

INICIACIÓN AL CONSUMO, POR DANIEL REYNA.

Para la guía de ADICAE: GUÍA DE COMPRA Y CONSUMO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PRODUCTOS SOSTENIBLES Y DE CALIDAD PARA EL GRAN CONSUMIDOR DE TODOS LOS BOLSILLOS

ÍNDICE

ÍNDICE	2
TENEMOS UN “PLANETA” MUY BONITO ¿VERDAD?	3
¿QUÉ HACEN LOS GOBIERNOS PARA UN CAMBIO DE CULTURA DE CONSUMO MÁS SOSTENIBLE?	5
LOS CAMBIOS SOCIALES PROPICIAN NUEVAS TENDENCIAS DE CONSUMO	6
¿Y A LA HORA DE COMER?	8
¿QUÉ NUEVAS TENDENCIAS DE CONSUMO SE OBSERVAN?	14
TENDENCIA DE CONSUMO ORIENTADA A LA SALUD Y BIENESTAR	14
TENDENCIA DE CONSUMO ORIENTADA A LO ECOLÓGICO/SOSTENIBLE	18
¿Por qué comer de temporada?	19
¿Por qué de proximidad o Km 0?	20
RELEVANCIA DE LA SOSTENIBILIDAD	22



TENEMOS UN “PLANETA” MUY BONITO ¿VERDAD?

Parece que esto no tiene buena pinta a nivel mundial, y nuestro consumo tiene un impacto significativo.

El deterioro y desgaste de los recursos naturales, la pérdida de biodiversidad y el cambio climático, crea un modelo de vida que no respeta los límites biofísicos de la naturaleza, generando un medio ambiente poco saludable, creando una brecha entre ricos y pobres, y una precarización del mercado laboral, que hace que millones de personas sigan sin comer lo suficiente para tener una vida sana y plena. La gestión y utilización sostenible de la biodiversidad es importante para el beneficio de las generaciones presentes y futuras. La biodiversidad es necesaria para el suministro de alimentos y otros productos agrícolas y para mantener los medios de subsistencia de quienes dependen de ellos.

En el mundo avanzado tecnológicamente del s. XXI el consumidor es cada vez más consciente de la necesidad de cuidar el planeta. Por eso se hace necesario poner en marcha estrategias como esta y otras tantas publicaciones de ADICAE que puedan acercar y sensibilizar a la población y que consigan encontrar cierta preocupación y cambios de conducta por el cambio climático, por una producción sostenible. Nuestro consumo puede ser una herramienta de transformación social y medioambiental si tomamos decisiones responsables y conscientes.

El sistema de consumo en los últimos 70 años ha tenido una gran factura sobre el planeta, para lograr la seguridad alimentaria, la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible, garantizar una vida sana y bienestar de todas las personas, lo que constituye un pilar central de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.



Objetivo 2: Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición, promover la agricultura sostenible.

Las metas de este objetivo atienden en primer lugar a la mejora de la alimentación a través del acceso de todas las personas a una alimentación sana, nutritiva y suficiente y la erradicación de todas las formas de malnutrición, y se ocupan también de la producción de alimentos, la agricultura y en general del sistema alimentario.

Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades.

Mantener el carácter universal, público y gratuito del sistema sanitario, así como garantizar su sostenibilidad, es uno de los objetivos; el carácter universal de la sanidad pública. Las políticas de I+D+i se configuran como elementos fundamentales de apoyo para la definición, el desarrollo y la aplicación de las políticas sanitarias y sociales.



Objetivo 12: Producción y consumo responsable.

Promover la gestión sostenible y el uso eficiente de los recursos naturales, reducir la generación de residuos y el desperdicio de alimentos, y fomentar la gestión ecológicamente racional de los productos químicos. Asimismo, aspira a estimular la implementación de





prácticas sostenibles en empresas y el acceso universal a información sobre estilos de vida en armonía con la naturaleza.

¿QUÉ HACEN LOS GOBIERNOS PARA UN CAMBIO DE CULTURA DE CONSUMO MÁS SOSTENIBLE?

En todo el mundo, los gobiernos destinan pocos recursos al sector agrícola, ganadero y pesquero, siendo estas las que contribuyen en mayor proporción al PIB mundial. El modelo intensivo utilizado por los grandes productores además de crear un deterioro de las tierras y océanos, está actualmente, debilitando gravemente la capacidad económica y productiva de los pequeños y medianos agricultores, ganaderos y pescadores, que se ven cada vez más limitados por la precariedad de los precios de sus productos y que afrontan retos desmedidos para tener acceso a **recursos para su producción**. En consecuencia, tanto sus ingresos como su productividad disminuyen sistemáticamente en comparación con los productores más grandes

La pesca y la agricultura sostenible ofrecen amplias oportunidades para aliviar la pobreza, generan crecimiento económico y garantizan un mejor uso de los recursos naturales.

Se necesitan más alimentos que tienen que provenir de las economías emergentes como Brasil o África. La solución es una agricultura y pesca sostenibles. Para ello, es importante que los gobiernos e instituciones, a través de alianzas, decisiones y programas, creen un entorno que incentive inversiones tanto públicas como privadas dirigidas a conocimientos, recursos e infraestructuras.

A nivel mundial, El Grupo Banco Mundial colabora con sus asociados (189 países miembros), para mejorar la seguridad alimentaria y crear sistemas de alimentos con actividades que incluyen el fomento de técnicas agrícolas acertadas en relación con el clima, el mejoramiento de las cadenas de suministro para reducir las pérdidas de alimentos y el reforzamiento de las



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.



redes de seguridad social para asegurar que las familias vulnerables tengan acceso a alimentos y agua. Y facilitar el acceso oportuno a la información del mercado, inclusive sobre las reservas de alimentos, con el fin de ayudar a limitar una extrema inestabilidad en los precios de los alimentos.

LOS CAMBIOS SOCIALES PROPICIAN NUEVAS TENDENCIAS DE CONSUMO

Cambiar nuestros hábitos de consumo ajustándolos más a nuestra necesidades reales, elegir opciones que afecten lo menos posible al ambiente y que fomenten la igualdad social, son decisiones que diferencian que nuestro consumo sea responsable o no.

Cada vez hay **más consumidores dando mayor importancia a los aspectos éticos y sociales a la hora de realizar su compra**. El futuro comienza con nuestras acciones en el presente. ¿Necesito lo que voy a comprar? ¿Cuánto me va a durar? Productos como los teléfonos móviles, impresoras, entre otros, que están pensados para que duren poco y los tengamos que reemplazar muy seguidos es lo que se llama **obsolescencia programada** y tenemos que pararnos a pensar cuántos recursos se han teniendo que gastar para aquello que vamos a comprar y qué haremos con aquello que ya no utilizaremos.

Afortunadamente cada vez son más los consumidores que aumentan los hábitos de reciclar, reutilizar lo que ya no sirve y reparar antes que tirar, apuestan por un consumo en reducción del desperdicio alimentario, se interesan por los productos de comercio justo, evitan comprar productos sobre-empacados, utilizan medios de transporte más sostenible como la bicicleta o ir a pie, donan la ropa que ya no usan, evitan el consumo innecesario de ropa, ahorran agua en sus hogares, prestan atención a las **etiquetas** a la hora de comprar.



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.



Quizás hayamos traspasado la barrera entre *“la intención”* y *“la acción”*, que se fundamentaba en razones muy concretas como falta de información, falta de alternativas asequibles y dificultad para encontrar empresas responsables. Este cambio **“a la acción”** se está produciendo porque ahora **“Hay opciones y alternativa de consumo sostenibles en todos los sectores”** por lo que se puede optar a un consumo en alimentación sostenible, textil y moda sostenible, cosmética, construcción, transporte, sector de la tecnología, turismo, etc. Internet ha puesto la información a nuestro alcance de manera rápida y económica, desarrollando nuevos contenidos de consumo. Pone al alcance de la gran mayoría de las personas plataformas online para informar y difundir objetivos de desarrollo sostenible y sus ventajas presentes y futuras como: comerciojusto.org y plataformas de venta de productos sostenibles como Todoecoonline, Planeta Huerto, fairchanges y, de esta forma, usar internet como altavoz para promover un mejor estilo de vida y un consumo responsable.

**¿Esto quiere decir que ha comenzado la revolución por lo sostenible?
¿Somos la generación de consumo consciente y sostenible que el planeta estaba esperando?**

Por primera vez damos dinero a empresas que comparten estos valores, estas están cambiando porque nosotros les estamos obligando y por eso no podemos subestimar el poder que tenemos como consumidores. Como dice la Antropóloga Margaret Mead: **“Nunca dudes o subestimes a un pequeño grupo de ciudadanos pensantes, comprometidos, conscientes y dispuestos a cambiar el mundo. De hecho, son los únicos que lo han logrado”**.

Las compañías de hoy se enfrentan, más que nunca, al reto de asimilar y saber adaptarse a los continuos cambios que se dan en el mercado y los gobiernos y los ciudadanos tenemos que hacernos cargo de que nuestras decisiones como consumidores pueden marcar la diferencia.



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.

Decía Gandhi “Conviértete en el cambio que quieres ver en el mundo”.

“Quizás nuestros bisabuelos/as nuestros abuelos/as tenían un consumo más sostenible, consumían productos más ecológicos y naturales con pocos recursos económicos desterrando la idea de que consumir productos ecológicos y sostenibles es caro. El bienestar no implica consumir más, sino menos y mejor. Se trata de una vuelta a lo natural en un mundo quizá, demasiado industrializado”. Fuente Daniel Reyna www.adensalud.es

¿Y A LA HORA DE COMER?

En lo que respecta a la tendencia de consumo actual en alimentación, los consumidores establecen su compra atendiendo a factores como: bienestar, estilo de vida saludable, demandando, cada vez más, productos de origen natural, ecológico, sostenible o agroecológico. Es por este motivo que cuando acudimos a un establecimiento alimentario podemos encontrar una variedad de denominaciones, la mayoría de ellas, haciendo alusión a propiedades de los alimentos. Entre ellas, especialmente nos encontramos cada vez más las declaraciones referentes a “totalmente natural” “alimento ecológico”, y ante esto nos asaltan las dudas: ¿a qué hace alusión cada una de ellas?

¿Es lo mismo “ecológico” que “natural”?

¿Es lo mismo ecológico que sostenible?

¿Sostenible que agroecológico?

Términos que generan dudas al consumidor a la hora de diferenciarlos. Veamos cuales son las diferencias.

Quizás por su regulación más ambigua, encontramos el término “natural” como el más controvertido.

“NATURAL”. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS),

a) Alimentos naturales (no procesados): son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal

(pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales autóctonos, así como huevos, leche, entre otros). Una condición necesaria para ser considerados como no procesados es que estos alimentos no contengan otras sustancias añadidas como son: azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos. La mayoría de los alimentos naturales tienden a dañarse o perecer en un corto plazo

- b) Alimentos mínimamente procesados: son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa. Usualmente se sustrae partes mínimas del alimento, pero sin cambiar significativamente su naturaleza o su uso. Estos procesos incluyen: limpiar, lavar, pasteurizar, descascarar, descamar, pelar, deshuesar, rebanar, filetear, secar, descremar, esterilizar, refrigerar, congelar, sellar, envolver y envasar al vacío. La fermentación, obtenida mediante la adición de microorganismos vivos al alimento, también es un proceso “mínimo” cuando no genera alcohol (caso del yogurt). Estos procesos “mínimos” pueden aumentar la duración de los alimentos, permitir su almacenamiento, ayudar a su preparación culinaria, mejorar su calidad nutricional, y tornarlos más agradables al paladar y fáciles de digerir.

En cambio, el Reglamento UE 432/2012 permite utilizar el término “natural” en aquellos alimentos que tienen propiedades beneficiosas ya sea por su aporte energético o por sus nutrientes o que alegan propiedades en la mejora de la salud. Por ejemplo, “*Alimento light, bajo en sal, fuente de hierro...*” o alimentos funcionales, alimentos SIN, alimentación vegana.¹

Por ejemplo, se pueden asignar a aquellos alimentos cuyo contenido en yodo sea una cantidad significativa (también establecida por la Legislación) y podrán ir acompañados de la declaración “el yodo contribuye al metabolismo energético normal”.

¹<https://www.ainia.es/tecnoalimentalia/legislacion/etiquetado-de-alimentos-que-es-lo-natural-desde-el-punto-de-vista-de-la-legislacion-alimentaria/>



Es por ello que encontramos muchos productos que se comercializan bajo el manto de “natural” sin que realmente sean alimentos naturales como los define la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En el caso de alimentos en cuya etiqueta aparezca el término natural, es recomendable mirar la etiqueta para ver sus valores nutricionales y si lleva algún tipo de aditivo o conservante.

ECOLÓGICO: Los alimentos ecológicos son aquellos que desarrollan todas sus etapas de crecimiento y producción como lo hacen en la naturaleza y sin intervención artificial. Esto quiere decir que nada de pesticidas ni fertilizantes químicos para las plantas, ni hormonas de crecimiento o antibióticos para los animales. La crianza de estos debe ser libre, en zonas sin contaminación y su alimento también ha de ser ecológico².

Desde 2010, es obligatoria la utilización del actual logotipo ecológico de la UE en los productos alimentarios producidos mediante agricultura ecológica.

El Reglamento (UE) 2018/848 sobre la producción ecológica, también llamado orgánica o biológica, y el etiquetado de los productos ecológicos deroga al Reglamento 834/2007 y entrará en vigor el 1 de enero de 2021.



²<https://www.casasiempreviva.com/es/es-lo-mismo-ecologico-natural-y-sostenible/>



Señalar que la reglamentación respecto al producto ecológico limita el uso de los conceptos bio/eco/orgánico a aquellos productos con certificación ecológica para evitar fraudes y confusiones.

SOSTENIBLES: nos referimos a que protege el medio ambiente y mejora el nivel de vida de las personas y de las comunidades donde se desarrolla la actividad. Para determinar el grado de sostenibilidad hay que analizar distintos aspectos del producto: el origen de cada una de las materias primas, el proceso de elaboración, de distribución y la política de la empresa³.

Si lo comparamos con el sello ecológico podemos decir que la sostenibilidad va más allá, estableciendo criterios en ámbitos ambientales y sobre todo sociales. Porque, ¿de qué sirve que un producto sea ecológico si las personas que lo producen no tienen un sueldo justo? o ¿de qué sirve adaptarse a las exigencias de un sello ecológico si las materias primas que se utilizan viajan tantos kilómetros que contaminan más que si no lo fuesen?

Es muy popular el ejemplo acerca del típico producto con certificado ecológico que nos encontramos en el lineal de grandes superficies o de una tienda ecológica, que ha sido producido a miles de kilómetros de nuestro país, sin consideración a otros aspectos como las condiciones laborales de los productores, las materias primas utilizadas (variedades o razas autóctonas), su impacto ambiental, etc. Es decir, un producto ecológico puede no ser sostenible.

AGROECOLÓGICO: es la producción de géneros bajo la agroecología dando uso a conceptos y principios ecológicos para diseñar y gestionar un sistema alimentario centrado en las interacciones entre plantas, animales, seres humanos y el medio ambiente⁴.

³<http://sostenibilidad.unlugarme.com/que-es-un-producto-sostenible/>

⁴<http://www.fao.org/family-farming/themes/agroecology/es/#:~:text=La%20agroecolog%C3%ADa%20es%20una%20disciplina,optimizan%20y%20estabilizan%20la%20producci%C3%B3n.>



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.



Tras los estudios e investigaciones bibliográficas recientes⁵ (y anteriores a la pandemia de 2020), que revelan las claves del comportamiento del consumidor, existe una tendencia paulatina de retorno a modelos tradicionales de alimentación asociados de forma evidente con la dieta mediterránea. Sin embargo, en la actualidad incorporan en su dieta alimentos atractivos y que “ahorran tiempo”, aunque menos saludables, que están asociados más bien con la dieta anglosajona.

Los cambios en las dietas, asociados a los cambios sociales que han sucedido, suponen nuevos retos. De hecho, el consumo abusivo de alimentos basados en un aporte calórico procedente de grasas y no de carbohidratos, ha provocado que las personas sufran enfermedades relacionadas con una mala alimentación como:

- **Diabetes**, que limita el consumo de alimentos azucarados, grasas y alcohol, e incorpora a la dieta frutas y verduras, alimentos integrales.
- **Osteoporosis, esta enfermedad es el producto de una dieta rica en carnes, azúcares refinados y grasas. Para prevenir su aparición, lo mejor es consumir alimentos ricos en calcio y evitar los alimentos procesados.**
- **Hipertensión arterial e Hipercolesterolemia, donde tenemos que evitar el exceso de grasas y sal y aumentar el consumo** que incluya fuentes de potasio, calcio, magnesio, fibra y menor cantidad de sodio como frutas, verduras, pescados azules, es decir salmón, atún, sardinas, frutos secos y cereales integrales.
- **Gota**, que es una enfermedad producida por el exceso en el consumo de carne roja, mariscos, bebidas alcohólicas y azucaradas.
- **Sobrepeso y obesidad**, la principal causa de una mala alimentación es el incremento de peso debido a los altos **consumos de comida que**

⁵<https://forbes.es/lifestyle/61262/10-tipos-de-consumidores-para-2020/>
https://www.fooddrinkurope.eu/uploads/publications_documents/FoodDrinkEurope_Data_and_Trends_2018_FINAL.pdf
<https://www.mercabarna.es/media/upload/arxiu/serveis/observatori%20tendencias/2017/observatori-6-formats-productes.pdf>





sobrepasan las cantidades necesarias para el organismo, especialmente en lo que refiere a grasas, azúcares y harinas. Esta es una de las más actuales enfermedades en crecimiento, además de que lleva a un alto nivel de riesgo a la salud.

Estas patologías que no se habían padecido con tanta asiduidad como en la actualidad, aparentemente provocan un despertar de los consumidores en lo que alimentación saludable y ecológica se refiere.

Se hace necesario revisar el etiquetado para reconocer la concentración de producto natural, y aparentemente para verificarlo, hay que ser un experto nutricionista.

La frase “es peor el remedio que la enfermedad”, quizás se podría aplicar en el nuevo sistema para el etiquetado. Nutriscore es un sistema de etiquetado nutricional que, “en teoría”, permite ver a simple vista la calidad nutricional del alimento que será obligatorio incluir en las etiquetas españolas a partir de 2021.



Este sistema consiste en ofrecer una única nota, a partir de un algoritmo en el que suman puntos: la cantidad de calorías, azúcares, grasas saturadas y sal; y restan puntos: el porcentaje de frutas o verduras empleado para obtener el producto, y su aporte de fibra y proteínas.

Según la aplicación, se encuentran paradojas como otorgar a [los refrescos ‘zero’ con una lustrosa B, o atribuirle al aceite de oliva una triste D](#), algo que ha provocado la indignación del sector del aceite.



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.



Ante estas incongruencias, el Ministerio de Sanidad aclaró que se implantará en aquellos alimentos compuestos por más de un ingrediente, por lo que el aceite de oliva, los huevos, la miel, etc., estarán libres del uso del etiquetado⁶.

La industria de procesados y ultraprocesados encuentran favorable este sistema⁷, lo que ha creado cierta controversia y se abre un debate sobre su conveniencia, su transparencia y utilidad real, donde los consumidores tendremos que participar.

Ante las debilidades encontradas por el sistema Nutri-Score podemos contrastar datos en [OpenFoodFacts](https://openfoodfacts.org/), que recopila información sobre más 150.000 productos alimenticios de todo el mundo, para elegir mejores opciones de alimentación.

¿QUÉ NUEVAS TENDENCIAS DE CONSUMO SE OBSERVAN?

TENDENCIA DE CONSUMO ORIENTADA A LA SALUD Y BIENESTAR

Se percibe un deseo latente en los consumidores de modificar los hábitos de alimentación. El consumidor actual quiere productos saludables, de calidad y fáciles de preparar.

El interés por las transformaciones como el aumento de la esperanza de vida, una menor tasa de natalidad y una población más envejecida, supone nuevos hábitos de consumo.

Se buscan productos buenos para el organismo y lo más naturales posibles. Los productos no solo cumplen una función básica sino que también aportan un beneficio extra para el organismo.

⁶<https://gastronomiaycia.republica.com/2018/11/19/aclaraciones-sobre-la-etiqueta-nutriscore-que-se-introducirá-en-espana>

⁷<http://loquedielacienciaparaadelgazar.blogspot.com/2018/11/mas-sobre-nutri-score-aclaraciones-de.html#more>



A esta demanda responden los productos funcionales, productos energéticos o productos sin o libres de, hay una mayor tendencia a aumentar el consumo de productos vegetales y reducción de productos cárnicos.

Motivos que tiene el consumidor para usar productos que aporten beneficios en su salud y su bienestar

- Me esfuerzo por cuidar mi alimentación, es fundamental para la salud.
- Prefiero productos sin conservantes químicos, aunque duren un poco menos.
- Intento reducir la cantidad de azúcar de mi dieta.
- Leo las etiquetas de los productos que compro y me fijo en los ingredientes y la información nutricional

Alimentos funcionales: aquellos que además de sus propiedades nutritivas básicas, tienen un efecto beneficioso adicional sobre nuestra salud. **Pueden tratarse de alimentos naturales o alimentos que han sido manipulados o procesados** para añadirles o quitarles algún componente. Entre los ejemplos de alimentos funcionales podemos mencionar los que están enriquecidos con vitaminas y minerales, como los cereales o los lácteos. Otros tienen modificado algunos de sus componentes, como los ácidos grasos, la fibra o su contenido en ácidos grasos omega 3, Probióticos y Prebióticos.

Componentes	Posibles Beneficios	Alimentos
Ácidos grasos poliinsaturados (Omega 3, Omega 6, CLA)	Antioxidante y protector cardiovascular que reduce los niveles de colesterol.	Leches enriquecidas, bebidas de leche fermentada, yogures, bebidas y zumos de frutas, huevos, embutidos.
Ácido fólico	Reduce la incidencia de malformaciones en el tubo neural y ayuda a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.	Leches enriquecidas, pan de molde enriquecido.
Calcio	Ayuda en el desarrollo de huesos y dientes. Puede prevenir la osteoporosis.	Leches enriquecidas, yogures, zumos enriquecidos.
Vitaminas A y D	Favorecen la función visual y la absorción del calcio, respectivamente.	Leches enriquecidas, yogures, margarinas.
Vitaminas C y E	Antioxidantes que previenen el envejecimiento prematuro de las células.	Zumos enriquecidos.
Hierro	Previene la aparición de anemias.	Zumos enriquecidos, cereales fortificados.
Fibra	Ayuda a prevenir y tratar el estreñimiento. Reduce el riesgo de cáncer de colon.	Cereales, barras energéticas.
Fitoesteroles	Disminuye la concentración de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedad cardiovascular.	Margarinas enriquecidas, yogures enriquecidos.
Prebióticos y probióticos	Mejoran la inmunidad y el tránsito intestinal. Reduce la incidencia y duración de las diarreas.	Leches fermentadas, productos lácteos, yogures.
Yodo	Facilita la síntesis de hormonas tiroideas.	Sal yodada.
Polifenoles	Reduce los niveles de colesterol.	Té, soja, vino.

8



9

<https://secardiologia.es/publicaciones/catalogo/libros/5469-alimentos-funcionales-y-nutraceuticos>

<https://sites.google.com/site/ingenieriaalimentosfuncionales/tema-2-alimentos-emergentes/2-1-alimentos-funcionales>



Alimentos 'SIN': los productos sin gluten, sin lactosa dirigidos a personas con intolerancias pero que, actualmente, son consumidos también por otras personas que lo asocian (quizás erróneamente) a más saludables.



Alimentos para veganos o vegetarianos: hay un incremento del consumo entre perfiles no vegetarianos que compran productos como hamburguesas vegetales, leches vegetales, tofu, seitán (a base de gluten de trigo), quínoa, etc, porque los consideran más saludables o para disminuir el consumo de carne.



Alimentos naturales: el consumidor busca los alimentos conocidos como naturales, estilo frutas, verduras o pescados. Pero los nuevos estilos de vida (deporte, falta de tiempo,) han generado un grupo de consumidores que encuentran lo "natural" en los alimentos llamados NUTRACÉUTICO y que están regulados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Estos nutraceuticos se definen como un suplemento dietético, presentado en una matriz no alimenticia (píldoras, cápsulas, polvo, etc.), de una sustancia natural bioactiva concentrada, presente usualmente en los alimentos y que, tomada en dosis superior a la existente en esos alimentos, presumiblemente, tiene un efecto favorable sobre la salud mayor que el que podría tener el alimento normal.



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.



TENDENCIA DE CONSUMO ORIENTADA A LO ECOLÓGICO/SOSTENIBLE

Con el producto eco y de proximidad, el consumidor busca mejorar su experiencia de consumo (sabor, calidad) al tiempo que satisface inquietudes cada vez más arraigadas como la preocupación por la sostenibilidad y por potenciar el comercio y producción local.

En los últimos tiempos se está asistiendo a una concienciación a nivel mundial acerca de la importancia de promover un estilo de vida sustentable. Es un tema de concienciación y de tomarse muy en serio la necesidad de poner en marcha sistemas de producción sostenibles y racionales, que garanticen la continuidad de los recursos para nuestra generación, y las posteriores, en el que la acción del hombre esté en consonancia con la naturaleza y el medio ambiente.

Se observa una tendencia creciente en la preferencia por parte de los consumidores hacia los productos ecológicos: alimentos de proximidad o “KM cero”, de temporada y alimentos sostenibles respetuosos con el medio ambiente.

Esta tendencia se ha visto potenciada por algunas epidemias como la gripe aviar, las vacas locas y estos últimos tiempos la Covi-19. Dichos productos “se asocian” a una mayor calidad, más saludables, mayor aporte nutricional, libres de químicos, más éticos y mejor sabor, a la vez que a un menor impacto ecológico.



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.

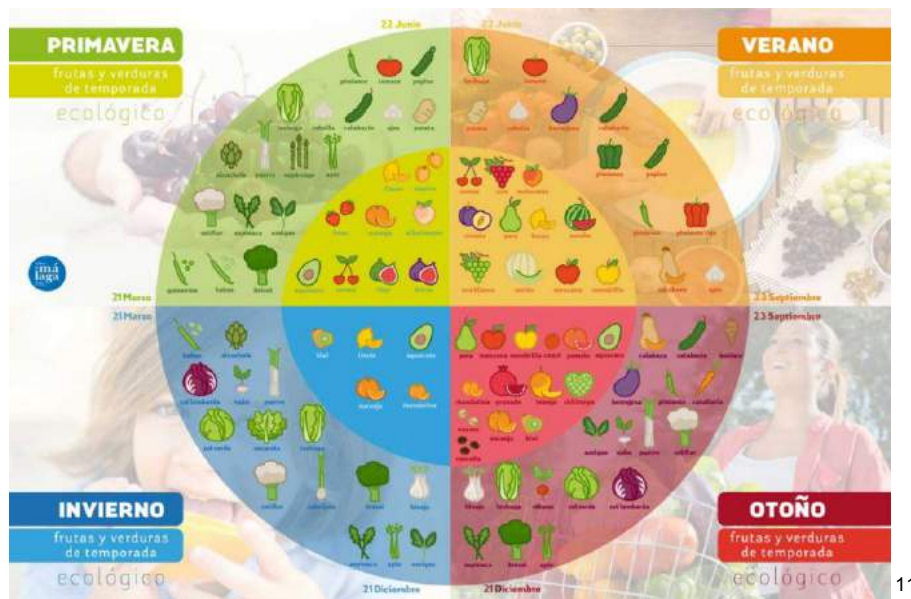
Motivos que tiene el consumidor para usar productos, ecológicos, sostenibles

- Prefiero productos locales, de proximidad Km 0, cultivados cerca de donde vivo
- Me preocupan las condiciones de cría de los animales.
- Me informo sobre el origen del producto (donde se ha cultivado o criado y en qué condiciones)
- Intento reducir el consumo de carne, es bueno para la salud y el medio ambiente
- Cuando compro me preocupo de que el envase genere el menor residuo posible
- Cada vez compro más productos ecológicos, son más saludables y sostenibles
- La agricultura ecológica es más segura y saludable que agricultura intensiva.

¿Por qué comer de temporada?

Comer productos de temporada es bueno para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente, pues ayuda a reducir las emisiones de CO2. Son productos que han sido recogidos en su punto óptimo de maduración a un precio justo favoreciendo la economía local¹⁰.

¹⁰Fuente: <https://soydetemporada.es/>



11

¿Por qué de proximidad o Km 0?

Al adquirir productos de proximidad, reducimos el fuerte impacto de miles de kilómetros de distancia que conlleva el transporte de materias primas y la distribución. Defendiendo, al mismo tiempo, un estilo de alimentación más saludable y natural, con un uso nulo o muy limitado de productos químicos o artificiales para la conservación de los alimentos. Sus ventajas son:

- Con este tipo de productos **se reduce la contaminación**, se cuida el medioambiente y se apoya la sostenibilidad.
- Se aboga por una **economía más justa**, evitando los abusos y respetando los derechos de los productores, ya que se reduce el papel de los intermediarios, como en el caso de las verduras ecológicas.
- El consumo de este tipo de productos ayuda a llevar una **alimentación más equilibrada, sana y saludable**.
- Los productos de proximidad **son más sabrosos y mantienen intactos sus valores nutricionales**.
- Se favorece la economía, la agricultura, la ganadería y la gastronomía **local**.¹²

¹¹http://www.unsiporlavida.es/wp-content/uploads/2018/02/frutas_verduras_temporada-1.jpg

¹²<https://blog.cerdanyaecoresort.com/productos-km-0-que-son/>

¿Por qué productos de comercio justo?

El comercio justo se orienta hacia el desarrollo integral, con sustentabilidad económica, social y ambiental, respetando la idiosincrasia de los pueblos, sus culturas, sus tradiciones y los derechos humanos básicos.



El Comercio Justo rompe por completo con las prácticas del comercio tradicional (lograr el máximo beneficio económico), anteponiendo los derechos de los grupos de personas productoras, familias agricultoras y de las personas en general, para promover un sistema que permita luchar contra la pobreza e injusticia actual, y garantizar un desarrollo sustentable.

Ventajas para las personas que los consumen

- Son productos que **respetan el medio ambiente** porque usan materias primas sostenibles y las compran en mercados locales. Las tecnologías con las que se producen reducen, además, el gasto energético y la emisión de gases nocivos para la atmósfera. Los alimentos no llevan pesticidas y sus embalajes son biodegradables.
- Apuestan por la **originalidad y calidad**: respetan la identidad de la zona y, por lo tanto, te van a permitir consumir nuevos productos de partes muy diferentes del mundo y utilizan materiales de primera y su proceso de producción es en gran parte artesanal.
- Cada vez tienes más oferta porque muchas organizaciones se unen al Comercio Justo y te ofrecen opciones la mar de interesantes.

El Sello de garantía sirve al consumidor para reconocer un producto de Comercio Justo entre los varios que estarán presentes en su lugar habitual de compra (tienda, supermercado...) o de consumo (cafetería, restaurante, máquina “vending”).



Vale la pena comentar que a medida que ha crecido Fairtrade, su reputación ha disminuido en parte porque el éxito de comercialización, ha visibilizado o expuesto más al trabajador a las exigencias del mercado global.

Además, sus asociaciones con corporaciones (como Starbucks, Kraft y Nestlé) que invierten un porcentaje mínimo de su producción al comercio justo generan controversias y críticas por una suerte de “fair-washing” (lavado de cara justo).

Aunque la mayoría de los productos certificados por Fairtrade sigue siendo exclusivamente de pequeños agricultores, la inclusión de agro negocios atrae crítica¹³.



RELEVANCIA DE LA SOSTENIBILIDAD



La relevancia de la sostenibilidad en el sector alimentario es cada vez mayor, del mismo modo que los consumidores cada día son más conscientes del

¹³<https://1library.co/document/8ydxwmjz-critica-vacilante-como-potencial-comercio-justo-disminuye-exito.html>https://www.researchgate.net/publication/283823972_Incrustamiento_sin_espacio_Situando_el_comercio_justo_en_la_industria_floricola_ecuatoriana



impacto que sus compras tienen no solo en la salud, sino también en el ecosistema y entorno social.

En este sentido, el Clúster Alimentario de Galicia ha identificado las tendencias en sostenibilidad que condicionan las decisiones de compra del consumidor, las cuales se listan a continuación:

- Confianza y transparencia
- Responsabilidad ambiental
- Responsabilidad social
- Comercio justo
- Apoyo local

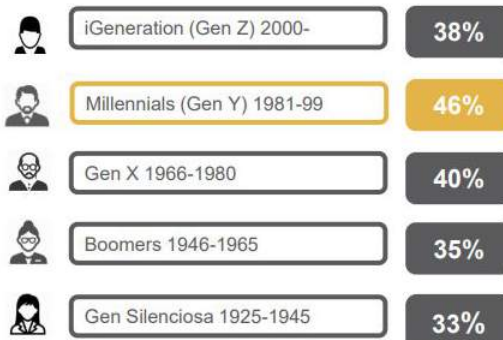
Un 43% de los consumidores globales están a menudo, o siempre, influenciados por qué tan ético y responsable social y ambientalmente es el producto (GlobalData 2018).



Impacto de Sostenibilidad según las generaciones

87% De los consumidores globales "mis expectativas están en que las empresas inviertan en sostenibilidad"

"Mi decisión está influenciada por **qué tan ético y responsable social y ambientalmente es el alimento**"



Fuente: GlobalData 2020: TrendSights Overview Sustainability & Ethics 7



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.