIMENTOS “KILOMÉTRICOS”

Resulta más habitual ver en las estanterías de los supermercados productos procedentes de países lejanos que encontrar alimentos locales y propios de la zona en la que vivimos.

En el mercado proliferan los llamados “alimentos kilométricos”; su transporte supone la emisión de toneladas de CO₂ y un sobreenvasado que todos pagamos en el coste del producto y en el medioambiente.

Gracias al concepto de huella ecológica podemos ser un poco más conscientes del impacto medioambiental que nuestros actos de consumo tienen sobre el planeta.

Reflexionar sobre el origen de los productos es también una manera de proteger el medio ambiente; y es que la mayoría de los alimentos que consumimos recorre miles de kilómetros para estar en nuestros platos.



La huella ecológica es un indicador para lograr medir, estimar o evaluar el impacto que tienen sobre el medioambiente todas las actividades que realizamos considerando sus contextos específicos y condiciones particulares.



EL CONSUMO DE PROXIMIDAD

El consumo de proximidad hace referencia a la cercanía que existe entre el lugar de origen o de producción y el lugar de consumo. El consumo de productos que no han recorrido miles de kilómetros para estar en nuestras mesas tiene una serie de ventajas:

- 1- Se relaciona con la estacionalidad, es decir, los productos son de temporada y por esta razón conservan sus nutrientes y propiedades, son más frescos, económicos y saludables.
- 2- Facilita el acceso a la información del producto, su origen, y cómo se ha elaborado.
- 3- Refuerza la economía local y reduce el gasto energético y la huella ecológica.
- 4- Evita los productos sobreenvasados y ello contribuye a la reducción de basuras.

Volvamos a consumir productos locales y de temporada

A la hora de cocinar, cambiemos la forma de pensar:

Primero visitemos la tienda y veamos qué productos están en temporada y después decida-mos la receta.

Así conseguiremos un cambio de modelo, pero también un ahorro para nuestro bolsillo.



ALIMENTARSE BIEN ES POSIBLE

Según el *Estudio jurídico y sociológico de consumo alimentario responsable* de ADICAE, el precio es uno de los principales factores que influyen en la decisión de compra de alimentos

Por eso queremos desmentir el mito de que alimentarse bien, de forma saludable y teniendo en cuenta la sostenibilidad, sea más caro.

- Si no desperdiciamos comida y aprovechamos todo el alimento que compramos, es obvio que estaremos ahorrando dinero.
- Los productos de temporada son más baratos porque hay mucha más oferta.
- Los alimentos al peso son más baratos que los envasados, por norma general, y estaremos comprando la cantidad que necesitamos.
- Cuando realizamos compras muy grandes, no calculamos tan bien la cantidad de comida que necesitamos y acabamos gastando más dinero.
- Cocinar es más barato que consumir productos precocinados, y además mucho más saludable.

¿Debemos acudir a la compra con una lista cerrada?

La experiencia nos dice que sí, que debemos acudir con una lista de la compra para no picar en muchos caprichos. Pero la lista debe ser flexible para poder adaptarla a las ofertas de la temporada, especialmente en frutas, legumbres, verduras, pescado, etc.



GESTIONAR EN LA COCINA

Es cierto que cocinar requiere tiempo y muchas veces no disponemos de él, pero ello no debe ser excusa para abusar de los productos preparados.

Para comer mejor merece la pena que tomemos nota de algunos trucos para preparar comidas saludables y sostenibles:

- Reserva momentos de la semana para cocinar para distintos días. Ante la falta de tiempo, es la mejor forma de sacar el máximo partido a los alimentos (caldos, fondos de sofrito, un mismo ingrediente que puede servir para varios platos evitando tirar parte, etc.).
- Si tienes congelador, puedes cocinar más cantidad y guardar platos para días de la semana donde tengas menos tiempo.
- Las ollas exprés son una buena forma de cocinar más rápido y además conseguir un buen ahorro en energía.
- Los alimentos con fecha de duración larga deben ser un básico en nuestra despensa: legumbres secas, arroz, conservas, etc. Así podremos cocinar incluso cuando no hemos tenido tiempo para hacer la compra.
- En el mercado hay muchas conservas que pueden facilitar los menús. Si además te animas a hacer las tuyas en casa, estarás aprovechando las ofertas de temporada para surtirme durante el resto del año.

¡Bienvenida, la fiebre por la cocina!



*La cocina está de moda y tenemos muchos recursos a nuestro alcance: Recetarios online, blogs con consejos, programas de televisión, cursos de cocina, etc.
Aprovechemoslos para cocinar de forma más sostenible.*

EL PAPEL DE LAS INSTITUCIONES

Según el *Estudio jurídico y sociológico de consumo alimentario responsable* de ADICAE, el 85% de los consumidores cree que nuestro modelo de alimentación no es sostenible.

Y estas son las medidas que plantean:

- Regular la cadena alimentaria para reducir las pérdidas y desperdicios de alimentos
- Mejorar la formación de los consumidores
- Establecer leyes más estrictas con el uso eficiente de envases

Aunque la legislación que regula el sector de la alimentación en España y Europa es muy extensa, parece claro que aún quedan muchas cosas por hacer y que las instituciones deben implicarse más.

Problemas como el de la colza, las vacas locas, o la crisis del pepino en Alemania, han marcado la forma de legislar y mejorado la seguridad en la alimentación evitando que entren en el mercado productos dañinos.

Pero las administraciones tienen que aliarse con los consumidores en otro frente: **la sostenibilidad**.

El papel de las instituciones es vital para proteger a los consumidores



INICIATIVAS EN MARCHA

¿Es posible que las instituciones implementen cambios para mejorar el sistema?

1. El **gobierno francés** está en proceso de ilegalizar el desperdicio de alimentos en los supermercados, juzgando como mala práctica algunas aberraciones como verter lejía sobre los alimentos que tiran a los contenedores. Con esta normativa, se trata de destinar los alimentos cuando aún se pueden consumir hacia los bancos de alimentos.
2. En **Suecia**, el 99% de la basura se recicla y todos los deshechos van destinados a producir energía. Y van más allá, además importan 700.000 toneladas de residuos procedentes de otros países como Noruega, Italia y Reino Unido para abastecer los 32 centros de energía de este tipo.
3. En **Navarra** se obliga a los establecimientos comerciales a tener un plan de gestión de residuos dirigido a minimizarlos y a mejorar su tratamiento; de tal modo que, en caso de generar residuos alimenticios, incorporen un plan de aprovechamiento a través de acuerdos con el Banco de Alimentos de Navarra u otros organismos análogos.

Estos son algunos ejemplos de medidas que se pueden poner en práctica para mejorar el sistema, combatir el desperdicio de alimentos y fomentar el tratamiento de residuos.



LA ALERTA DE LA OMS

El consumo de carne siempre ha estado en el centro del debate de la alimentación. Y más desde el escándalo de las vacas locas.

Pero desde que en octubre de 2015 la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicara un informe en el que se vincula el consumo de carne roja y carne procesada con el riesgo de cáncer. El debate no ha hecho más que crecer.



Aclaremos algunos puntos importantes:

La carne roja ha sido clasificada como “probablemente cancerígena para los seres humanos”

Esta clasificación se basa en una evidencia limitada, esto quiere decir que se ha observado relación entre el consumo de carne roja y ciertos tipos de cáncer; pero no se puede asegurar que otros factores estén influyendo (bajo consumo de frutas y verduras, poco ejercicio físico, etc.)

La carne procesada está en la clasificación de los productos “cancerígenos para los seres humanos”

Esta categoría se usa cuando la relación con el cáncer es suficientemente evidente en humanos. Es la misma categoría en la que se encuentra el tabaco. Aunque su incidencia es desigual según los estudios el consumo de carne procesada puede estar detrás de 34.000 muertes al año mientras que el tabaco es responsable de 1.000.000 al año. Evidentemente no son comparables, aunque se incluyan en la misma categoría.



Vídeo del aula de cultura alimentaria de ADICAE
“¿Sabemos lo que comemos?”

<https://www.youtube.com/watch?v=vS3gJPVerXE>



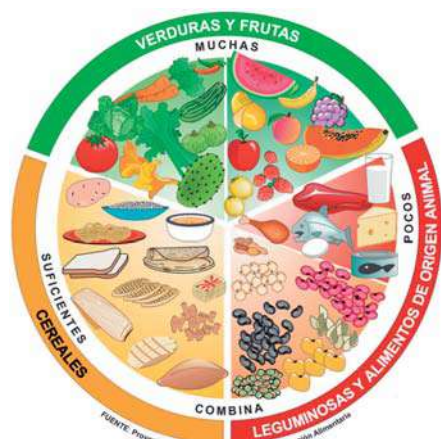
¿Debemos dejar de comer carne?

El propio estudio indica que el consumo de carne tiene beneficios para la salud, pero el consumo debe moderarse.

Incluso antes de la publicación de este informe, las recomendaciones nacionales de salud aconsejaban limitar el consumo de carne procesada y de carne roja. En España el consejo era reducir el consumo de carne a no más de dos días por semana.

Conceptos a tener en cuenta:

1. La carne roja incluye la carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra.
2. La carne procesada es aquella que ha sido transformada a través de salazón, curado, ahumado, fermentación u otros procesos para mejorar su sabor o conservación: salchichas, hamburguesas, carnes en conserva, etc.
3. El estudio detectó que pequeños aumentos en el riesgo de varios tipos de cáncer podían estar asociados con un alto consumo de carne roja o carne procesada, pero los datos no permiten concluir en qué cantidad es seguro o inseguro.
4. Otros tipos de carne, como el pescado o aves de corral, ni siquiera han sido evaluados.



A la vista del estudio de este informe y de las opiniones de los expertos, parece que el debate de la carne seguirá durante tiempo para mayor confusión de todos.

Así que debemos ser los consumidores los que nos apliquemos a nosotros mismos el “principio de precaución”, y mantengamos una dieta variada y equilibrada con un consumo fuerte de frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva, y moderando y limitando el consumo de carne.

¡PARTICIPA!

*Campaña:
“Menos envases y
más información
en los alimentos”*



Puedes encontrar la guía en: <http://bit.ly/1PVLyEX>

CONSUMO CRÍTICO,
RESPONSABLE Y SOLIDARIO