



# Manual práctico sobre consumo crítico en la alimentación



Proyecto: "Aliméntate con responsabilidad: Haz el mundo sostenible"

## Índice

### 1. Estructura del

#### Mercado Alimentario

Página. 4

### 2. Residuos, desechos y desperdicios

Página. 17

### 3. Poder del consumidor para un cambio de paradigma

Página. 26

## El papel de los consumidores por un cambio en el modelo de producción y distribución alimentaria

La protección de los consumidores en alimentación pasa por que seamos protagonistas, es decir, ser capaces de una acción coordinada y organizada para influir en todo el proceso (desde la producción a la distribución y venta). De esta manera tenemos que combatir la visión individualista del consumidor como pieza final de un sistema que nos relega como papel a una virtual libertad de elección de un producto u otro en la tienda.

Además debemos lograr garantizar a los consumidores para emplear el derecho y la capacidad que tenemos todas las personas a decidir qué comemos, de dónde viene y por qué pagamos ese precio; e influir como colectivo sobre nuestro propio sistema alimentario y productivo, para una alimentación accesible, nutritiva, culturalmente adecuada y producida de forma sostenible y ecológica.

La estructura del sistema alimentario actual, —donde las grandes empresas agroalimentarias deciden y gestionan nuestra alimentación, hacen uso de métodos de producción intensivos, sistemas de distribución de alto impacto ambiental y de precios injustos—, tiene graves repercusiones en la salud de los consumidores y consumidoras, el medioambiente y la justicia social.

Además, uno de los grandes problemas que pone en entredicho la sostenibilidad de nuestro sistema alimentario es el despilfarro de alimentos. Las grandes empresas son el principal responsable de este problema, pero el conjunto de los consumidores podemos actuar para frenar sus consecuencias, tanto con nuestra actuación directa como influyendo en las prácticas de los oligopolios.

ADICAE, en su labor de fomentar la acción colectiva y la participación activa de los consumidores, presenta el siguiente manual, una guía con claves fundamentales para lograr un consumo crítico y un mercado alimentario más justo y sostenible.

Fotografías: Depositphotos,  
excepto cuando se indica otra cosa  
DL Z 1468-2017

**Manuel Pardos**  
**Presidente de ADICAE**



Una de nuestras actividades cotidianas es consumir, pero a menudo no tenemos en cuenta sus repercusiones en el medio ambiente y en los seres que habitan el planeta. Sin embargo, los consumidores podemos posicionarnos como parte activa de la sociedad y con nuestros actos individuales crear cambios hacia una vida más sostenible, limpia y digna para todos y todas.

A través de consejos, recomendaciones prácticas y propuestas, este manual se propone mostrar los impactos económicos, sociales y medioambientales del consumo alimentario convencional, su generación de precios, concentración de distribuidores, así como la manera de gestionar el presupuesto de la cesta de la compra, reducir desechos, organizar la nevera y aproximarse a opciones de consumo responsable.

**¡Bienvenidos/as a  
redescubrir nuestro poder  
transformador como  
consumidores/as!**



## 1. Estructura del Mercado Alimentario

En la actualidad la alimentación ha pasado de ser un derecho básico sujeto a políticas públicas a ser una mercancía, y en la última época un activo bursátil pues hay compras de tierras para especular y derivados financieros vinculados al precio de los alimentos en bolsa (como las *subprimes* pero del mercado de grano: maíz, trigo, etc.) que se intercambian con una gran incidencia en la subida de los precios alimentarios, un gran negocio en el que 80% de los movimientos son especulativos sin que exista un intercambio en la economía real.



Además, bajo la excusa de erradicar el hambre mundialmente, de 1940 a 1970 se produjeron las denominadas *Revoluciones verdes*. Se trató de un gran incremento de la productividad agrícola basado en la creación de versiones de cereales y vegetales más resistentes a climas extremos, plagas, y capaces de dar un alto rendimiento gracias a los fertilizantes, plaguicidas, pesticidas, etc.

Con la misma excusa, junto a la de mejorar la producción de los pequeños campesinos, algunas corporaciones como Monsanto, a partir de los años 70, inauguraron la *Revolución genética* al introducir semillas y plantas transgénicas (modificadas genéticamente) consiguiendo grandes beneficios al

mismo tiempo que muchos pequeños productores se empobrecían y se endeudaban con ellas. **Todo esto sin mejorar el acceso a los alimentos para las comunidades desfavorecidas pese a que la producción creció un 250% de 1940 a 1984.**

La realidad es que, en estos últimos años, la alimentación ha pasado de ser una necesidad humana vital, a convertirse en un negocio que representa aproximadamente el 10% de la economía global. Y, por ejemplo, aunque en 2011 la producción de trigo fue la segunda mejor de la historia, su acceso no mejoró, al contrario, su precio subió un 70%.



### ¿Y cómo funciona el sistema actual de producción y distribución de los alimentos?

Empecemos viendo cómo funciona la cadena de precios. ¿Sabes cómo se reparten los beneficios desde el productor hasta el punto de venta y el consumidor?



Tomemos como ejemplo los limones de Alicante o de la Vega Baja (Murcia):

1. El agricultor vende el kilo a **24 céntimos** para competir con el de Argelia o el de Marruecos que son más baratos por sus bajos costes en mano de obra, su mantenimiento, sus escasas regulaciones ambientales, etc.
2. El mayorista lo ofrece a la gran superficie a unos **0,78 euros**.
3. Y la gran superficie nos los vende a nosotros/as a unos **1.56 euros**.
4. Es decir, entre el campo y la mesa el precio del producto **ha subido un 550%**.

Un hecho trasladable a los demás productos.

**Aquí presentamos otras diferencias del precio que sufren los productos en su viaje del productor a los consumidores**

- Calabacín un **269,77%**.
- Las manzanas un **215,25%**.
- El pollo en torno al **60%**.
- La ternera un **345%**.
- Las anchoas y los boquerones un **163,45%**.
- Los gallos un **132%**.
- Las patatas un **165%**.
- Y de los **60** céntimos que puede costar un kilo de naranjas, el productor sólo recibe **8** céntimos.

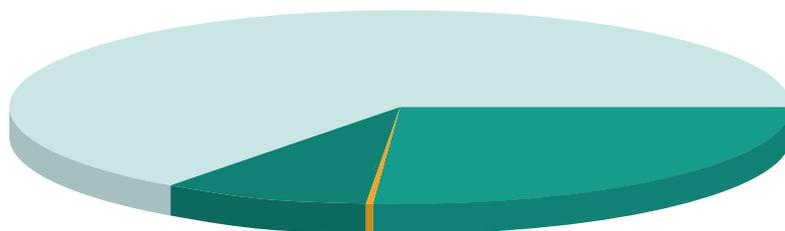
El resultado es que hoy en el mundo los productores cobran los porcentajes más exigüos de la cadena alimentaria pese a su gran labor, algo completamente injusto. Estos son algunos datos que ilustran esta situación:



**Estos enormes beneficios se quedan en manos de unas pocas personas. A esto se le denomina concentración empresarial. ¿Sabes qué es y por qué ocurre?**

La titularidad de la tierra y cómo se explota son algunas de las causas:

- 1.000 millones de personas trabajan la tierra (el **35%** de la mano de obra global).
- El **75%** de ellas son mujeres, pero sólo un 1% son propietarias, a pesar de que las mujeres son las principales productoras de alimentos en el mundo, debido a las tradiciones culturales y estructuras sociales.
- El **80%** de las personas que sufren de hambre en el mundo son los mismos pequeños agricultores, ganaderos o pesqueros que proveen alimentos al resto del mundo.



**El 35%** de la mano de obra global trabaja en el campo

**El 75%** son mujeres  
**De ellas, solo el 1%** son propietarias  
**Hombres**

Los beneficios se quedan en manos de unas pocas compañías. A esto se le denomina concentración empresarial.

Esto se debe a la configuración actual del mercado alimentario:

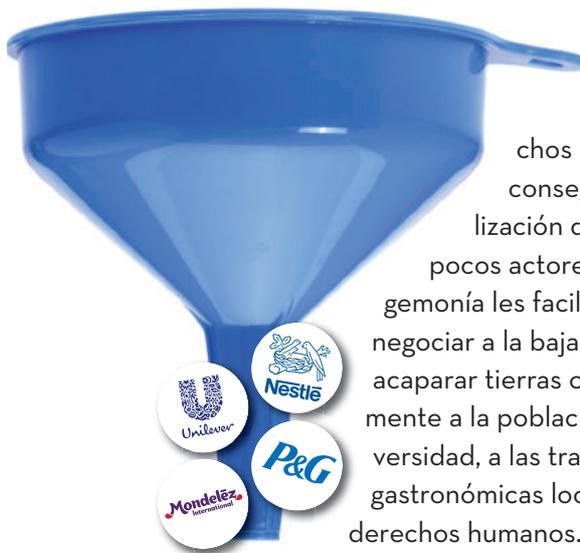
Aunque la naturaleza fue nuestra única proveedora de alimento hasta el siglo XIX, la evolución en transporte, conservación (pasteurización, enlatado, refrigeración, etc.) y demás avances, permitieron a la industria transformar, procesar y distribuir comida masivamente.



Además, las políticas neoliberales del siglo XX favorecieron, sin restricción ni control, un mayor acceso a tierras, mano de obra y materias primas baratas a las grandes multinacionales alimentarias, provocando que

en las tres últimas décadas se triplicase la financiarización e industrialización del sector. Por ello, la alimentación ha pasado de ser una necesidad humana vital, a convertirse en un negocio que enriquece a muy pocas empresas al encontrarse fuertemente concentrado:

- Cinco corporaciones controlan la mitad del mercado americano. En Europa, aunque la concentración es menor, sigue la misma tendencia.
- Globalmente 500 corporaciones controlan el 70% de la oferta mundial, algunas de ellas son muy famosas: Nestlé, Unilever, Procter & Gamble (P&G) o Mondeléz International.
- Las diez empresas más importantes del sector de la alimentación ingresan en conjunto cada día más de 1.000 millones de dólares.



Esta situación se asemeja a la de un embudo por el que tienen que pasar muchos pequeños productores para conseguir distribución y comercialización que está controlada por muy pocos actores que ganan mucho. Su hegemonía les facilita controlar este mercado, negociar a la baja, fijar los precios, especular, acaparar tierras o recursos afectando nocivamente a la población rural, al clima, a la biodiversidad, a las tradiciones agro-gastronómicas locales y a los derechos humanos.



**Hay formas de comprar directamente al productor sin intermediarios. En 2017 España ha entrado en el "top 10" con más venta en los mercados agroecológicos.**

**Este sistema tiene repercusiones a nivel global.  
Veamos como.**



¿Sabías que según Worldwatch los componentes del típico desayuno sueco (café, crema, azúcar, pan, mantequilla, queso, zumo de naranja y manzanas) viajan los mismos kilómetros que tiene la circunferencia terrestre antes de llegar al punto de venta?



Esto supone un gran impacto en combustibles contaminantes y energía (frigoríficos, elaboración, etc.), algo de lo que a menudo no somos conscientes.

**El actual sistema de distribución genera situaciones paradójicas en las cuales hay países que importan y exportan el mismo producto generando una huella ecológica totalmente innecesaria.**

Italia, por ejemplo, a pesar de ser uno de los principales productores de tomates en Europa y en todo el mundo importa cada año toneladas de tomate de menor calidad de China (producidos en grande monocultivos a través del trabajo infantil) que se utilizan para la elaboración industrial y su venta al comercio exterior.

Además, los productos que no se cultivan en Europa o EE.UU como el café, el té, el cacao o el azúcar, que eran ítems de lujo antiguamente, con el tiempo rebajaron sus aranceles y precios para convertirse en bienes de consumo occidental masivo. En los años 80 y 90 las políticas neoliberales precarizaron aún más las condiciones del sistema de producción, provocando actualmente que:

- Hoy el **50% de los recolectores de café** de Costa Rica sean menores.
- Casi **40.000 niños trabajan en las plantaciones de té** de Uganda Occidental.
- Los **productores del cacao** en Ghana **cobren** entorno a los **80 céntimos al día**. Lo mismo ocurre en Tailandia y más países.

- Una gran parte de la selva tropical sea deforestada para la introducción de monocultivos. En ellos se usan de forma abusiva agroquímicos que dañan todo el ecosistema. El 80% de las áreas destinadas a cultivos de café en Indonesia o Vietnam antes eran selva.



También en las plantaciones de frutas exóticas (piñas, papayas, etc.) que no se cultivan en Europa o EE.UU se producen abusos como:

- Represión sindical.
- Acaparamiento de tierras o de cosechas por grandes corporaciones.
- Uso de agroquímicos peligrosos que afectan a los trabajadores y al entorno.
- Explotación infantil.
- Salarios que no permiten a los cultivadores llevar una vida digna como los 2 euros diarios que se pueden pagar en Latinoamérica o Tailandia.



***A través de canales de comercio justo podemos ayudar a cambiar estas realidades. En España el comercio justo sigue creciendo. En 2015 el sector llegó a una facturación de 35 millones de euros.***



**Vamos a ver en detalle cómo funciona el método de producción hoy en día.**

La agricultura, la ganadería y la pesca intensiva han aumentado exponencialmente el gasto en energía y agua al requerir de mucha tecnología, maquinaria, riegos, etc. Esto acaba favoreciendo a las multinacionales, los latifundistas y los grandes inversores mientras asfixia a los pequeños productores.

#### **Hoy en día la agricultura intensiva:**

- Usa el doble de energía de la que genera el alimento, unas matemáticas terrestres imposibles puesto que para que esta actividad fuese sostenible en un planeta de recursos limitados debería ser al revés: que el alimento generase el doble de energía respecto a la destinada para su producción.
- Emplea combustibles fósiles, insumos industriales, y genera un enorme gasto hídrico al ser la actividad que gasta más agua potable: alrededor de un 60-70% para riego.
- Hoy sus emisiones doblan las de hace 50 años y en 2050 serán un 30% más según la FAO.



Antaño, los campesinos hacían sus insumos (abonos, fertilizantes, herbicidas, etc.), también conservaban las semillas de las mejores cosechas para plantarlas (realizando una selección natural), rotaban sus cultivos, etc. Pero pasaron a cultivar monocultivos, y comprar sus insumos, las semillas modificadas genéticamente y la maquinaria a la industria, a menudo endeudándose y con consecuencias catastróficas incluso con miles de suicidios por ello en las últimas décadas.



Al sobre explotar las tierras, éstas se agotan más rápidamente y, aunque durante unos años aumente el volumen de las cosechas, la mayor oferta, baja su precio en el mercado, lo que obliga a muchos cultivadores a vender sus propiedades o a acabar dependiendo de los grandes grupos agroindustriales mientras su suelo se deteriora.

### En la ganadería intensiva:

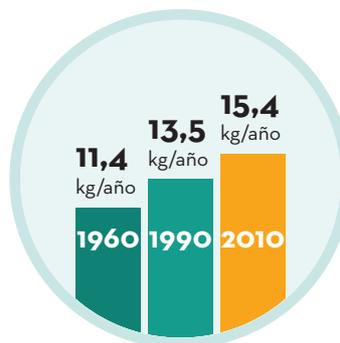
- Según la FAO, se generan el 14% de los Gases Efecto Invernadero anuales.
- Producir un kilo de carne de vacuno implica producir de 3 a 20 kilos de vegetales y cereales para su alimento y unos 15.000 litros de agua para la bebida y riego de los piensos para los animales. **¡Una vaca adulta diariamente come de 63 a 68 kilos de comida y bebe entre 110 y 150 litros de agua!**
- Por eso la ganadería se relaciona con la deforestación del Amazonas y otras zonas para cultivos.
- Con el paso del tiempo se ha evolucionado de las granjas tradicionales a las intensivas, que son la mayoría. Se las califican de *Farmageddon* (*Armagedón*, fin del mundo, y *Farm*, granja) por ser la mayor causa de crueldad animal mundial, pues en la actualidad dos tercios de los animales que consumimos se encierran bajo control de temperatura, luz y espacio, siendo tratados como meros objetos de consumo y no como seres sintientes como reconoce el Tratado de Roma.



- Se trata de una cría ineficiente porque la energía se malgasta ya que por cada 28 calorías empleadas sólo se produce una de proteína animal.
- La ganadería contamina más que el sector del transporte.

### En la pesca intensiva:

- Se captura más de lo que el océano renueva: porque los grandes barcos están equipados con mucha tecnología (radares, frigoríficos, etc.) y usan formas de pesca (por ejemplo el arrastre) que deterioran el suelo oceánico, las zonas de alevinaje, y capturan otros peces que no son el objetivo, así como aves, tortugas y delfines, que muchas veces se devuelven muertos al mar.
- Actualmente al menos tres cuartas partes de los stocks de pesca globales se encuentran sobre explotados o están agotados.
- El consumo *per cápita* global de pescado en 1960 era de unos 11.4 kilos por ciudadano al año, en 1990 paso a ser 13.5 kilos anuales, y en 2010 alcanzó los 15.4 kilos al año.



**España es el primer productor de productos ecológicos en Europa**



Todo esto tiene repercusiones en nuestro planeta desde el punto de vista ambiental, económico, social y de salud:



### Consecuencias medioambientales

1. Sólo el sector agrícola crea el **29% de los Gases Efecto Invernadero** y el **54% de la contaminación hídrica** a nivel mundial.
2. Además, los insumos industriales y el empleo de energías fósiles **intoxica el aire, el agua, y el suelo**, agotándolos.
3. La FAO alerta de que **el 75% de la diversidad genética agrícola se ha perdido en los últimos años**: hoy sólo consumimos unas 30 especies vegetales de las 7.000 cultivadas en agricultura, dentro de las aproximadamente 300.000 especies existentes en nuestro planeta.

**¿Sabías que todo en el planeta deja una huella de carbono?** Es el cálculo total en kilos/toneladas de CO<sub>2</sub> producido por una actividad, individuo, organización, evento, servicio o producto. También los alimentos la dejan:

- La de un plátano normal es unos 25 gramos: por su cultivo y distribución.
- La de una lata de atún pequeña es unos 200 gramos: por su procesado, pesca industrial y transporte.
- La de una botella de vino es de 1,2 a 1,5 kilos: por su elaboración, transporte y agricultura intensiva.
- La de un 1 kilo de carne de ternera son de 8 a 12 kilos: por su ganadería industrial, consumo de cereales, etc.



**Los alimentos locales frescos sin procesar, y aún más sin ser ecológicos, tienen menor huella de carbono, por eso si los priorizamos ayudamos a rebajar la huella de nuestra cesta de la compra.**

### Consecuencias para la salud

1. La OMS alerta que hoy la industrialización genera que el 80% de las enfermedades deriven de una alimentación errónea y/o contaminada.
2. Esta industria provoca riesgos sanitarios (aditivos peligrosos, grasas trans, exceso de sal o azúcar, pérdidas nutritivas, transgénicos, etc.) o alertas (vacas locas, pollos hongkonenses, fiebre aftosa, carnes o vegetales con dioxinas, cloro, mercurio, plomo, arsénico, entre otras).



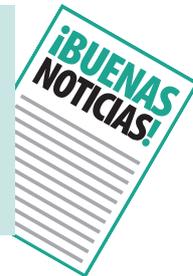
## Consecuencias sociales y en los derechos humanos

1. La industria alimentaria a menudo no respeta muchos derechos laborales, cuatro de ellos son considerados derechos humanos: no discriminación, libre asociación, sindicación y negociación colectiva.



2. También según la OIT el 60% de los niños trabajadores de entre 5 y 17 años se emplean en este sector: 98 millones en el mundo.
3. Además, desde hace más de un siglo la expansión agrícola, ganadera y pesquera a gran escala afecta a la seguridad y a la soberanía alimentaria de muchos pueblos es decir, a su derecho a políticas agrarias sostenibles que garanticen una dieta sana de pequeña y mediana producción local, de respeto cultural y de modelos campesinos, pesqueros y agropecuarios. Según la FAO el 70% de la pobreza global son personas a quienes se les ha vulnerado el derecho a asegurarse un sustento al ser expulsados de sus tierras, al trabajar en monocultivos de exportación, o en zonas minúsculas que no garantizan su adecuada alimentación.

***Comprando productos ecológicos y de comercio justo contribuimos a conservar la soberanía alimentaria de las comunidades y también la biodiversidad y la riqueza agro-gastronómica local, así como a pagar un justiprecio a los productores.***





**El mercado de la alimentación se ha convertido en una gran industria global que agota los recursos naturales y genera injusticias enriqueciendo a unas pocas personas a costa de la explotación de la mayoría de los pequeños productores. Esto a su vez tiene efectos directos para los consumidores, en aspectos como la calidad de los alimentos, la variedad y su precio. Como consumidores, al ser parte de toda esta cadena, tenemos el poder de crear una economía más justa y sostenible. Este manual nos ayudará a cambiar nuestros hábitos de consumo.**

## 2. Residuos, desechos y desperdicios

Además de ser injusto, el sector alimentario actual origina muchos residuos, desechos y desperdicios vegetales, animales e industriales derivados de la producción, el procesamiento, la distribución y la comercialización. Un problema que a menudo no es evidente para los consumidores porque no solemos visualizarlos.

De todos ellos, son los residuos alimentarios y los producidos por el envasado de estos productos los que suponen un mayor impacto.



### Veamos cómo:

1. Globalmente lo que **se desperdicia supone un 25%** de lo producido.
2. Somos el sexto país de la Unión Europea que más comida derrocha: 7,7 millones de toneladas al año, es decir, **unos 76 kilos por hogar**.
3. **Los restaurantes españoles** malgastan más de 63.000 toneladas al año, lo que suponen **unos 255 millones de euros tirados al cubo de la basura**.
4. **El 42%** de lo desperdiciado deriva de nuestro consumo **personal**.
5. **Mundialmente** se tiran **13.000 millones de toneladas** de comida **anuales**.
6. El Parlamento Europeo apuntó que **un 50% del alimento se pierde de la huerta a la nevera**, sobre todo fruta y verdura. Y los motivos, en general, son:
  - Una mala manipulación.
  - Se descartan por defectos estéticos.
  - Se inutilizan al producirse una rotura de cadena del frío.
  - Se estropean durante su transporte.
  - O se realiza una venta inadecuada de los mismos.



¿Sabías que entre el 30% o 50% de lo producido en España va a parar a la basura?

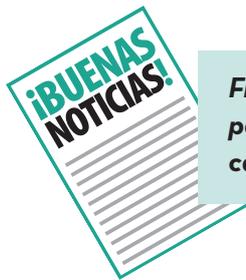


Esta situación supone una inmoralidad en un planeta donde, según la FAO, mueren de hambre 25.000 personas a diario. También es un grave impacto en los recursos terrestres:

- Hoy una de cada seis manzanas se desperdicia, lo que equivale a quemar 10 millones de barriles de crudo al año para nada.
- **Sólo tirar una hamburguesa malgasta 2.500 litros de agua y los demás recursos utilizados durante la cría del animal (piensos energía, tratamientos sanitarios, mano de obra, combustibles, etc.).**

Actualmente muchas empresas alimentarias y grandes superficies no colaboran a mitigar la injusticia de este desperdicio porque

1. **Descartan** los productos **por estética o madurez**.
2. **No clasifican** en precios diversos **según el estado** del producto.
3. **Manipulan en exceso los alimentos** deteriorándolos.
4. **Abusan de los envasados**.
5. **No venden** productos **a granel**.
6. **No calibran bien sus refrigeradores**.
7. **No optimizan su transporte**.
8. **No donan** a ONG o Bancos de Alimentos **aunque les desgrave un 25%**.



*Francia aprobó unánimemente en 2015 una norma para evitar el despilfarro alimentario en los supermercados prohibiéndoles tirar comida en el año 2025.*

### Los envases: un gran problema para el planeta.



Los envases que emplea el sector de la alimentación generan muchos residuos perjudiciales para el globo y los seres que lo habitamos.

Los *bricks* (hechos de cartón, plástico y aluminio), el aluminio y los plásticos son los que poseen un mayor impacto medioambiental.

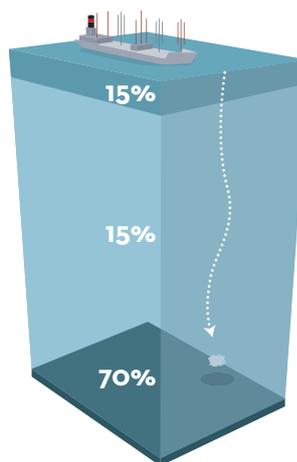
Muchos de los envoltorios alimentarios actuales son de plástico, sólo se recicla el 25% del total producido y se fabrican cada vez más: se estima que en 2020 el ritmo de fabricación de plásticos aumentará un 900% con respecto a

los niveles del 1980. La mitad de este incremento se producirá tan solo en la última década. Esto provoca graves impactos ambientales:

- Si los residuos plásticos no son correctamente gestionados, o se abandonan, contaminan el medio terrestre y llegan a los océanos a través de los ríos: el 80% de estos residuos provienen de la tierra.

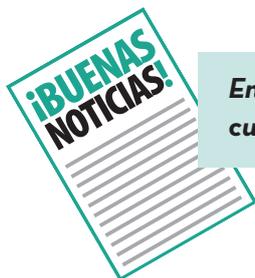


- Cada año, 8 millones de toneladas de plásticos terminan en los océanos: equivale a 800 veces al peso de la Torre Eiffel, cubriría 34 veces la isla de Manhattan, y supone el peso de 14.285 aviones Airbus A380.
- Cada segundo, más de 200 kilos de este tipo de basura van a parar a los océanos y permanecerán allí por mucho tiempo degradándose en trozos más pequeños.
- Se estima que existen unos 5-50 billones de fragmentos de plástico en el océano, sin incluir los trozos que hay en el fondo marino o en las playas, que pueden tardar en degradarse entre seis meses y varios cientos de años.
- El 70% de estos residuos queda en el fondo marino, el 15% en el agua y el 15% en su superficie. Lo que vemos es solo la punta del iceberg.





- En el Pacífico la llamada “sopa de basura” de estos residuos forma el calificado como “Séptimo continente”: una isla del tamaño de tres a siete Penínsulas Ibéricas (3,4 millones de km<sup>2</sup>) y otras siete islas de menor tamaño. Lo que flota es sólo 1,5% del total plástico oceánico.



**En Francia se prohibieron en 2016 los vasos, platos y cubiertos de plástico.**

Como consumidores podemos ayudar a minimizar todos los plásticos:

1. Evitando adquirir productos con envoltorios, sobre todo los de más impacto (*bricks*, aluminio y plásticos).
2. Comprando a granel.
3. Pidiendo jarras de agua y botellas de cristal.
4. Reciclando los envases y las bolsas de plástico: sólo al reciclar estas últimas acabaríamos con 70% de estos perennes residuos.
5. Eludiendo usos innecesarios de plásticos como pajitas, cucharas, platos, etc.
6. Usando *tuppers* de cristal y botellas rellenables de vidrio o de acero.
7. Llevando a la compra nuestras bolsas de tela, canastas, etc.



## ¿Quién recicla mejor en Europa?

Según la Agencia Europea de Medio ambiente (AEMA) los países con mayores tasas de reciclado de residuos urbanos en Europa son Austria (con una tasa del 63%), seguida de Alemania (62%), Bélgica (58%) y los Países Bajos (51%). Son los únicos países que superan la tasa del 50% marcada como objetivo europeo para 2020.

### ¿Y en España?

España se sitúa en torno al 35%.

En España el 50% de los plásticos que llegan a los sistemas de gestión de residuos terminan en los vertederos sin ser reciclados. En 2016 se reciclaron 1.351.903 toneladas de envases, supone un 76% de tasa de reciclaje de este tipo de materiales, un 4% más que el año anterior:

### Las bebidas son un gran problema por los desechos que genera.

Hoy las botellas son el 25% de la basura del Mediterráneo, y cada día se abandonan 30 millones de latas y de botellas en nuestro país por lo que, aunque se recicle, se produce más plástico y la contaminación no remite.

### Y las bolsas de plástico que utilizamos a hacer la compra tienen efectos muy negativos para el planeta.

En el mundo se utilizan al año 500 billones de bolsas de plástico y sólo se recicla un 1% de ellas. Junto con las botellas son el 90% de la basura del mar. En 2018 la normativa europea obligará a usar sólo 90 bolsas por persona al año, en 2025 serán 40 por persona al año y ya no se darán bolsas en los comercios.



### Evitémoslas siempre que podamos porque:

1. Cada europeo usa 200 bolsas de plástico anuales.
2. Su vida útil son 12 minutos.
3. Más de 8.000 acaban en la naturaleza.
4. En España consumimos 16.500 millones de bolsas al año pero reciclamos sólo un 10% de ellas.
5. Cada minuto se reparten un millón de bolsas.
6. Y tardan una media de 400 años en descomponerse.

### Consejos para un consumo consciente

Como ciudadanos podemos contribuir a paliar el problema de los residuos separando los diferentes tipos de basura en el hogar y usando los contenedores de basura de la comunidad de vecinos o los urbanos destinados para ello:



1. El contenedor **gris** es para la **basura biológica** (alimentos, plantas, materiales orgánicos etc.).
2. El **amarillo** es para los **envases** plásticos, de metal y *bricks*.
3. El **azul** es para el **cartón y papel**.
4. El **verde** es para el **vidrio**.

**También podemos contribuir a evitar el derroche alimentario así:**

- 1. Organizando la nevera** teniendo en cuenta las fechas de caducidad de los alimentos ingiriendo primero los que vayan a perecer antes.
- 2.** Cuando en los productos se indica **“la fecha de consumo preferente”**, consumirlos pasada esa fecha no implica un riesgo para la salud, sólo la pérdida de textura, sabor o calidad óptima. Existe todavía un colchón de días hasta que de verdad caduquen. Por ejemplo los huevos se pueden cocer para echarlos a las ensaladas, al salmorejo, etc., cocidos aguantan 2 ó 3 días más.
- 3.** Conviene **priorizar, conservar y manipular el alimento adecuadamente.**
- 4.** También es importante **congelar la comida** antes de que se estropee.
- 5.** Se pueden **aprovechar las verduras y las frutas estropeadas** (no podridas) recortando 1,5 centímetros desde la zona magullada, y hacer con ellas macedonias, zumos, gazpachos, salsas, vinagretas, salmorejos, sofritos, batidos, etc.
- 6.** Se pueden emplear las **sobras de carne o de pescado** para cocinar **croquetas, albóndigas, empanadas, canelones** y otros alimentos.
- 7.** Se puede **reutilizar el pan y la bollería seca** para hacer pudin, picatostes salados o dulces, torrijas, etc.

Usemos nuestra imaginación y creatividad antes de tirar la comida, ni la



tierra, ni la humanidad, ni nuestro bolsillo se puede permitir tirar el dinero y los alimentos.

### **Además, podemos hacer compost (abono) con los residuos vegetales para fertilizar**

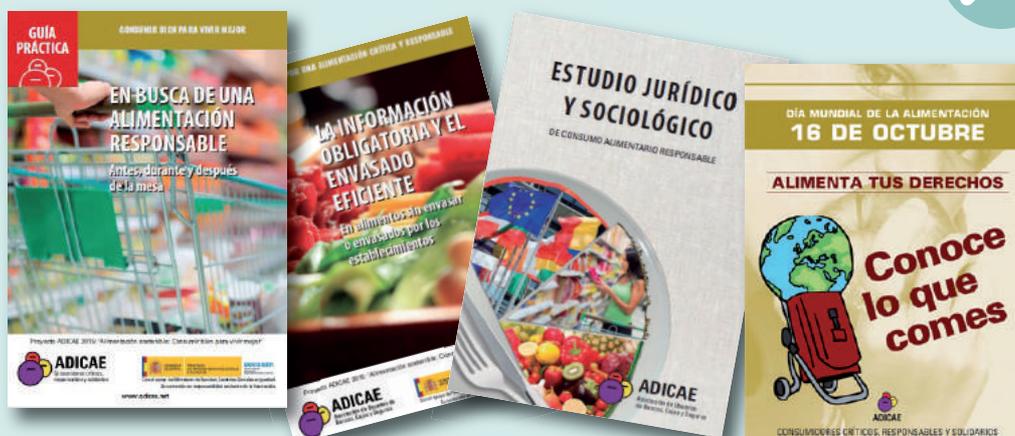
Las plantas, el jardín, el huerto, etc. Para ello es importante no contaminar los restos vegetales con otros residuos no orgánicos (plásticos, colillas, líquidos que no sean agua, etc.), así como utilizar un espacio de tierra de medio metro cuadrado, o un compostera. Busca en la web. Encontrarás mucha información sobre cómo realizar un compost correctamente.



*Una de las iniciativas ciudadanas que ha sido aprobada para el próximo año en [www.decide.madrid.es](http://www.decide.madrid.es) es una compostera colectiva en el barrio de Tetuán: <https://decide.madrid.es/presupuestos/presupuestos-participativos-2017/proyecto/1804>*

## **Conoce los proyectos y las iniciativas que trabajan para minimizar el desperdicio alimentario. Todos podemos colaborar.**

- ADICAE - [www.otroconsumoposible.es](http://www.otroconsumoposible.es) y [adicae.net/consumo/alimentacion](http://adicae.net/consumo/alimentacion)



- Los **Bancos de Alimento** que recogen alimentos para personas en riesgo de exclusión social ([bancodealimentos.es](http://bancodealimentos.es)).
- **Ecologistas en Acción** en Sevilla alimenta gallinas con desechos y por cada contribución de un kilo de ellos se recibe un huevo.
- **Pont Alimentari** ([www.pontalimentari.org](http://www.pontalimentari.org)): es la iniciativa de la Fundación Prevención de Residuos y de la Fundación Banco de Recursos que reduce estos desperdicios y sensibiliza a los restaurantes, *caterings* y comercios a nos desperdiciarlos y apoyar con ellos a colectivos vulnerables.
- **Aunar**, en Vizcaya: recoge comida de la restauración y de las tiendas con el mismo propósito.
- **Plataforma Yo no desperdicio** ([www.yonodesperdicio.org](http://www.yonodesperdicio.org)): es de la ONG Prosalus, posee una app, información útil, y recoge iniciativas que evitan el derroche alimentario.
- **Espigoladors** ([www.espigoladors.cat](http://www.espigoladors.cat)): dedicado a la sensibilización, a la cocina, y al aprovechamiento.
- **Remenja'mmm** ([www.remenjammm.cat](http://www.remenjammm.cat)): es una campaña para sensibilizar a los consumidores, a la industria de la restauración, y a la hostelería para la prevención del despilfarro.
- **Feeding Zaragoza** ([www.feedingzgz.com](http://www.feedingzgz.com)): colectivo maño adscrito al movimiento *freegan* inglés *Feeding 5000*, fundado por Tristram Stuart, que con restos de alimentos consiguen dar de comer a miles de personas.
- **No al cubo** ([www.noalcubo.org](http://www.noalcubo.org)): campaña de subvencionada por AECOSAN que tiene por objetivo contribuir a la información y formación de los consumidores para evitar el desperdicio.
- **La nevera solidaria** ([www.neverasolidaria.org](http://www.neverasolidaria.org)): Red que lucha contra el despilfarro de comida poniendo a disposición de las personas alimentos que para otros suponen un excedente.
- **Plataforma AprofitemelsAliments** ([www.aprofitemelsaliments.org/es](http://www.aprofitemelsaliments.org/es)): red que plantea soluciones a este problema, está formada por agentes implicados en la cadena alimentaria: productores, empresas y consumidores.
- **Coomida** ([www.coomida.com](http://www.coomida.com)): plataforma para facilitar la donación de alimentos en buen estado que no se vayan a consumir.

**En España hay muchas más, seguro que también en tu propio municipio ¡Búscalas!**

### 3. Poder del consumidor para un cambio de paradigma



**Los consumidores tenemos más poder del que pensamos porque somos una pieza clave en el engranaje del mercado alimentario global sin la que no puede funcionar.**

Con cada acto de consumo podemos influir en el sistema alimentario, pero este supuesto puede quedarse en una ficción individualista si los consumidores no actuamos organizados como grupo.

La fuerza colectiva de los consumidores puede mejorar nuestros derechos y más allá incluso, favorecer e impulsar formas de producción justas, responsables social y medioambientalmente, mucho más redistributivas de la riqueza con impacto en la economía real, y que desarrollen un tejido productivo respetuoso para todos/as.



#### **Lo importante es ser conscientes.**



Si somos conscientes de todo ello, podemos aprender a usar nuestro consumo como una herramienta de transformación social y ambiental para contribuir a configurar otra realidad en el planeta. Nosotros/as elegimos. Llenar la cesta de la compra puede traer bienestar, prosperidad y desarrollo a muchas personas y seres vivos, además de alimentarnos saludablemente.



**Entonces, ¿qué podemos hacer como consumidores conscientes para que nuestra compra sea más responsable?**

Podemos seguir los **cinco principios del consumidor consciente.**



**1 Apoyar con nuestro consumo a pequeños y medianos productores y comercios frente a las grandes superficies y multinacionales:**

- Apoya a los eslabones que reciben los porcentajes más exigüos de la cadena alimentaria.
- Contribuye a generar más igualdad en el asimétrico mercado actual que favorece a los grandes actores.
- Redistribuye mejor la riqueza local y también la riqueza internacional porque las grandes corporaciones se suelen beneficiar de exenciones o ventajas fiscales.

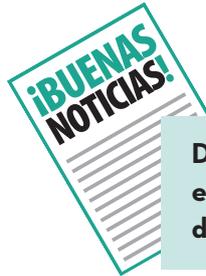
**2 Adquirir productos frescos y seguir una dieta basada sobre todo en vegetales, frutas, cereales, frutos secos y legumbres, minimizando los alimentos de origen animal y los procesados:**

- Es mejor para nuestra salud y previene muchas enfermedades derivadas del exceso de proteína animal: cardiopatías, diabetes, obesidad, etc.
- No tienen los aromas, sabores artificiales, aditivos, exceso de sal, azúcar, grasas trans, aceite de palma, etc., de los alimentos procesados.
- También tiene menos impacto en el planeta y en sus recursos.

**3 Elegir productos locales porque:**

- Reducimos la huella ecológica generada por el transporte.
- Contribuimos a apoyar, consolidar y desarrollar el tejido productivo y la riqueza local.

- Redistribuimos mejor la riqueza entre los eslabones de la cadena.
- Nos relacionan con nuestro barrio, municipio, provincia, etc.
- Potencia la biodiversidad gastro-alimentaria local.



**De cada 100 euros gastados en los comercios locales, el 45% permanece en la economía real de la comunidad frente al 15% de las grandes superficies.**

#### **4 Comprar productos de comercio justo (sobre todo el café, el cacao, el azúcar, el té, y las frutas exóticas):**

- Posibilita a los productores vivir dignamente.
- No permite el trabajo forzoso.
- Prohíbe el trabajo infantil.
- Promueve la igualdad de género entre hombres y mujeres.
- Establece relaciones comerciales de equidad entre los productores, los distribuidores y los comercializadores.
- Empodera a los productores y pone en valor la gran tarea que realizan.
- Las primas de comercio justo que reciben los cultivadores les permiten invertir en la mejora de su calidad de vida a través de proyectos sanitarios, educativos o de infraestructuras (carreteras, etc.) algo que eligen democráticamente y que contribuye a su desarrollo sostenible.

#### **5 Comprar productos ecológicos y de temporada porque:**

- Tiene menos residuos como pesticidas y fertilizantes industriales.
- Ayuda a mantener las tradiciones agroalimentarias locales.
- Contribuye a mantener la biodiversidad.
- En general apoyan a pequeños y medianos productores locales.
- Protegen más nuestra salud al ser variedades que se han adaptado

mejor al entorno geográfico y climatológico local de forma natural, y nos aportan los nutrientes que cada estación y localización demandan.

### **Productos de ganadería ecológica**

- Tienen menos residuos de medicamentos, hormonas, etc.
- El bienestar animal es una de sus prioridades hasta el punto que una vaca de cría ecológica vive el doble que una vaca de cría industrial.
- Apoyan en general a pequeños y medianos productores locales.
- Mantiene la biodiversidad local al potenciar las razas autóctonas.

### **Productos de pesca artesanal o tradicional:**

- Tiene menos aditivos que la industrial.

Además...

### **¡Anímate a cocinar! porque:**

- Ayuda a equilibrar el presupuesto y a minimizar los elaborados ecológicos (hamburguesas, salsas, muelles, conservas, etc.) que a menudo suelen elevar el presupuesto de la cesta de la compra ecológica.
- Nos ayuda a aprovechar mejor los alimentos y a no contribuir al derroche alimentario.
- Es divertido, relajante y formativo.
- Nos conecta con las estaciones, con la naturaleza, y con nuestras tradiciones gastronómicas locales.
- Nos muestra el gran poder transformador de la cocina.
- Nos empodera y nos hace menos dependientes de la alimentación industrial y de los productos procesados.
- Cocinando sabemos exactamente qué comemos y nos ayuda a cuidar nuestra salud y a valorar los alimentos.



- Tiene menos medicamentos, hormonas etc., que las de piscifactoría intensiva.
- Es la menos contaminante al utilizar barcos más pequeños, menos combustibles fósiles y energía.
- Es la más sostenible con el mar al realizar menos capturas y por usar artes pesqueras tradicionales menos agresivas que las intensivas, es a menudo costera y requiere de poca tecnología.
- Es la más respetuosa con el animal.
- No agota los caladeros porque permite a las especies reproducirse regenerando los océanos.
- Apoya a pequeños productores y genera más empleo al dar trabajo a 12 millones de personas en el mundo, y en España al 80% de los pescadores.





### ¿Y cómo podemos cambiar nuestros hábitos de consumo para seguir los cinco principios de consumo responsable?

Realmente es más fácil y accesible de lo que pensamos. En la actualidad existen muchas opciones que favorecen ejercer un consumo responsable o consciente. Descubrimos cuales son.



SOYCOMCOMONES

### Apuntarnos en grupos de consumo agroecológicos:

Son colectivos de consumidores que se unen para conseguir mejores precios en los productos ecológicos al prescindir de los intermediarios y al comprar directamente a los productores.

Su metodología y organización varía, por lo que conviene visitarlo, ver su oferta, conocer el origen de los artículos y la dinámica del grupo antes de apuntarse.

En general en los grupos de consumo suelen haber unos “días de reparto” en los que el consumidor puede pasarse por el grupo para hacer su compra. Se tarda lo mismo, o incluso menos, de lo que puede llevar hacer una compra normal.

En muchos de ellos además de vegetales, frutas y hortalizas, también se puede adquirir pan, bollería, cereales, pasta, arroz, legumbres, lácteos, carne, etc., según las propias necesidades.

### Encontrar el más próximo e informarse sobre esta forma de consumo es fácil:



- La web **www.otroconsumoposible.es** de la asociación ADICAE es un directorio con información sobre productores y grupos de consumo a nivel estatal.
- Se puede consultar la web **Grupo a grupo** ([www.grupoagrupo.net](http://www.grupoagrupo.net)). Ofrece servicios y directorio de grupos, además de informaciones sobre consumidores.
- **La repera** ([www.larepera.org](http://www.larepera.org)): es un mapa de los grupos de consumo en Cataluña que posibilita encontrar el más cercano.
- Las **Karakolas** ([www.karakolas.org](http://www.karakolas.org)): es una aplicación de *software* libre que facilita la gestión de los grupos de consumo y su coordinación con otros, además recoge los grupos de consumo en España que operan con él, quizás tengas alguno de ellos muy cerca.
- **La EcoMarca** ([www.laecomarca.org](http://www.laecomarca.org)): posee un mapa de grupos de consumo de Madrid para dar con el tuyo.
- **La Colmena** que dice si ([www.lacolmenaquedicesi.es](http://www.lacolmenaquedicesi.es)): permite encontrar más de 100 grupos de consumo en España a los que llaman “colmenas”.
- **Bah, Bajo el asfalto está la huerta** (<http://bah.ourproject.org/>): cooperativa con grupos de consumo que hacen reparto en Madrid y Valladolid.
- **FACPE**. Federación Andaluza de Consumidores y Productores Ecológicos ([www.facpe.org](http://www.facpe.org)): red de asociaciones y cooperativas de consumidores y productores de productos ecológicos y artesanales que promocionan y fomentan el consumo ecológico, responsable y solidario.
- **Biosegura** ([www.biosegura.es](http://www.biosegura.es)): organizan pedidos ecológicos en la región de Murcia.
- **La Revolica** ([www.larevolica.com](http://www.larevolica.com)): facilitan acceder a cestas agroecológicas en Murcia.
- **Landare** ([www.landare.org](http://www.landare.org)): Asociación de consumidoras/es de productos ecológicos de la comarca de Pamplona.
- **Karrakela** ([www.karrakela.com](http://www.karrakela.com)): cooperativa agroecológica de Navarra para la compra de productos.

- **EcoRed** ([www.ecoredaragon.blogspot.com.es/](http://www.ecoredaragon.blogspot.com.es/)): es un espacio de encuentro entre consumidores y productores ecológicos.
- **Ecogermen** ([www.ecogermen.com](http://www.ecogermen.com)): sociedad cooperativa de consumo ecológico con rutas de reparto en Castilla y León.
- **Cerro Viejo** ([www.cerroviejo.org](http://www.cerroviejo.org)): organizan pedidos agroecológicos en Sevilla y Cazalla.

**¡Existen muchos más! ¡Quién los busca, los encuentra!**



### **Comprar cestas ecológicas a domicilio:**

- Es un servicio muy reclamado en las urbes para personas que tiene poco tiempo para hacer la compra.
- Lo ofrecen tiendas especializadas y plataformas *online*.
- Es importante fijarse en que las cestas sean de artículos de productos ecológicos locales para evitar el impacto de su transporte.
- Hay servicios de cestas mixtas, sólo de verduras, hortalizas o fruta, también preestablecidas, a medida, o específicas (cerezas del jerte, naranjas de Valencia, etc.)
- Es fácil encontrarlas haciendo una búsqueda *online*.

### **Comprar en tiendas de comercio justo:**

Actualmente se venden muchos productos de comercio justo tanto en tiendas locales como en supermercados. Como sabemos es mejor elegir las tiendas del barrio u otros establecimientos locales.

#### **Algunas de las tiendas especializadas en este tipo de productos son:**



- IDEAS ([www.ideas.coop](http://www.ideas.coop)).
- Ponle cara al comercio justo ([www.ponle-caraalcomerciojusto.org](http://www.ponle-caraalcomerciojusto.org)):
- EquiMercado ([www.equimercado.org](http://www.equimercado.org)).
- Alternativa 3 ([alternativa3.com](http://alternativa3.com)).
- Altermercat (<http://www.altermercat.cat/>)



### **Mercados locales y de productores**

- Los mercados locales y de productores próximos son reservas naturales de producto local fresco y un hábitat afín para el consumidor responsable.
- Favorecen el empleo *in situ*, diversifican el tejido productivo, y apoyan la economía real local. Nuestro humilde mercado del barrio puede darnos muchas sorpresas con una buena exploración y conversación: podemos encontrar productos locales, ecológicos y puestos especializados de productores cercanos, muchos con servicio de entrega a domicilio. Además, hay mercadillos en muchas localidades que se ponen determinados días del mes, o de la semana, y también ferias agroecológicas de productores.



### Alguna información sobre mercados de productores la puedes encontrar en:



- Hay agrupaciones de agricultores que montan sus mercados como La Huerta de la Plaza (Madrid), de la Asociación Unidad de Productores Agroecológicos: <https://blogaupa.wordpress.com>.
- La web [Mercadoproductores.es](http://Mercadoproductores.es) recoge los mercados de productores de Madrid.
- Los llamados “Mercados Sociales” de muchas provincias españolas permiten el encuentro entre los consumidores y los productores responsables adscritos a la Economía Social y Solidaria. Se pueden consultar sus citas en [www.economiasolidaria.org](http://www.economiasolidaria.org), así como de las Ferias de la Economía Social y Solidaria.



### Compras directas al productor sin intermediarios en tiendas responsables:

Es algo que practicamos cuando estamos de viaje y adquirimos los alimentos típicos de la localidad directamente a los productores, o también cuando vamos al pueblo y compramos frutas u hortalizas de las huertas cercanas.

Costumbres muy simples que tiene un gran impacto porque:

- Al adquirir directamente al productor éste recibe un precio justo por su loable labor.
- Permite prescindir de intermediarios que encarecen los productos sin aportarles nada.
- Contribuye a generar tejido productivo de cercanía y a crear riqueza local.

### Se puede dar con productores consultando guías como:



- Consultando el directorio en la web de ADICAE [www.otroconsumoposible.es](http://www.otroconsumoposible.es)
- Compra al pagés ([www.gastroteca.cat/ca/compra-a-pages](http://www.gastroteca.cat/ca/compra-a-pages)).
- Pon Aragón en tu mesa ([www.ponaragonentumesa.com/](http://www.ponaragonentumesa.com/)): de cooperativas ecológicas.
- Visita las webs de los Consejos Autonómicos de certificación ecológica. Hay guías de productores locales.
- Se pueden consultar las webs de las asociaciones de artesanos como [www.artesanoscyl.es](http://www.artesanoscyl.es) de Castilla y León.
- También se pueden conocer a productores locales en Ferias como Biocultura que se llevan a cabo en Valencia, Barcelona, Madrid, Bilbao o Sevilla).

### Tiendas responsables:

En todos los barrios hay cada vez más tiendas con productos ecológicos y de comercio justo. También hay algunos comercios tradicionales que se reinventan con una oferta insospechadamente buena de este tipo de artículos. Conocerlas es una gran manera de consumir responsablemente, relacionarse con la comunidad y transitar a una alimentación consciente. Antes de tirar por el pasillo "eco" de la gran superficie (menos redistributiva) indaguemos si tenemos cerca este tipo de comercios.



### Puedes buscar información en directorios organizados por provincias como:



- [Madridbio.org](http://Madridbio.org): en Madrid.
- [ecologicosdesegovia.org](http://ecologicosdesegovia.org): en Segovia.
- [ecocordoba.com](http://ecocordoba.com): en Córdoba.

- Palm a palm ([www.pamapam.org](http://www.pamapam.org)): es un mapeo de comercios responsables en Cataluña.
- Y existen guías en algunos organismos como la Junta de Andalucía (que posee una de tiendas de consumo responsable descargable *online*).

### Participar en huertos colectivos.

Son huertos de auto-cultivo (rurales o urbanos) llevados a cabo por un colectivo de ciudadanos que les provee de algunas frutas y verduras para su consumo.



Son ética y medioambientalmente deseables porque suponen una reapropiación productiva que nos conecta con los ciclos de la naturaleza, las estaciones, y las especies autóctonas. Además, nos empodera y nos enseña que cultivar comida es posible en casi cualquier entorno, incluso en las propias macetas de casa. En urbes la agricultura urbana aporta humedad, limpia el aire, fija CO<sub>2</sub>, acoge insectos vitales para polinizar, refuerza la seguridad alimentaria, atrae naturaleza y supone una gran labor educativa, humana, y de conservación de biodiversidad próxima.

Por ello prosperan las redes de huertos urbanos  
—en Madrid (<https://redhuertosurbanosmadrid.wordpress.com/>),  
[www.alegriadelahuertablog.wordpress.com/](http://www.alegriadelahuertablog.wordpress.com/)

—en Valencia ([www.facebook.com/reddehuertosurbanosdevalencia](http://www.facebook.com/reddehuertosurbanosdevalencia)) o  
—en Barcelona ([huertosurbanosbarcelona.wordpress.com](http://huertosurbanosbarcelona.wordpress.com)), entre otras provincias.

### **Seguir informándonos sobre el consumo responsable.**

Existen numerosos proyectos y personas que trabajan para formar y sensibilizar a la ciudadanía sobre estos temas.

#### **En la web encontrarás muchísima información al respecto.**



- ADICAE [www.otroconsumoposible.es](http://www.otroconsumoposible.es) ([www.adicae.net](http://www.adicae.net)).
- Revista Soberanía Alimentaria ([www.soberaniaalimentaria.info](http://www.soberaniaalimentaria.info)) tanto *online* como en papel.
- Esther Vivas. Investigadora. <https://esthervivas.com/>
- Carro de combate ([www.carrodecombate.com](http://www.carrodecombate.com)).
- Consume hasta morir ([www.letra.org](http://www.letra.org)).
- REAS. Red Economía social y solidaria (<http://www.economiasolidaria.org/>).
- Revista Opciones ([www.opcions.org](http://www.opcions.org)).
- Asociación Vida Sana ([www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)).
- VFS ([www.vsf.org.es/](http://www.vsf.org.es/)): ONG que defiende la Soberanía Alimentaria.
- *SlowFood* ([www.slowfood.es/](http://www.slowfood.es/)).
- [Frutasjustas.org](http://Frutasjustas.org) (para la defensa de las trabajadoras de la piña y de los plátanos).



**Al ser parte activa de toda la cadena de la alimentación, nosotros los consumidores, tenemos un gran poder. Es importante ser conscientes, estar informados y actuar porque cuantas más personas tengamos hábitos de consumo responsable, más estaremos contribuyendo a crear un mundo más justo y sostenible.**



Proyecto: “Aliméntate con responsabilidad:  
Haz el mundo sostenible”



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