

¡TENEMOS DERECHO A COMER BIEN!

Ideas para comer
sano, sostenible
y barato



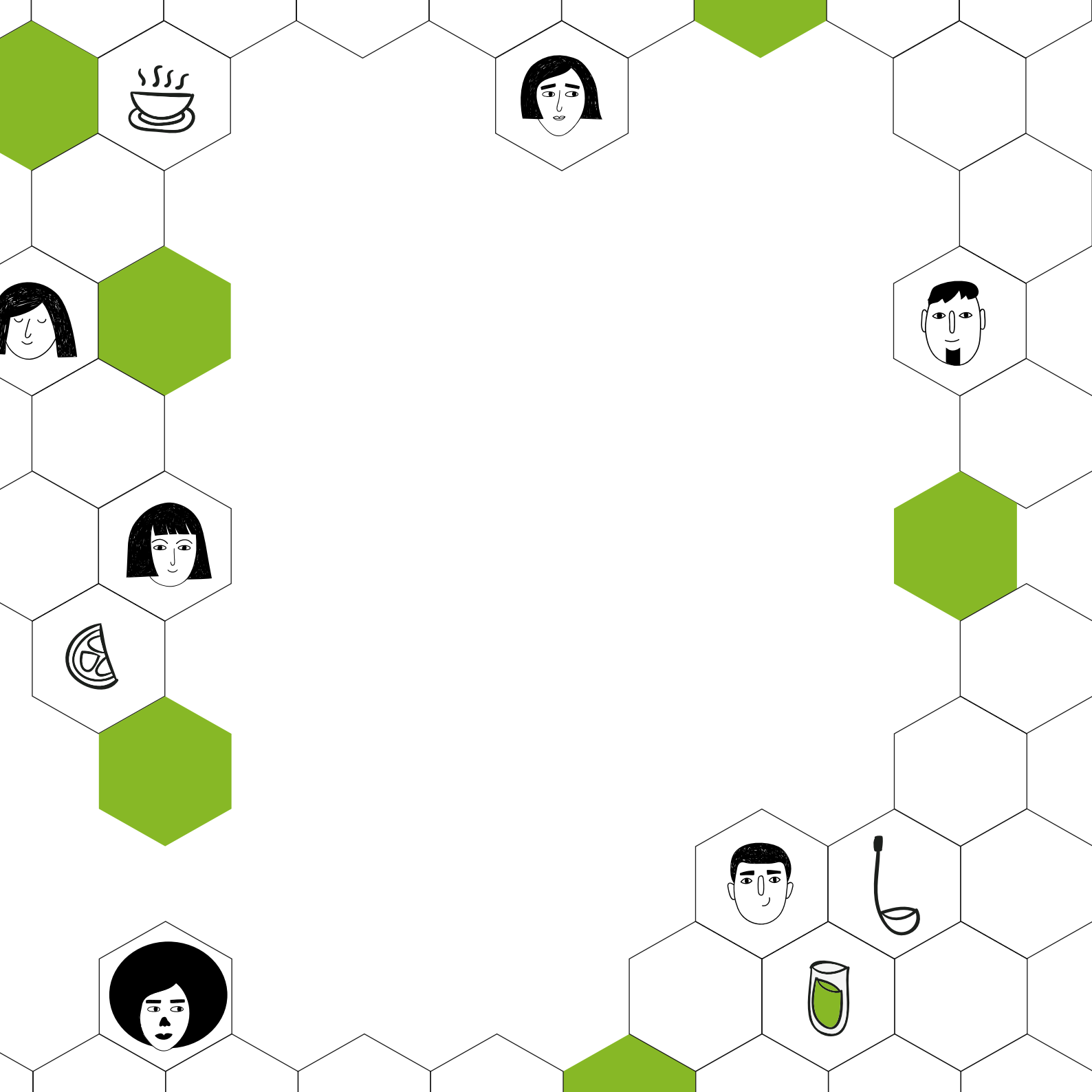
ÍNDICE

00. PARA EMPEZAR: COMER SANO ES UN DERECHO	3
01. DESCARTAR LA COMIDA PROCESADA	
1.1 POR QUÉ DEJAR LA ALIMENTACIÓN INDUSTRIAL	9
1.2 CÓMO DEJAR DE COMER PRODUCTOS PROCESADOS	15
02. DISEÑAR UN MENÚ SALUDABLE	
2.1 POR QUÉ TENEMOS QUE REDISEÑAR EL MENÚ	25
2.2 CÓMO DISEÑAR UN MENÚ SALUDABLE	31
03. ELEGIR ALIMENTOS SOSTENIBLES	
3.1 POR QUÉ UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE	41
3.2 CÓMO ALIMENTARNOS DE FORMA SOSTENIBLE	45
04. OPTIMIZAR LOS RECURSOS DISPONIBLES	
4.1 POR QUÉ HABLAMOS DE OPTIMIZAR RECURSOS	51
4.2 CÓMO OPTIMIZAR EL DINERO Y EL TIEMPO	59
05. ORGANIZARSE COLECTIVAMENTE	
5.1 POR QUÉ PROPONEMOS ORGANIZARNOS	67
5.2 CÓMO PODEMOS ORGANIZARNOS	73
06. EN RESUMEN	81
07. FUENTES DE INFORMACIÓN	85

2

0

**PARA
EMPEZAR:
COMER SANO
ES UN DERECHO**

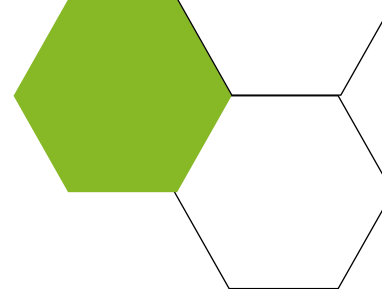


Según el artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, “toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios”.

Sin embargo, prácticamente 90.000 personas mueren al año y su principal factor de riesgo ha sido la alimentación insana¹. Estas enfermedades se ceban con las clases populares y con las mujeres.

Además, en España, un 13,3% de los hogares españoles experimentan inseguridad alimentaria, afectando a casi 2,5 millones de hogares y por tanto a alrededor de 6.235.900 personas². Por otro lado, la alimentación supone el 52,1% de la huella de consumo en España³, debido al carácter altamente intensivo e industrial que presenta nuestro sistema agroganadero y su dependencia de recursos fósiles, fertilizantes químicos y grandes cantidades de agua.

Con todo, podríamos decir que el sistema alimentario industrial globalizado está fallando en su cometido de proporcionar una alimentación sana y sostenible, y que los Estados no están cumpliendo su compromiso de garantizar el Derecho a la Alimentación adecuada. Desde Justicia Alimentaria, siempre decimos que no come bien quien quiere, sino quien puede, visibilizando los determinantes sociales que condicionan nuestra salud y reclamando políticas públicas que hagan frente a las desigualdades alimentarias.



Sin embargo, hay cosas que podemos hacer nosotras mismas: cambiar algunos hábitos de consumo, tomar elecciones informadas, organizarnos colectivamente para acceder a alimentos de mejor calidad, son medidas que podemos poner en marcha casi todas las personas, con más o menos dificultad.

Este cuaderno forma parte del proyecto Entreiguales, que persigue impulsar la alimentación saludable, sostenible y solidaria en los colectivos en situación de vulnerabilidad de València, mediante la formación-acción en soberanía alimentaria y la dinamización comunitaria.

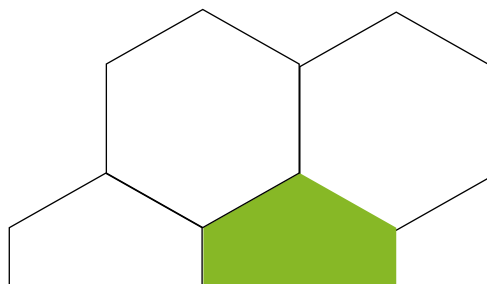
El objetivo del cuaderno es promover una alimentación más sana y sostenible, pero también barata y accesible, con el objetivo de que pueda ser útil para personas con recursos económicos medios e incluso bajos, sin contemplar las situaciones de extrema vulnerabilidad.

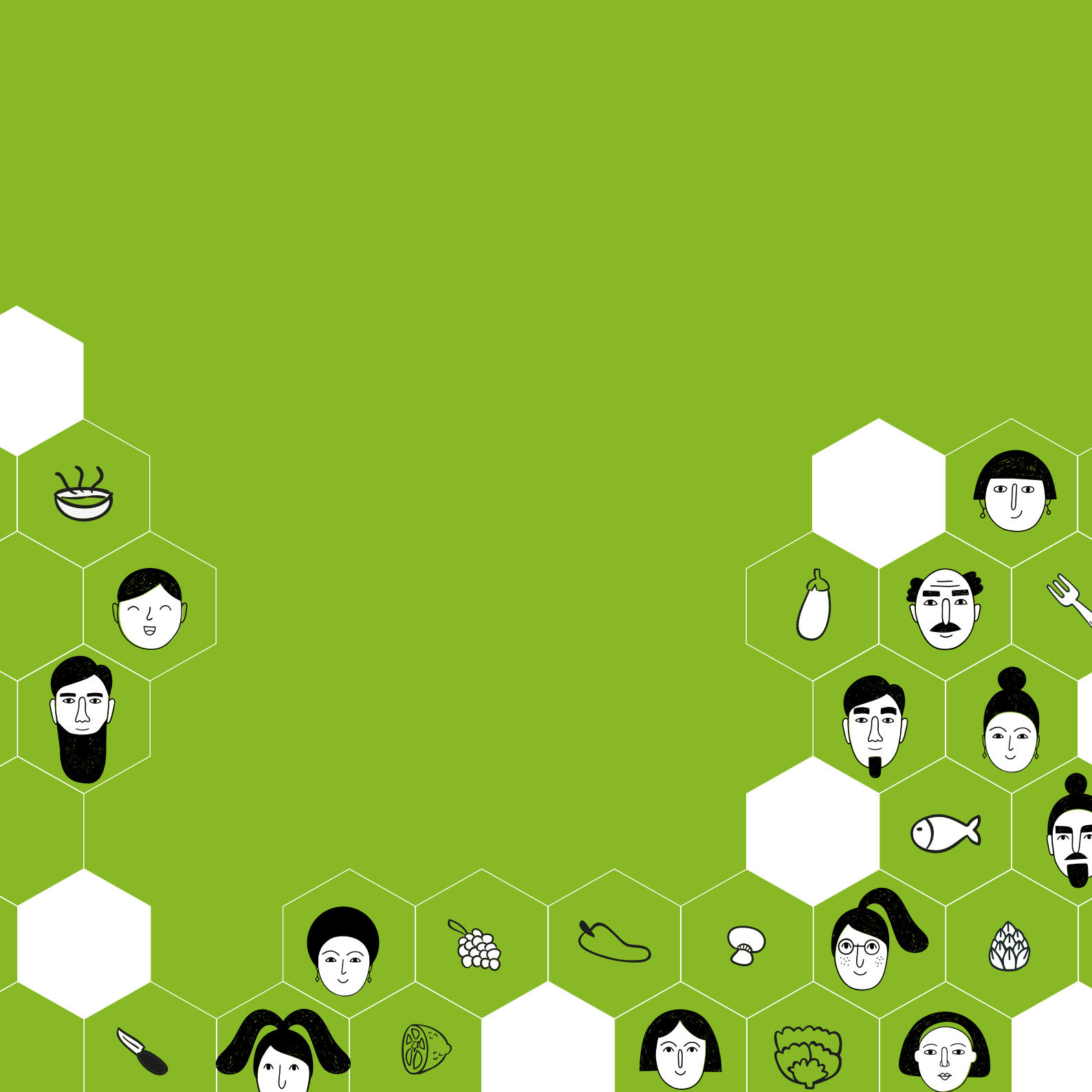
El contenido está estructurado en cinco bloques que corresponden con cinco recomendaciones generales. Cada bloque tiene dos apartados: por qué hacemos esta recomendación y cómo llevarla a cabo. En el segundo apartado, hemos tratado de analizar las implicaciones económicas y ofrecer ideas que permitan contener el gasto.

También hemos intentado incorporar la perspectiva comunitaria porque vemos la organización colectiva como una respuesta digna y enriquecedora a las necesidades alimentarias, en contraste con la perspectiva caritativa e individualista con que suele abordarse la inseguridad alimentaria.

Comer saludable y sostenible no debe ser un privilegio. Dejar la comida procesada, diseñar un menú saludable y elegir alimentos sostenibles no tienen por qué encarecer nuestra alimentación si aprendemos a aprovechar mejor nuestros recursos económicos, nos planificamos bien en la cocina y estamos dispuestas a organizarnos colectivamente.

A lo largo de todo el documento, empleamos el femenino como forma genérica para referirnos a las personas, pues por lo general son mujeres las que se encargan de la organización doméstica y todos los trabajos relacionados con la alimentación, y son mayoritariamente mujeres las que participan en nuestros proyectos y programas.





DESCARTAR LA COMIDA PROCESADA

**1.1. POR QUÉ DEJAR LA
ALIMENTACIÓN INDUSTRIAL**



LA MALA ALIMENTACIÓN ENFERMA

El consumo de alimentos procesados está relacionado con el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

En el Estado español, hay un 60% de ciudadanos con **sobrepeso**, de los que casi un 20% tienen **obesidad**. Por sexos, el 47% de los hombres y el 33% de las mujeres tienen sobrepeso, y un 14% y un 17,5% obesidad, respectivamente. Es decir, dos de cada tres personas que estamos leyendo esto nos encontramos con este problema. Según la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico), el Estado español se sitúa a la cabeza del sobrepeso infantil y es colíder mundial junto a Estados Unidos.

Se ha demostrado que la **diabetes tipo II** está estrechamente relacionada con la dieta insana, en concreto, con el consumo excesivo de azúcares añadidos. En total, prácticamente una de cada tres personas tiene problemas de glucosa que pueden generar alteraciones de salud importantes. 25.000 personas mueren al año a causa de la diabetes y un 16% de las personas ciegas lo son a causa de ella. La diabetes es más frecuente en hombres que en mujeres pero deteriora mucho más la salud de las mujeres que de los hombres.

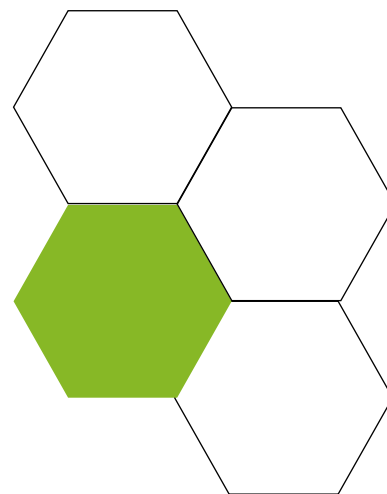
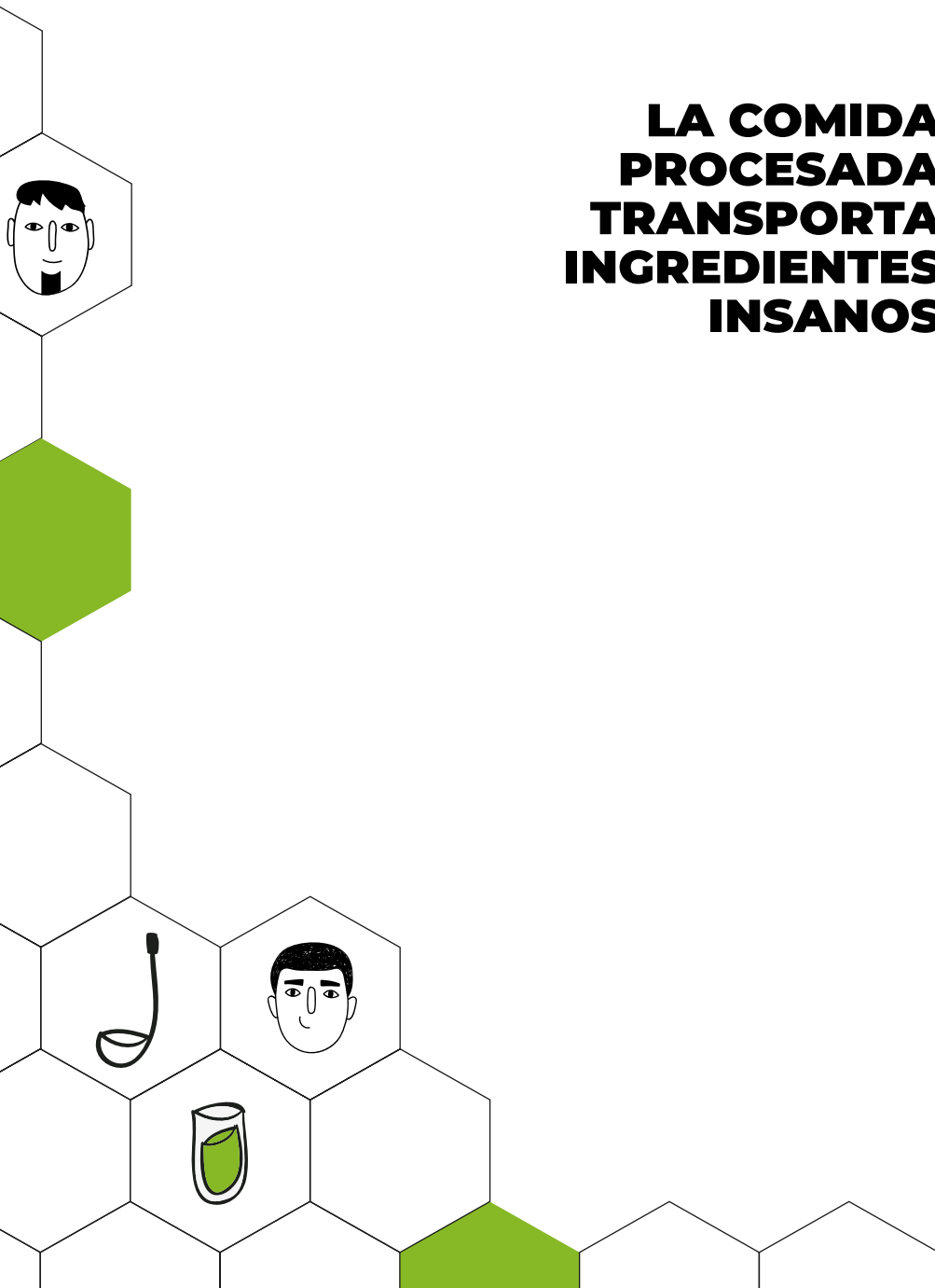
Las **enfermedades cardiovasculares** son la primera causa de defunción en el Estado, representando aproximadamente el 40% de todas las muertes. Existe una correlación clara y ampliamente documentada entre la aparición de enfermedades cardiovasculares y los siguientes elementos de la dieta: excesivo consumo de grasas saturadas, bajo consumo de frutas, verduras y cereales sin refinar, y excesivo consumo de sal.

Todas estas enfermedades y sus riesgos asociados están vinculadas y relacionadas. Forman una especie de síndrome o, según su definición, conjunto de síntomas que se presentan juntos y son característicos de un cuadro patológico determinado provocado, en ocasiones, por la concurrencia de más de una enfermedad. El síndrome de la alimentación insana.

LA COMIDA PROCESADA TRANSPORTA INGREDIENTES INSANOS

Tan solo un 30% de lo que gastamos en alimentación se destina a alimentos frescos, el resto es alimentación procesada. La mayor parte del consumo de azúcares, grasas y sal no se hace conscientemente, sino que los ingerimos a través de otros alimentos.

Los alimentos procesados transportan, sin que los veamos, ingredientes malos para la salud: azúcar, sal y grasas saturadas.



Según la OMS, se debe reducir la ingesta de **azúcares** libres a 25 g/día. El total de azúcares ingerido por un español medio es aproximadamente 112 g/día, de los cuales 80 g son de azúcares añadidos. Más del 75% del azúcar que consumimos nos llega incorporado en alimentos elaborados. Las fuentes más importantes de azúcares añadidos son refrescos, yogures y postres lácteos, pastelería, bollería y galletas, zumos y néctares de frutas y chocolates. El consumo de azúcares añadidos es excesivo entre el 57 y el 77% de la población infantil y juvenil.

La OMS fija el máximo saludable de **sal** en 5 gramos al día (corresponde a 2 gramos de sodio/día) y consumimos de media 10 gramos/día. La presencia de sal en los alimentos procesados de venta en el Estado ha crecido un 6% con respecto a 2010, sobre todo en platos preparados de carnes y pescados, sucedáneos de angulas, fuet y jamón cocido y, especialmente, en bollos y galletas, donde ha aumentado un 118%.

¡Ojo! En la mayoría de las etiquetas nutricionales aparece la cantidad de sodio. Si multiplicamos por 2,5 esa cifra, obtendremos los gramos de sal.

Hoy en día casi el 46% de nuestra dieta es a base de **grasas**, cuando las recomendaciones son del 30%. Según un estudio publicado en British Medical Journal, la ingesta de cinco gramos diarios de grasas trans es suficiente para incrementar un 25% el riesgo de enfermedad cardiovascular. A pesar de que son omnipresentes, en la UE no es obligatorio etiquetarlas.

Cantidad máxima recomendada por la OMS



Consumo medio de azúcar en España



Cantidad máxima recomendada por la OMS

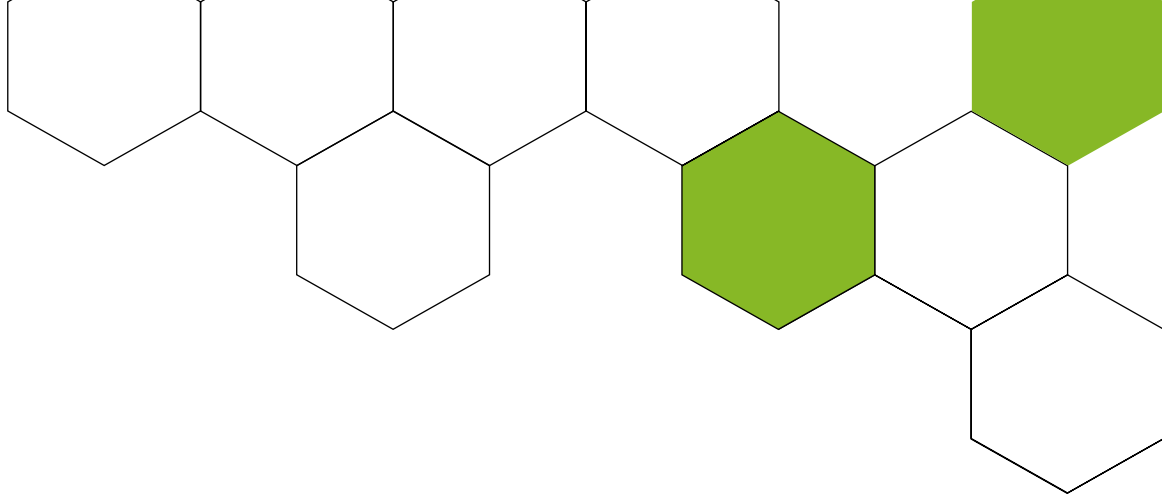


Consumo medio de sal en España



DESCARTAR LA COMIDA PROCESADA

**1.2 CÓMO DEJAR DE COMER
PRODUCTOS PROCESADOS**



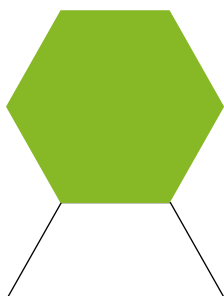
LEYENDO LAS ETIQUETAS

La mejor forma de mantener a raya estos ingredientes es reducir los alimentos ultraprocesados en nuestra dieta. ¿Pero qué son los alimentos ultraprocesados? Son productos industriales, en general con más de 5 ingredientes, normalmente muchos aditivos, que están sometidos a procesos poco naturales, es decir, transformaciones que no pueden hacer en casa. Son ejemplos de ultraprocesados los refrescos azucarados, los bollos y las galletas industriales, los cereales azucarados para el desayuno, los snacks salados y dulces, los embutidos tipo pavo o salchichas, alimentos preparados como pizzas o lasañas, derivados cárnicos como nuggets, hamburguesas...

Hay que tener especial cuidado con los productos dirigidos a las niñas y los niños, que son los que más azúcar tienen: bebidas azucaradas, galletas y bollería industrial, batidos y zumos.

¡Ojo! También hay azúcar en productos “salados”: tomate, salsas, snacks (cheetos, risketos, doritos, etc.) fiambres y embutidos.

Antes de comprar un alimento, fíjate en la cantidad de estos tres ingredientes por cada 100 gramos o 100 mililitros y obtendrás un semáforo nutricional que te indicará si debes comprar o no este producto. Si el contenido es BAJO, puedes consumir este alimento todos los días; si el contenido es MEDIO, solo algunos días; si el contenido es ALTO, es mejor que no lo consumas.



SI es un ALIMENTO SÓLIDO:

	BAJO	MEDIO	ALTO
GRASAS SATURADAS	menos de 1,5g	entre 1,5g y 5g	más de 5g
AZÚCARES	menos de 5g	entre 5g y 10g	más de 10g
SAL	menos de 0,3g	entre 0,3g y 1,5g	más de 1,5g

SI es una BEBIDA:

	BAJO	MEDIO	ALTO
GRASAS SATURADAS	menos de 0,75g	entre 0,75g y 2,5g	más de 2,5g
AZÚCARES	menos de 2,5g	entre 2,5g y 5g	más de 5g
SAL	menos de 0,3g	entre 0,3g y 0,75g	más de 0,75g

***Fuente:** Perfiles nutricionales de Reino Unido. Modificados por Justicia Alimentaria para aproximar a las recomendaciones sobre consumo de azúcar de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

DEJANDO DE COMPRAR PRODUCTOS INNECESARIOS

Por lo general, seducidas por los mensajes de la industria alimentaria, muchas personas compramos frecuentemente productos que se alejan de lo que sería una canasta básica de alimentos necesarios. Yogures de sabores y otros postres azucarados, zumos y batidos, bollería industrial, snacks de aperitivos o para comer entre horas, bebidas azucaradas, aportan muchas calorías, pocos nutrientes y muchos ingredientes nocivos, además de que encarecen nuestra compra. Aunque volver a comprar alimentos frescos y no procesados puede suponer un esfuerzo al principio, eliminar los productos insanos nos puede ayudar económicamente a adquirir alimentos de verdad, que nos aporten la energía y los nutrientes que necesitamos para vivir con salud. La propuesta es sustituir la cantidad y variedad de productos que nos ofrece la industria alimentaria por una canasta más básica de alimentos de calidad.

SUSTITUYENDO PRODUCTOS COMESTIBLES POR ALIMENTOS SANOS

Recuerda que no todos los alimentos dulces, salados o grasientos son malos para tu salud. Aquí damos alternativas⁴ saludables a los productos procesados:

DULCE	Crema de almendra, algarroba y dátil
	Bebida de almendra
	Galletas de avena, pasas, nueces
	Calabaza asada
	Avena con miel y canela
	Manzana asada
SALADO	Chips de verduras caseros
	Hierbas aromáticas y especias
	Paté de remolacha y pipas de girasol
	Garbanzos con especias al horno
	Encurtidos
GRASIENTO	Frutos secos
	Tostada con hummus de guisantes
	Aceite de oliva
	Guacamole

La hora de desayunar, almorzar y merendar es una gran oportunidad para abandonar los procesados y probar alternativas saludables:

Distintas preparaciones con cereales	Arroz con leche o bebida vegetal y canela
	PorrIDGE: copos de avena, leche o bebida vegetal, fruta, canela, cacao puro
	Tortitas de avena (copos o harina) con plátano y chocolate negro fundido
Pan con cosas	Patés vegetales: aguacate, aceituna, garbanzos, remolacha
	Plátano chafado con chocolate rallado
	Tomate, aceite, pimienta, lechuga, queso...
	Paté de aceituna negra
	Aceite de oliva virgen y sal
	Tahín y miel
	Crema cacahuete y mermelada
	Tostas con guacamole
	Hummus (paté de garbanzo)
	Distintas preparaciones con verduras y hortalizas
Palitos de zanahoria con crema de queso	
Boniato o calabaza asada	
Distintas preparaciones de fruta	Compota de manzana o pera
	Manzana en rodajas con canela y cacao puro o chocolate negro
	Rodajas naranja y plátano con canela
	Macedonia de frutas
	Fresas o granada con zumo de naranja
	Brochetas de frutas con hilos de chocolate negro fundido
	Batidos con o sin leche
	Manzana asada
	Helado de plátano y otras frutas
	Plátano con avellanas u otros frutos secos
Bollería casera con harina integral y menos azúcar (días especiales)	Coca de llanda o magdalenas (con nueces, manzana, trocitos de chocolate)
	Galletas de almendra y chocolate
	Galletas de avena, pasas y nueces
	Galletas de avena y aceite
	Bizcocho de plátano
	Crepes con nutella casera (dátiles, algarroba y avellana)
Masas caseras	Minipizzas o cocas saladas: queso, tomate, pescado en conserva...
	Empanadillas de manzana con pasas, pisto...
Lácteos	Requesón con salsa casera de fresa
	Yogur con frutas, cereales y/o chocolate negro rallado
	Queso fresco con miel y nueces

A continuación, te facilitamos algunas de las recetas ⁶ :

Paté de Remolacha

Ingredientes: 3 remolachas, 1 manzana, limón, ajo, pipas de girasol, sal, pimienta negra y aceite.

Cocemos las remolachas y la manzana, una pizca de sal, reservamos el agua de la cocción. Dejamos enfriar.

Tostamos las pipas de girasol con un pellizco de sal y las molemos (p.ej. molinillo de café).

Pasamos la remolacha, la manzana y las pipas por la picadora.

Echamos todo al vaso de la batidora con un ajo picadito, pimienta negra molida y un chorrito de limón. Y hacemos crema, emulsionando con ayuda del aceite y el agua de la cocción.



Hummus de Guisantes

Ingredientes: 250g de guisantes frescos, 1 cucharadita de zumo de limón, 50 gramos de sésamo tostado y molido, 2 -3 cucharadas de agua de la cocción, 1 cucharada de aceite de oliva, 2 pellizcos de sal y 1 pellizco de comino molido (opcional). 2 cucharadas de yogur de cabra (opcional).

En una olla mediana, poner a hervir los guisantes con el agua que cubra un dedo la verdura. Cocer a fuego vivo durante 8-10 minutos. Sacarlos de la olla, colándolos. En un plato, dejar los guisantes con unas gotas de aceite para que se enfríen. Y reservar el caldo.

Tostar el sésamo con un pellizco de sal y molerlo. Poner en el vaso de la batidora los guisantes, el zumo de limón, el sésamo, el comino y el aceite. Empezar a batir e ir añadiendo el caldo de la cocción poco a poco. No pasarse con el caldo, mejor que quede un puré espeso. Y añadir aceite y/o yogur, para hacerlo más cremoso y ligero.

Crema de avellanas, algarroba y dátil

Ingredientes: harina de algarroba, bebida vegetal, avellana tostada y molida y puré de dátil. Opcional: se puede sustituir la harina de algarroba por cacao en polvo. Y también se puede sustituir la avellana por almendra.

En un bol, mezclamos una cucharada y media de harina de algarroba (opcionalmente, se puede añadir cacao en polvo) y de 3 a 6 cucharadas de bebida vegetal p.ej. de almendra o arroz. La cantidad depende, según la consistencia que se quiera. Con un tenedor o varillas, batir bien hasta obtener una mezcla espesa y sin grumos. Añadir 4 cucharadas de avellana molida, la avellana puede ser cruda o tostada ligeramente (opcional: almendra, anacardos, tahín).

Añadir el puré de 3 dátiles (lo haremos nosotras mismas, poniendo los dátiles a remojo, sin piel ni semilla, batiendo con la batidora o tenedor sin nada de agua). Con el tenedor o varillas seguimos mezclando todo bien hasta tener una textura de crema de untar (a tu criterio: tal vez necesita un poco de aceite, o más bebida vegetal, o más endulzante).

Servir untado en una loncha de manzana.



Coquetes de dacsá – tacos – tortilla de maíz

Ingredientes: 1 vaso de harina de maíz, 1 vaso de harina de trigo, 2 vasos de agua, 3 cucharadas de aceite y 1 pellizo de sal.

Mezclar las dos harinas. Hervir el agua con el aceite y la sal. Cuando empiece a hervir, apagar y añadir a la olla la mezcla de las harinas. Mover con una cuchara de madera hasta conseguir una masa homogénea. Sacar la masa de la olla, encima de la mesa y hacer una bola, con cuidado que quema. Dejar que repose unos minutos.

Hacer bolitas del tamaño que queramos los tacos. La estiramos y dejamos redonditas con un grosor de aproximado de 3 milímetros. Para estirarlas ponemos harina para que no se peguen.

Cocinarlas en una sartén con muy poco aceite, con un papel de cocina podemos hidratar un poco toda la sartén. También se pueden cocinar al horno rellenas como empanadas o empanadillas.

Bizcocho de naranja

Ingredientes: 1 yogur (125 gramos), 3 huevos, 3 medidas de harina, 1 medida de azúcar o ½ medida de puré de dátil, 1 naranja grande, 1 medida de aceite, ralladura de limón y 1 cucharita de bicarbonato. El vaso del yogur será nuestra medida para el resto de ingredientes.

Precalentamos el horno a 180°C. Preparamos el molde con papel de horno o con aceite y harina.

En un bol grande vaciamos el yogur, añadimos los huevos. Rallamos la piel de la naranja, sin llegar a rallar la parte blanca de dentro. Y reservamos.

Pelamos la naranja y añadimos al bol los gajos. Añadimos el aceite. Y batimos bien, añadimos el azúcar (o el puré de dátil) y seguimos batiendo hasta que quede fino.

Tamizamos la harina, añadimos al bol, junto al bicarbonato, un poco de ralladura de limón y toda la ralladura de naranja, mezclamos y batimos bien. Pasamos al molde. Y al horno. 35 minutos aprox de cocción.



Porridge de avena

21

Ingredientes: bebida vegetal sin azúcar añadido (o leche de vaca, cabra, oveja o agua) y copos de avena.

Ponemos leche o agua a hervir, añadimos los copos de avena y cocinamos removiendo 4-5 minutos a fuego lento. Añadimos los condimentos y tropezones que nos apetezcan (fruta seca o fruta fresca, canela para darle un poco de dulzor, cacao puro en polvo, frutos secos) y seguimos cocinando a potencia media-baja.

Ejemplos para combinar: Manzana y canela. Plátano y cacao puro. Naranja y un hilo de miel. Melón, nueces y menta fresca o hierba buena. Ciruelas y almenbras. Mango y sésamo tostado. Arándanos y virutas de chocolate negro. Granada, nueces y virutas de chocolate negro.

DESCONFIANDO DE LA PUBLICIDAD

De todos los sectores, el que más invierte en publicidad en el Estado español es el alimentario, con casi 4.000 millones de euros anuales. Si le sumamos el de la distribución y el de la hostelería, nos vamos a 5.500 millones.

No existe ninguna legislación que regule la publicidad. Tan solo existe un convenio voluntario denominado código PAOS (Publicidad, Actividad, Obesidad y Salud), un sistema de autorregulación promovido por la industria alimentaria, suscrito por empresas privadas, las principales cadenas de televisión, la AESAN, la FIAB y Autocontrol (Asociación para la Autorregulación de la Comunicación Comercial).

Es evidente que este sistema no funciona, pues a menudo la publicidad muestra como deseables productos muy negativos para la salud. Muchos de estos anuncios tienen por público objetivo a la población infantil, a la que se persuade a través de múltiples reclamos.

La población infantil ve una media de 95 anuncios al cabo del día, más de 34.000 anuncios al año. Este sector de la población tiene una gran confianza en la publicidad y no siempre entiende la dimensión persuasiva de la misma, por lo que se convierte en un sector altamente vulnerable ante ella.

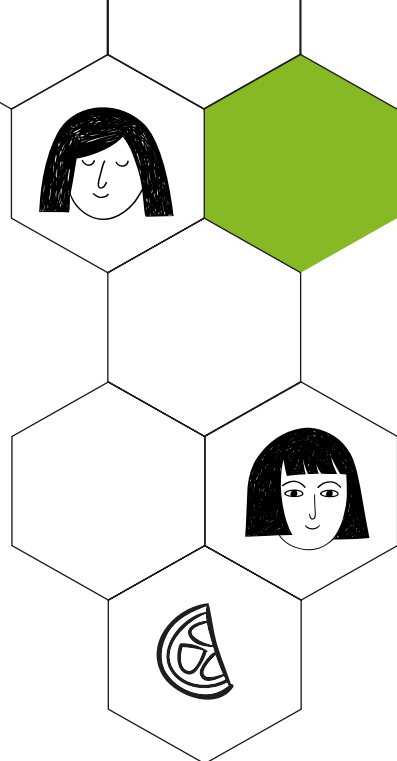
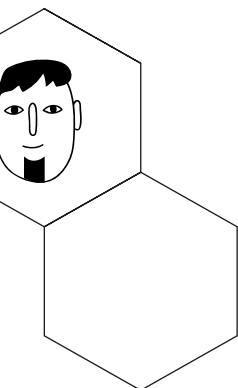




2

DISEÑAR UN MENÚ SALUDABLE

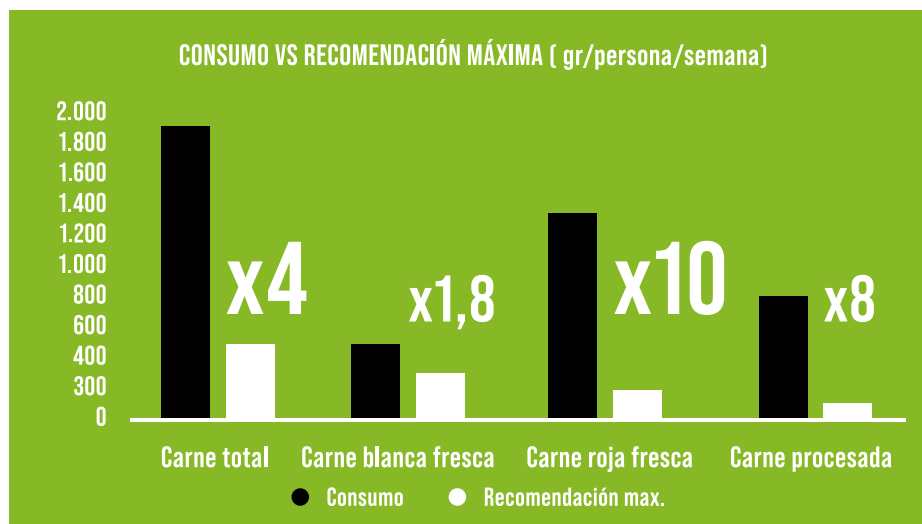
2.1. POR QUÉ TENEMOS QUE REDISEÑAR EL MENÚ



COMEMOS DEMASIADA CARNE

Según organismos referentes en alimentación y nutrición como SENC y AECOSAN, el consumo de carne roja y procesada debería ser ocasional, y el de carne blanca de 2 o 3 veces por semana. Esto equivale a 325 gramos por persona y semana de carne blanca y un consumo ocasional de 125 gramos por persona y semana de carne roja y/o procesada.

El consumo actual de carne es de 2 kg por persona a la semana (entre 15 y 65 años).



EL EXCESO DE CARNE ES MALO PARA LA SALUD

La OMS recomienda tener cuidado con el consumo de grasas en general y grasas saturadas en particular. Recomienda un máximo de 22 gramos de **grasas saturadas** al día. En lo referido a las grasas trans lo recomendado es que la ingesta se acerque a 0, y en todo caso, no superar más de 2 gramos al día. De media consumimos: un 18% más de **grasas saturadas** que el máximo recomendado.

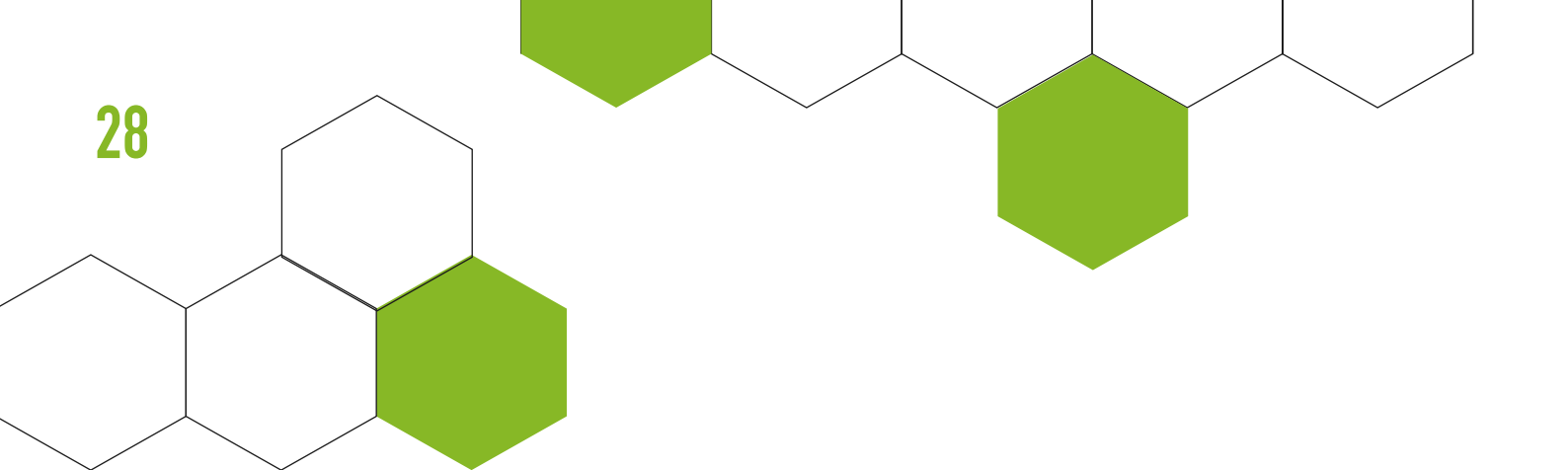
INGESTA DE ÁCIDOS SATURADOS POR GRUPOS DE ALIMENTOS



La OMS recomienda un máximo de 16% de consumo de **colesterol** al día. De cada 3 gramos de colesterol que ingerimos, uno es vía carne y derivados. Si hablamos de población infantil, la mitad del colesterol que comen es a través de carnes, embutidos y bollería industrial.

FUENTES DE COLESTEROL POR GRUPOS DE ALIMENTOS





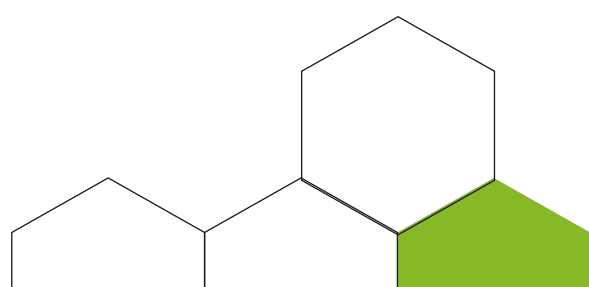
El **sodio** está muy presente en la carne y en la mayoría de los procesados cárnicos. El exceso de sodio está relacionado con la hipertensión, que como todos sabemos genera problemas cardiovasculares. 1 de cada 3 gramos de sodio que ingerimos es a través de la industria cárnica, sobre todo a través de los embutidos.

El consumo excesivo de **proteínas** produce tres problemas: óseos, renales y hepáticos. Ingerimos el doble de proteínas que las recomendadas. Las dietas con exceso de proteínas generan una gran cantidad de ácidos en los fluidos corporales. Para neutralizarlos, el cuerpo necesita movilizar el calcio de los huesos. Por tanto, un exceso de proteínas en la dieta genera problemas óseos y pérdida de calcio del cuerpo. Todo se excreta vía renal, con lo que aumenta la probabilidad de cálculos renales cálcicos.

Además, los ácidos generados son precursores de ácido úrico, que puede precipitar dando problemas articulares. Por último, altera la función hepática. Los derivados cárnicos usan **aditivos** nitrogenados que son precursores de componentes carcinogénicos. Son los nitratos y nitritos, especialmente el nitrato potásico (E252) y el nitrito sódico (E250). Los nitratos y nitritos se usan para dar un color rosado o más vivo al producto de manera artificial: colorantes y saborizantes. También actúan como inhibidores bacterianos.

Los derivados cárnicos que contienen este tipo de sustancias aumentan el riesgo de cáncer, según denunció la OMS en un informe publicado el 2015.

La industria ganadera hace uso de 402 mg de **antibióticos** por kg de carne. Son 4 veces más que Alemania (que tiene el doble de vacas y el mismo número de cerdos) y 6 veces más que en Francia (que tiene el triple de vacas). La industria cárnica es la que más gasta en consumo de antibióticos, el 60% de los antibióticos consumidos en el estado español. El abuso de antibióticos tiene consecuencias nefastas para la salud humana. Cada año alrededor de 3.000 personas mueren al año en el estado español por la resistencia a antibióticos.



LA PRODUCCIÓN DE CARNE DESTRUYE EL PLANETA

Casi el 80% de la ganadería en España se produce en granjas industriales. La ganadería intensiva o industrial es una de las principales causas de contaminación de las aguas subterráneas por nitratos. Además, las macrogranjas, generalmente en manos de grandes capitales, compiten con las pequeñas granjas familiares y la ganadería extensiva, mermando las posibilidades de las pequeñas y medianas empresas del sector.

Además, la producción de carne en estas condiciones necesita de muchos recursos naturales. Cerca del 80% de la superficie agrícola mundial se utiliza para producir alimentos para animales, deforestando así zonas de gran biodiversidad, como la cuenca del Amazonas. Por eso, entre otras razones, la ganadería industrial es una de las principales causas del cambio climático a nivel global.

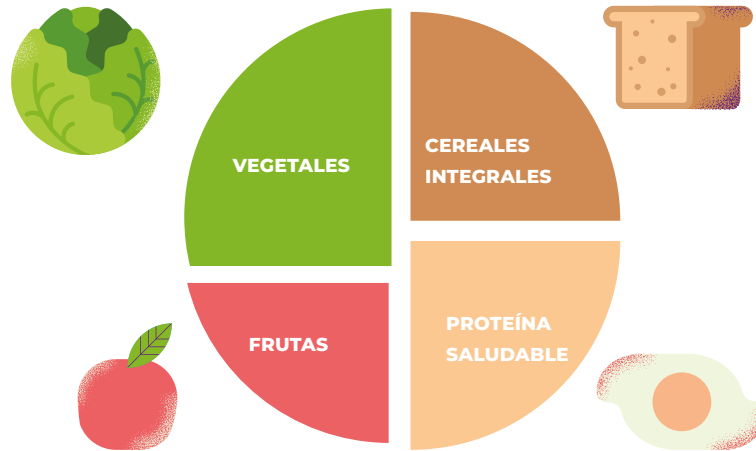


2

DISEÑAR UN MENÚ SALUDABLE

2.2.CÓMO DISEÑAR UN MENÚ SALUDABLE





BASÁNDONOS EN EL PLATO DE HARVARD

Según esta propuesta, hay que comer muchas verduras, hortalizas y frutas (las patatas no cuentan), que deben ocupar aproximadamente la mitad del plato, tanto en la comida como en la cena.

Es recomendable tomar cereales integrales en todas las comidas y cenas: un día pasta, un día arroz, otro pan, otros cereales (avena, mijo, etc.). En cada comida, los cereales deben ocupar aproximadamente un cuarto del plato.

Se recomienda consumir los granos enteros (integrales) y limitar los cereales refinados como el pan y el arroz blanco.

Con respecto a las proteínas, lo recomendable es tomarlas en todas las comidas y cenas: un día carne, un día pescado, otro día legumbres, otro huevo, etc. Las proteínas deben ocupar aproximadamente un cuarto del plato. Se recomienda asimismo limitar las carnes rojas y el queso y evitar las carnes procesadas (embutidos, fiambres, beicon, etc.).

Por último, es recomendable usar aceites saludables como el de oliva; limitar la mantequilla y evitar las grasas trans; de beber, tomar agua, café o té con poco o nada de azúcar; limitar la leche y los lácteos; y evitar las bebidas azucaradas.

A continuación, te facilitamos dos recetas para empezar a reducir la carne en tu dieta:

Arroz al horno sabroso

Ingredientes para 6 comensales: 500 gramos de arroz (aproximadamente 80 gramos por persona), 1 nabo, 1 chirivía, 1 patata, 1 boniato rojo, 1 puerro, 1 cebolla pequeña, una cabeza de ajos, 100 gramos de garbanzos, 1 litro de caldo de verduras (casero, de la sopa de la noche de antes, por ejemplo), pimentón dulce, pimienta negra, nuez moscada, cúrcuma, laurel, comino en grano, un clavo, sal y aceite.

La noche anterior ponemos los garbanzos a remojo. A la mañana los cocinamos en su punto con una hoja de laurel y unos granitos de comino (aprovechamos para hervir más cantidad y reservar para otra comida, guardándolo en la nevera con el caldo de hervirlos). Reservamos los garbanzos ya cocidos para la elaboración.

En la cazuela de horno ponemos el arroz en una montañita, por encima una pizca de pimentón dulce, pimienta negra picada, un poco de nuez moscada picada y sal. Reservamos.

Precalentar el horno a 200°C.

Cortamos el nabo, la chirivía, la patata y el boniato en dados o en rodajas gorditas. Freímos todo en una sartén con aceite bien caliente, cantidad moderada de aceite. Cuando todo esté bien dorado (no hace falta cocinarlo del todo, solo la capa externa dorada), sacamos del fuego escurriendo el aceite. Una pizca de sal por encima y reservamos.

Calentamos el caldo con el clavo. Hasta hervir. Cortamos el puerro y la cebolla pequeña, bien fina. Lo freímos en la misma sartén con el aceite de antes. Ponemos la cabeza de ajos. Una pizca de sal. Cuando esté dorado lo echamos, puerro, cebolla y aceite bien caliente, por encima de la montaña de arroz y las especias. Con una cuchara de madera lo mezclamos bien, hasta que todo el arroz se impregne del aceite.

Volcamos el caldo caliente. Distribuimos bien el arroz en la cazuela. Añadimos por encima las rodajas del nabo, la chirivía, la patata y el boniato. En medio de la cazuela ponemos la cabeza de ajos frita. Y también los garbanzos escurridos, bien distribuidos por encima del caldo. Aviso, a veces no cabe todo esto por encima, pero vale la pena intentarlo. Con este método el arroz se cuece mejor porque está “tapado” con las verduras.

Y al horno por 30 minutos. Si cuece muy rápido, podéis bajar la intensidad del horno un poco, pero mejor mantenerlo para que salga sequito y sabroso.



“Boloñesa” vegetal

Ingredientes: 1 bote de tomate triturado (700 gramos), 4 zanahorias medianas o 2 grandes, 1 remolacha pequeña, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 150 gramos de almendra, laurel, orégano, sal y aceite.

Para la salsa de tomate ponemos el tomate triturado en una olla, añadimos dos zanahorias, la remolacha y la cebolla, todo cortado a dados. Una hoja de laurel. Tapamos y dejamos que se cueza por 20 minutos a fuego medio. Al final le ponemos una pizca de sal y orégano. Paramos el fuego, añadimos un chorrito generoso de aceite de oliva y batimos (con la batidora de mano). La salsa de tomate no es tomate frito, es más saludable y en este caso más porque aportamos verduras. Al añadir el aceite de oliva en crudo y batirlo todo junto tiene una presentación apetitosa. En esta salsa no hace falta poner azúcar para corregir la acidez, ya que la zanahoria, la remolacha y la cebolla son dulces y hacen esta función.

Y a la salsa de tomate le vamos a añadir el “picadillo” de 2 zanahorias pequeñas, la almendra entera, 1 ó 2 dientes de ajo, sal y orégano. Todo picado con la picadora de mano, si hace falta se puede hacer en varias tandas. Bien picado. Opcionalmente se puede pasar el “picadillo” por la sartén con poco aceite para que esté más crujiente.

Y ya tenemos una “boloñesa” especial para nuestros macarones.



ELIGIENDO PROTEÍNA SANA Y BARATA

35

En general, la disminución de la cantidad de alimentos de origen animal (carne, pescado, queso, etc.) tiene un efecto positivo sobre la economía doméstica, pues su precio suele ser más elevado que los alimentos de origen vegetal (verduras, legumbres, frutas, etc.).

Para la mayoría de la gente, suele ser recomendable reducir la cantidad de carne que consume, especialmente la carne roja (ternera, cerdo, etc.) y la carne procesada (embutidos, fiambres, salchichas, preparados de carne y otros derivados).

No es necesario sustituir estos alimentos por seitán, tofu o tempeh o alimentos industriales veganos: las legumbres de toda la vida, combinadas con cereales integrales (no necesariamente en la misma comida), son una excelente fuente de proteína vegetal. Si te resultan difíciles de cocinar, puedes comprarlas ya cocidas.

Si quieres comer carne, compra pollo entero despiezado (pechugas, muslitos, contramuslos, alitas, carcasa, etc.) en lugar de sus piezas por separado.

Por el precio de unas pechugas, puedes comprar un pollo de corral, mucho más sostenible y sabroso. Además, con esta elección también reduces el empleo de envases. Para aprovecharlo al máximo, puedes emplear la carcasa para hacer un caldo, poniéndola a hervir con puerro, zanahoria, chirivía o nabos.

Respecto a la ternera, no es necesario comprar solomillo y lomo, hay piezas más humildes, más adecuadas para guisos e igualmente sabrosas y tiernas: carrilleras, aleta, jarrete, aguja, redondo delantero...

El pescado también nos ofrece opciones baratas, ricas y sanísimas como son la sardina, el boquerón, la caballa o la bacaladilla, entre otros. Comprar el pescado entero y mínimamente preparado es más económico que comprar filetes pelados y desespinados, y puedes emplear los restos de la preparación para hacer fondos de pescado que luego puedes emplear para hacer arroz o fideuà.

En la siguiente tabla podemos ver el precio por kilo de distintos alimentos en tres supermercados. Si bien es cierto que las peores calidades de los derivados cárnicos ofrecen precios imbatibles, sus precios medios son similares e incluso superiores al pollo entero o la chuleta de cerdo y muy superiores al precio de las legumbres.

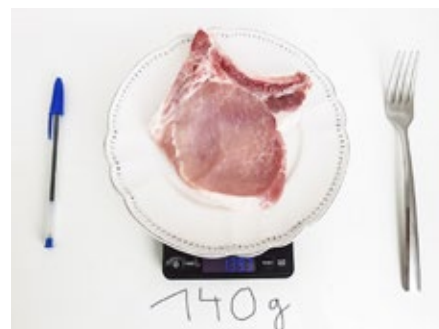
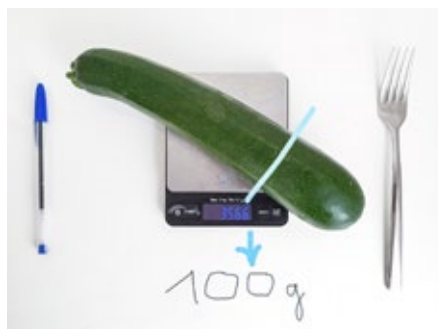
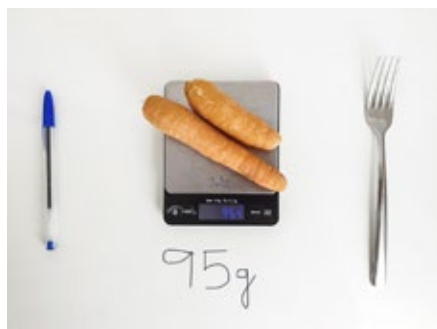
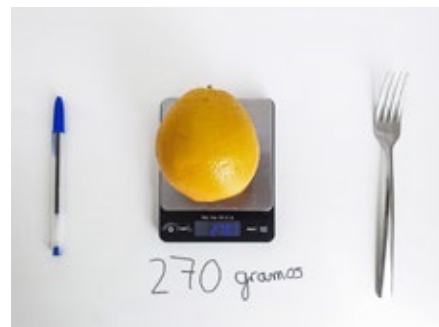
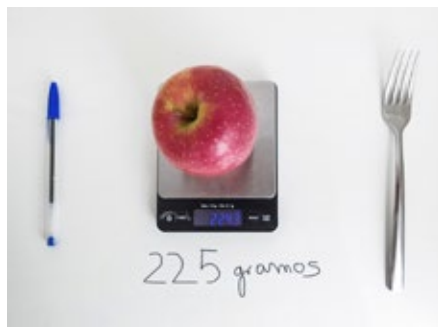
COMPARATIVA PRECIOS/KG	SUPERMERCADO 1	SUPERMERCADO 2	SUPERMERCADO 3
Salchicha frankfurt marca más barata	2,06	2,62	2,04
Salchicha frankfurt otras marcas (precio medio)	5,35	5,75	5,78
Mortadela marca más barata	4,64	3,64	3,36
Mortadela otras marcas (precio mín. y máx.)	4,80-10,80	5,92-13,93	4,64-12,44
Pollo entero	3,25	3,25	3,35
Ternera de guisar	10,20	12,99	10,89
Chuleta de cerdo	4,50	5,60	4,55
Bacaladilla	-	2,95	-
Boquerón	4,50	5,95	6,56
Sardina	4,95	-	4,50
Lentejas	1,75	1,75	1,60
Garbanzos	2	2	1,99

Una vez sabemos la composición que deben tener nuestros platos, debemos ajustar las cantidades. A continuación, mostramos unas tablas e imágenes con las cantidades diarias que es recomendable consumir por cada grupo de alimentos.

ALIMENTO	GRAMOS AL DÍA	MEDIDA CASERA
FRUTA	450 g	3 piezas
VERDURA	300 g	2 platos
CARNE	125 g	1-1,5 filetes
PESCADO	150 g	1-2 filetes
LEGUMBRES	80 g seco	Medio vaso
PAN	30 g	1 rebanada
PASTA - ARROZ	40 g en seco	Medio vaso



38



PLANIFICANDO SEMANALMENTE

Como regla general, lo recomendable es comer cada día 2 raciones de verduras, 2 raciones de hidratos (cereales, patatas o boniatos) y 2 raciones de proteínas, repartidas entre comidas y cenas.

Con respecto a las proteínas, las frecuencias semanales recomendadas son: 3-4 de carne, 3-4 de pescado, 3-4 de huevo y 3-4 de legumbres, repartidas entre comidas y cenas.

A continuación, mostramos una tabla que puede ayudarte a planificar el menú de una semana:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Verdura de temporada Legumbres Boniato / Patata	Verdura de temporada Pescado blanco Pasta	Verdura de temporada Huevo Boniato / Patata	Verdura de temporada Legumbres Arroz	Verdura de temporada Huevo Pasta	Verdura de temporada Legumbres Pan	Verdura de temporada Carne blanca Arroz
CENA	Verdura de temporada Huevo Pan	Verdura de temporada Legumbres Pan	Verdura de temporada Legumbres Boniato / Patata	Verdura de temporada Pescado azul Pan	Verdura de temporada Carne roja Boniato / Patata	Verdura de temporada Huevo Pasta	Verdura de temporada Pescado blanco Boniato / Patata

ELEGIR ALIMENTOS SOSTENIBLES

3.1. POR QUÉ UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

NUESTRA ALIMENTACIÓN ESTÁ DESTRUYENDO EL PLANETA

Nuestra alimentación tiene un elevadísimo impacto ambiental y climático. La conversión de tierras en terrenos agrícolas sigue siendo uno de los principales factores de la pérdida de biodiversidad y degradación de los ecosistemas. Algunos datos que nos pueden ayudar a entender la relación entre la alimentación y la crisis ecológica y climática son los siguientes:

- El cambio del uso del suelo para su transformación en cultivos o pastos es la principal causa de deforestación.
- Más del 71% de todas las tierras agrícolas de la UE se dedican a la alimentación del ganado¹².
- El 70% del consumo de agua dulce ¹³ a nivel mundial está relacionado con la alimentación.

· Entre el 75% y el 80% de España está en riesgo de convertirse en desierto¹⁴ a lo largo de este siglo.

· En España, el 30% de las aguas subterráneas y el 50% de las superficiales están contaminadas por nitratos¹⁵.

· Cada año, la agricultura global utiliza toneladas de plástico¹⁶ en el proceso de producción. Cada semana consumimos unas 2.000 micropiezas de plástico, que equivalen a una tarjeta de crédito.

· Los alimentos que consumimos viajan una media de 4.000 km¹⁷ desde el origen de la producción hasta nuestra mesa, lo que implica un enorme gasto de combustibles fósiles.

· Aproximadamente un tercio¹⁸ de los alimentos terminan en la basura en forma de pérdidas o desperdicio alimentario.

· El sistema alimentario es responsable de aproximadamente un tercio de las emisiones de gases de efecto invernadero de origen humano.

LA CADENA ALIMENTARIA ES INJUSTA

En las cadenas largas, solo una parte muy pequeña de lo que pagamos llega a los agricultores y las agricultoras. Las reglas de juego las pone la gran distribución, que establece precios injustos, calibres imposibles o condiciones estéticas absurdas.

La poca rentabilidad del campo hace que la gente no se quiera dedicar a producir alimentos. Como consecuencia, no hay relevo generacional, pues a nadie le interesa seguir trabajando en el campo, y el mundo rural se vacía.

Los trabajos más duros del campo los acaban realizando personas migrantes en situación irregular, temporeros y temporeras que trabajan en malísimas condiciones, debido a la competitividad que imponen las empresas y la falta de derechos laborales y de todo tipo.



ELEGIR ALIMENTOS SOSTENIBLES

**3.2. CÓMO ALIMENTARNOS
DE FORMA SOSTENIBLE**



ELIGIENDO ALIMENTOS LOCALES O DE PROXIMIDAD

Decimos que un alimento es de proximidad cuando, comparado con otros de su misma categoría, está producido lo más cerca posible.

En la Comunitat Valenciana se producen verduras, frutas (cítricos, frutas de hueso, caqui, etc.), aceite, arroz, frutos secos (sobre todo almendras). Además, el mar nos proporciona pescado y los montes corderos, cabritos y algo de ternera. No es un territorio de legumbres ni de cereales, pero podemos

conseguirlos cerca. ¿Para qué elegir alimentos que tienen que recorrer el mundo para llegar a nuestro plato?

¡Ojo! Muchas veces la etiqueta hace referencia al lugar de fabricación y no al origen de la materia prima (ej. legumbres cocidas). Hasta ahora, no hay ningún sello oficial que certifique la proximidad, aunque algunas Comunidades Autónomas han puesto en marcha distintivos para identificar los alimentos locales.

COMPRANDO VERDURAS DE TEMPORADA

Decimos que un alimento es de temporada cuando está producido al aire libre (no se emplean invernaderos) en el territorio donde se consume. Si compramos verduras de fuera de temporada, o están producidas muy lejos (p.ej. naranja sudafricana) o están producidas bajo plástico (p.ej. tomate de invernaderos de Almería).

Actualmente, no existe ningún calendario oficial de la Generalitat Valenciana.

PRIORIZANDO LAS VERDURAS ECOLÓGICAS



A la espera de que la Conselleria d'Agricultura elabore uno propio, podemos tomar como referencia este calendario ²⁰ de la Generalitat de Catalunya, donde aparece la temporada de frutas, hortalizas y pescado.

Hay muchos lugares en el mundo donde el acceso a verduras, hortalizas y frutas es complicado y por tanto, no es fácil incorporar estos alimentos en la dieta. En la Comunitat Valenciana, tenemos la suerte de disponer de una variedad enorme de verduras, hortalizas y frutas cuya producción se distribuye generalmente en dos temporadas, de manera que su consumo no sólo es asequible sino que suele abaratar la cesta de la compra.

Son alimentos ecológicos los que han sido producidos sin emplear productos químicos ni organismos genéticamente modificados, ni para abono ni para prevenir las plagas, conservando así la fertilidad de la tierra y respetando el medio ambiente.

Se identifican con un sello, conforme el Reglamento CE 834/2007, de 28 de junio de 2007, sobre producción y etiquetado de los productos ecológicos. De todos los muchísimos sellos que hay, este es de los pocos de los que podemos fiarnos.

El sello solo asegura unas determinadas condiciones de producción, pero no garantiza la sostenibilidad si no se tienen en cuenta otras características (distancia desde el origen, tipo de envase, etc.). Por lo general, el producto ecológico no resulta accesible para todos los bolsillos, sobre todo cuando hablamos de alimentos de origen animal. Sin embargo, cuando se compran directamente a los agricultores, el incremento de precio de las verduras y hortalizas ecológicas no es elevado. Además, se trata de un grupo de alimentos que deben consumirse en altas cantidades (no así la carne o el queso) y que cuando se cultivan en convencional, sufren una alta exposición a productos químicos. Por todo lo dicho, recomendamos el consumo de verduras ecológicas si os lo podéis permitir.



COMPRANDO EN CANAL CORTO

Se dice que un alimento es de canal corto cuando hay pocos o ningún intermediario entre la producción y el consumo. Hasta ahora, no están identificados con ningún distintivo. ¿Dónde encontramos alimentos de canal corto? Generalmente, en las fruterías del barrio, en los mercados de venta directa, en los mercados municipales, en la Tira de Contar, comprando directamente al productor o la productora...

El mapeo ²¹ de la Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià incluye productores y productoras ecológicos, mercados campesinos, obradores compartidos, entidades relacionados con el consumo responsable, así como recursos y organizaciones relacionadas con la soberanía alimentaria.

El calendario Fem L'Horta Possible ²² se edita anualmente e incluye un directorio actualizado de productores/as ecológicos/as por comarcas, así como de mercados de venta directa.

En València también disponemos del Mapa dels Aliments de l'Horta i la mar ²³, elaborado por el Ayuntamiento de València. Podrás encontrar donde comprar productos de proximidad en el término municipal de València, ciudad y pueblos del norte y del sur.

La compra de verduras, hortalizas y frutas directamente a los/as agricultores/as es una buena manera de asegurarse precios más bajos, a la vez que aseguramos precios justos para las personas productoras. Por tanto, la compra directa o en canal corto es una buena estrategia para facilitar el acceso a alimentos de calidad.



DESCONFIANDO DEL MÁRKETING VERDE

Hoy en día los envases de muchos productos alimentarios muestran todo un despliegue de sellos y certificaciones. Natural, artesanal, orgánico, bienestar animal, neutro en carbono...

¿Qué hay de cierto en ellas? La estrategia de la industria ha cambiado la piel para evitar tener que cambiar el interior. La inmensa mayoría de los sellos que decoran los envases de los alimentos los ha inventado la propia industria alimentaria, que ha disfrazado sus productos de lo que cada vez más personas desean comprar. Desconfía de los sellos e investiga lo que hay detrás ²⁴.



4

OPTIMIZAR LOS RECURSOS DISPONIBLES

4.1. POR QUÉ HABLAMOS DE OPTIMIZAR RECURSOS

A MENOR RENTA, MENOR SALUD ALIMENTARIA

Las enfermedades no se distribuyen al azar, sino que están determinadas por la estructura social, política y económica en la que vivimos. Estas condiciones en las que se nace, crece y se desarrolla una persona, y que determinan en gran medida su grado de salud, se conocen como “determinantes sociales de la salud”. Lo mismo ocurre con la alimentación.

Los estudios realizados en los últimos años muestran una mayor tasa de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares en las personas de menor nivel socioeconómico. También existe una fuerte asociación inversa entre el nivel de estudios o la ocupación laboral y la prevalencia de estas enfermedades.

Dentro de las desigualdades sociales vinculadas a la salud, la que afecta a un mayor número de personas es la de género. Los fenómenos relacionados con la exclusión social, que tienen un impacto directo sobre los niveles de salud de las personas, afectan en mayor medida a las mujeres que a los hombres.

En casi todos los contextos las mujeres padecemos más dificultades de acceso a una alimentación segura. Las desigualdades de género están en el origen y las consecuencias del hambre y la pobreza: las mujeres tenemos menos oportunidades de educación y de empleo remunerado y escasa presencia en espacios de representación y de toma de decisiones.

Por otro lado, es fundamental reconocer la importancia del impacto del trabajo reproductivo o doméstico y de las condiciones en que este se realiza. Por lo general, las mujeres tenemos

mayor esperanza de vida pero enfermamos más. Esto está relacionado con la doble y a veces triple jornada de trabajo que soportamos las mujeres como consecuencia de nuestra incorporación al mercado laboral y la asunción del rol reproductor que seguimos desempeñando casi en exclusividad, en el que se incluyen los cuidados familiares.

Para invertir esta tendencia que relaciona inversamente enfermedad con ingresos, es necesario aprovechar al máximo los recursos económicos de los que dispongamos, evitando completamente los gastos innecesarios e invirtiendo todo nuestro presupuesto en alimentos nutritivos.



CADA VEZ DEDICAMOS MENOS TIEMPO A NUESTRA ALIMENTACIÓN

Otra de las causas de la mala alimentación es la reducción de los tiempos dedicados a cocinar. Se ha comprobado que cuanto mayor es el tiempo dedicado a la preparación de alimentos en el hogar, mejor es la dieta, y más frecuente es el consumo de verduras, ensaladas y frutas. En España, dedicamos a cocinar una media de 6 horas y 20 minutos a la semana, 28 minutos menos que hace tan solo 5 años. El origen de esta disminución de nuestro tiempo de cocina hay que buscarlo a mediados del siglo pasado, donde tuvieron lugar dos cambios de enorme trascendencia para nuestra alimentación: por un lado, la

incorporación masiva de las mujeres al mundo laboral y, por otro, el desarrollo de una agricultura y alimentación industrial que trajo consigo la aparición de los productos procesados baratos.

La incorporación de las mujeres al mercado laboral, además del tiempo dedicado al transporte, el aumento de la jornada de trabajo o de estudio y la enorme fragmentación y diversidad de horarios ha generado una enorme tensión en el tiempo dedicado a los cuidados. Esto hace que el tiempo se haya convertido en este momento en uno de los factores más importantes que determina nuestra alimentación.

Pero, además, una parte de ese tiempo que las mujeres han perdido para cocinar no ha sido ocupado por los hombres de una manera equitativa, en nuestro país las mujeres cocinan más que los hombres: 7 horas y 25 minutos frente a 5 horas y 15 minutos.

Y no solo eso, sino que el significado de cocinar y dedicar tiempo a comprar los alimentos ha cambiado, ha pasado de ser algo central en nuestras vidas a una cuestión de consumo, a un simple acto de comer, y esto lo comprobamos porque cada vez dedicamos menos tiempo a estas actividades. Además, se ha provocado una pérdida como nunca en la historia de conocimientos culinarios y de transferencia a las generaciones más jóvenes.

Justamente ese desequilibrio es el que ha sido aprovechado por la gran industria alimentaria para vendernos un extenso catálogo de productos comestibles, de preparación rápida y fácil. Productos que permiten ahorrar tiempo y, además, tener un plato en la mesa sin que haga falta tener apenas conocimientos culinarios.

También dedicamos cada vez menos tiempo a comprar: la aparición de grandes superficies en las que poder adquirir alimentos de todo tipo ha reducido el tiempo de compra. Las grandes superficies nos ofrecen en un único sitio todo lo que antes comprábamos en diferentes pequeños comercios del barrio. Como hemos visto antes, en estas grandes superficies la oferta de productos procesados y ultraprocesados es inmensa. Además, hay que mencionar que estas nuevas formas de consumo están terminando con el pequeño comercio, más ligado a los canales cortos de comercialización y los productos de locales de temporada.





TIRAMOS UN MONTÓN DE COMIDA

Según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, un tercio de los alimentos producidos se pierde o se desperdicia en el mundo para el consumo humano, aproximadamente 1.700 millones de toneladas al año. Las tasas más altas de desperdicio se sitúan en el 40-50% para tubérculos, frutas y hortalizas; 35% para pescado; 30% para cereales, y 20% para semillas oleaginosas, carne y productos lácteos.

La cantidad de alimentos que se pierde o desperdicia cada año equivale a más de la mitad de la cosecha mundial de cereales: 2.300 millones de toneladas en la campaña 2009/2010. El coste de comida desperdiciada alcanza los 782.397 millones de euros al año.

Según el Ministerio, los países llamados industrializados y “en desarrollo” contribuyen con cantidades de comida similares, 670 y 630 millones de toneladas

respectivamente. Sin embargo, en los países “en desarrollo” el 40% de las pérdidas y desperdicio de alimentos ocurre en las fases de poscosecha y procesado, mientras que en los países industrializados más del 40% de las pérdidas y desperdicio de alimentos se da a nivel de ventas al por menor y del consumidor.

Con relación al empleo de recursos naturales e impacto ambiental, el 28% de la superficie agrícola del mundo (1,4 millones de hectáreas) se usan anualmente para producir alimentos que se pierden o desperdician. El volumen total de agua que se utiliza cada año para producir los alimentos que se pierden o desperdician alcanza los 250 km³. La huella de carbono para la producción de los alimentos que se desperdician se estima en 3.300 millones de toneladas de equivalente de CO₂ de gases de efecto invernadero liberados a la atmósfera por año.





4

OPTIMIZAR LOS RECURSOS DISPONIBLES

4.2. CÓMO OPTIMIZAR EL DINERO Y EL TIEMPO



COMPRANDO SÓLO PRODUCTOS NECESARIOS Y SIN MANUFACTURAR

Como ya hemos avanzado en el primer apartado, no necesitamos para nada bebidas azucaradas, la mejor bebida y la más barata es el agua. Tampoco nos hacen falta postres lácteos azucarados de todo tipo, de postre lo mejor es la fruta. No compres nada más que lo que de verdad sea necesario y realmente nutritivo, prescindiendo de alimentos procesados que solo aportan muchas calorías e ingredientes nocivos.

Cuando menos manufacturado esté el producto, más barato será. Prescinde de verduras peladas y troceadas, las mezclas de cereales que puedes hacerte tú y las combinaciones para revueltos que puedes hacerte en casa. Comprando los productos y manufacturando en casa, ahorras dinero y reduces envases.



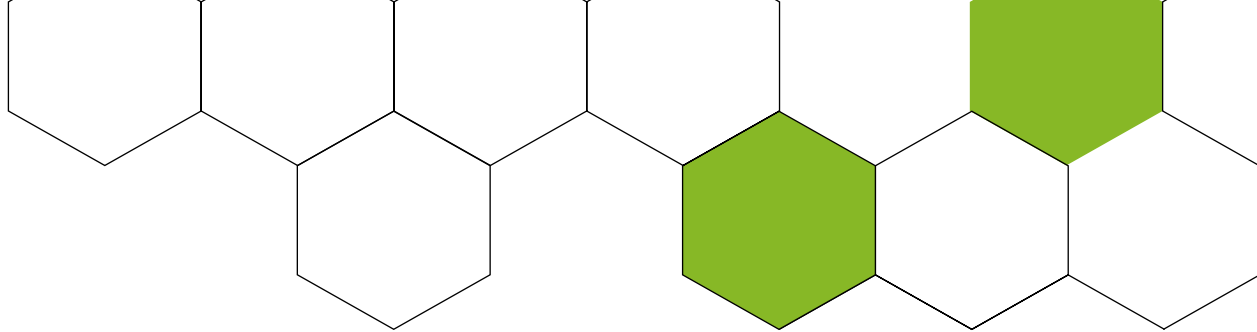
COCINANDO UN DÍA PARA TODA LA SEMANA

El *batch cooking* es una técnica de planificación, cocina y conservación de los alimentos que consiste en cocinar de una vez todo lo que vayamos a consumir a lo largo de varios días. Con esta técnica no solo ahorramos tiempo, sino también energía, pues permite sacar el máximo partido a los fogones, el horno y resto de equipamientos de la cocina.

Para empezar, podemos repartir las tareas en distintos días. Por ejemplo, pensar las recetas y hacer la lista de la compra el viernes, ir a la compra el sábado y cocinar el domingo.

Con esta técnica, se persigue aprovechar los mismos ingredientes y cocciones para distintas recetas, por lo tanto, lo recomendable es elegir una o dos carnes, uno o dos pescados, uno o dos cereales y varias verduras de temporada que podamos emplear para diversos platos. Piensa en platos que incluyan los mismos ingredientes base y utiliza lo preparado en diferentes menús. Con dichos ingredientes base, debes pensar en 5 comidas y 5 cenas, diferenciando las comidas que se harán fuera de casa y las que no. Para las primeras, será conveniente pensar en platos únicos (guisos, estofados, etc.).

Lo recomendable es consumir al principio de la semana los ingredientes y platos que aguantan peor el paso del tiempo, por ejemplo, el pescado o el pollo a la plancha. También conviene consumir al principio de la semana las verduras hervidas o salteadas, las ensaladas, las recetas con patata asada o con pescado fresco. Todo lo que puede congelarse sin que se estropee (generalmente guisos y estofados de carne, pescado o legumbres), es mejor para comerlo al final de la semana. De los platos que pueden congelarse, es recomendable preparar el doble o el triple. Esto también es interesante en el caso del sofrito o los patés de verduras y/o legumbres, que pueden conservarse congelados y emplear en el momento que los necesitemos.



Enciende el horno durante un par de horas y ocupa todas las bandejas: puedes asar calabaza, pimientos, berenjenas, cebollas, champiñones, alcachofas, calabacines, puerros, boniatos o patatas (para platos calientes, ensaladas o purés y cremas de verdura), pescado, pollo o carne. Si usas las dos bandejas del horno, sube la temperatura 10 o 20 grados más para que la cocción no vaya más lenta. Si usas el horno para asar carne, puedes meter en la parte baja del horno unas verduras.

Mientras, usa los fogones para hacer caldos, estofados, salsas, hervir cereales o pasta, saltear u otras preparaciones. Con las cacerolas, empieza siempre con el sofrito base (cebolla, ajo y tomate) para usarlo después en las diferentes preparaciones, dividiéndolo en ollas y sartenes, añadiendo el resto de los ingredientes de la receta correspondiente. Cocina primero los estofados y platos que pidan una cocción más larga, e intenta

poner esa olla en el fuego que tengas más alejado, así no tendrás que trastear con ella cada vez que quieras remover otra cosa. Tapa las ollas si quieres que la cocción vaya más rápida y gastar menos energía y usa la olla exprés o rápida para las legumbres y carnes, de cocción más larga.

Para guardar en la nevera o el congelador, separa raciones con las cantidades que vayas a consumir diariamente, ajustando el tamaño del envase a la mismas, para que solamente tengas que calentarlas el día que las vayas a consumir. Es importante dejar enfriar siempre la comida hasta que alcance la temperatura ambiente antes de envasarla, pues en caso contrario podría fermentar. A la hora de almacenar, son muy útiles los recipientes de vidrio apilables.

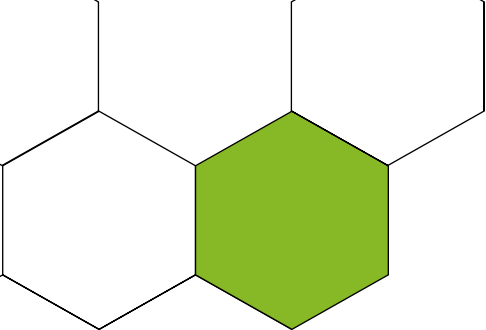
A continuación, te proporcionamos algunos trucos organizados por grupos de alimentos:

- **Legumbres:** Cocina el doble de raciones de legumbres que vayas a consumir y congela la mitad, así ya las tendrás listas para los próximos días.

- **Fondos de carne o pescado:** Prepara caldos de carne o pescado como base para otros platos y congéalalos. Después, se puede descongelar, añadir agua y completar la preparación con arroz o legumbres.

- **Salsas y sofritos:** Deja preparados distintos sofritos o salsas para mezclar los siguientes días con arroz, legumbres, o añadirlo a estofados, carnes y pescados.

- **Verduras salteadas:** Saltea las verduras que tengas y guárdalas en la nevera o el congelador para añadirlas después a revueltos y tortillas o como guarnición de platos con carne, pescado o estofados. Algunas de las verduras que aguanta bien en tu nevera varios días son el brócoli, la coliflor o la zanahoria.



- **Verduras hervidas:** Hierve patatas o verduras como zanahorias, judías verdes o guisantes y úsalas como guarniciones de otros platos o para preparar cremas.
- **Cremas de verduras:** Hierve restos de hortalizas y hojas externas de verduras junto con patatas y otras hortalizas para preparar cremas y consumirlas como entrantes.
- **Cereales:** la pasta y el arroz pueden dejarse cocidos de un día para otro. Para conservar los cereales hervidos, pon un poco de aceite para que no se peguen.



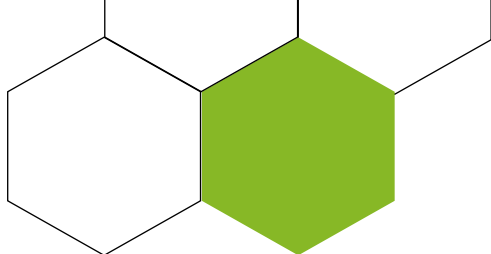
EVITANDO AL MÁXIMO EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Cuando vayas a hacer la lista de la compra, piensa primero en lo que ya tienes en la nevera para darle salida, chequea lo que hay en el congelador y asegúrate de que no compres nada que ya tengas.

Cuando se trate de alimentos frescos, compra la cantidad que vayas a consumir, teniendo en cuentas las mermas (piel, espinas, etc.). Sin embargo, a la hora de adquirir alimentos no perecederos, elige formatos “familiares” o “ahorro” o productos a granel, que permiten economizar la compra y reducir el uso de envases. No tires nada: huesos, espinas y cabezas (para hacer caldos), lo verde del puerro y las peladuras de las judías verdes (para dar sabor y frescura a los caldos), las hojas de la remolacha (pueden comerse salteadas con ajo o

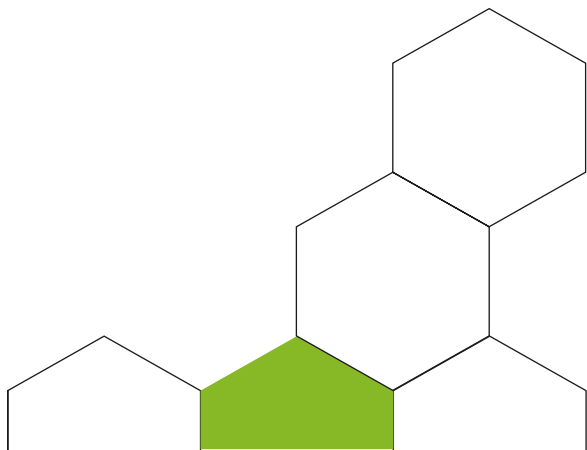
en un guiso de legumbres), los “pelos” de la zanahoria (riquísimos en sopas, salteados o en tortilla), el tronco del brócoli (buenísimo incluso crudo), la verdura que se haya pasado de cocción para hacer una crema o puré.

Aprovecha todas las sobras: la ropa vieja es un plato tradicional de aprovechamiento de caldo y puchero que podemos encontrar a lo largo y ancho de nuestra geografía. Los restos de un puchero o cocido se pueden transformar en este riquísimo plato sofriendo los garbanzos y la carne deshilachada con el típico sofrito de ajo, cebolla, pimiento y tomate. La tortilla y la croqueta también se han utilizado toda la vida para aprovechar las sobras. Lo que no queda rico de una forma, queda rico de otra.



REPARTIENDO RESPONSABILIDADES

Todas las sugerencias que hacemos en este apartado pasan por una buena gestión doméstica. La carga mental de hacerse cargo de toda la organización doméstica y el cuidado de la familia reduce la calidad de vida y la salud de las mujeres. Si es tu caso, exige que haya un reparto de las responsabilidades y las tareas que implican la compra y la preparación de alimentos.

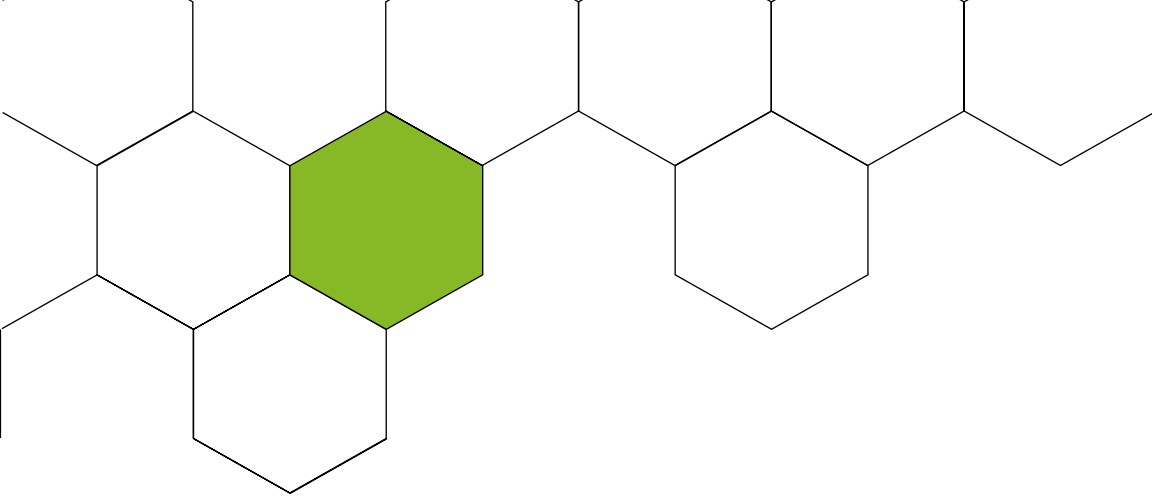


5.

ORGANIZARSE COLECTIVA- MENTE

5.1. POR QUÉ PROPONEMOS ORGANIZARNOS





Como venimos diciendo, la falta de recursos económicos y tiempo pueden dificultarnos el acceso a una alimentación adecuada, ya sea porque no podemos acceder económicamente a alimentos de calidad o porque no disponemos de tiempo para prepararlos.

Hasta ahora, hemos visto soluciones individuales o familiares para hacer frente a esta situación, alternativas por las que podemos optar en nuestro hogar, con los únicos recursos con los que cuenta una familia. Muy frecuentemente, estos recursos siguen siendo insuficientes para acceder a alimentos ecológicos u otros productos de calidad y hay que pensar en estrategias colectivas.

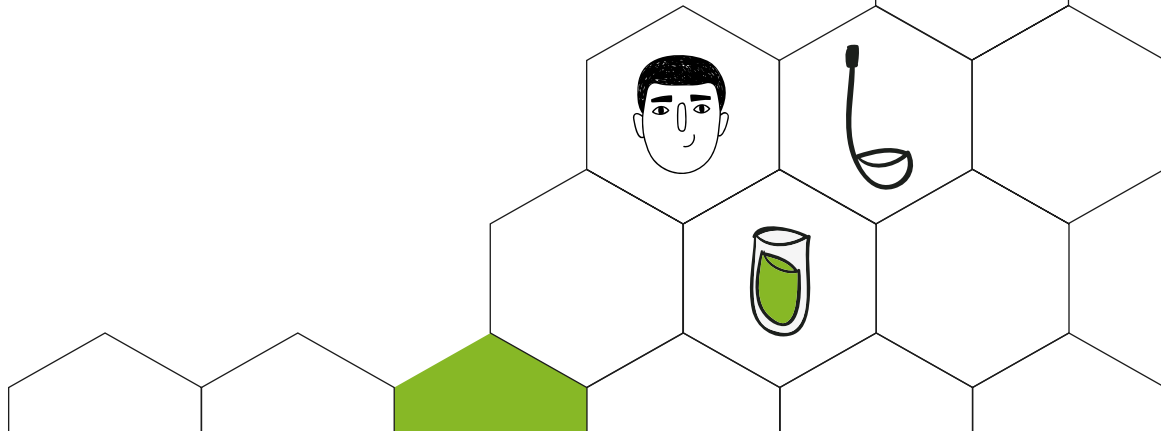
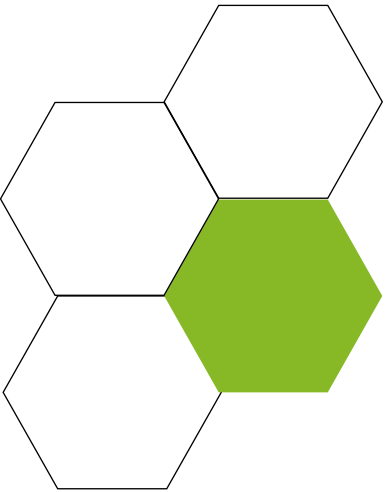
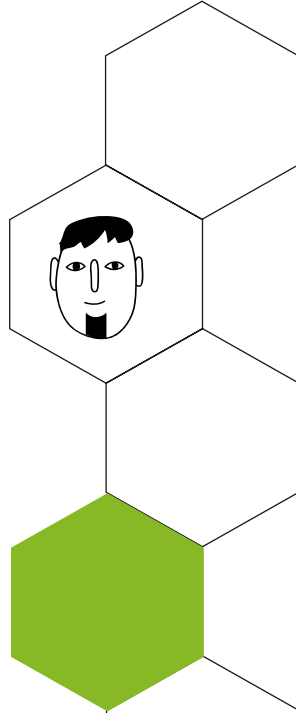
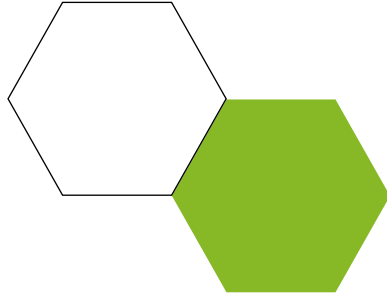
Las soluciones comunitarias permiten colectivizar recursos (conocimiento, tiempo, dinero, voluntades, ilusiones) para ampliar el derecho a una alimentación sana y sostenible, a la vez que fortalecen los vínculos sociales. Algunos proyectos comunitarios son la única alternativa para hacer frente a las necesidades alimentarias en las situaciones más adversas, como por ejemplo en los peores momentos de la reciente pandemia del coronavirus, cuando los servicios públicos resultaban insuficientes para atender a un número creciente de personas en situación de inseguridad alimentaria.

No podemos hablar de inseguridad alimentaria sin mencionar las ayudas alimentarias. Por lo general, las ayudas alimentarias proporcionadas por el Estado o por instituciones caritativas están caracterizadas por un marcado carácter asistencialista y la escasez de alimentos frescos. El enfoque caritativo empaña la idea de la alimentación como derecho. Las políticas públicas que regulan los repartos de alimentos descuidan los aspectos nutricionales y favorecen el negocio de grandes empresas alimentarias, desconectando las necesidades alimentarias de la producción local y sostenible.

Como alternativa o complemento de las ayudas alimentarias, los proyectos comunitarios, basados por lo general en un enfoque de derechos y en redes vecinales de apoyo mutuo, facilitan el acceso a la alimentación adecuada, a la vez que proporcionan autonomía y dignidad a las personas que atraviesan una situación de vulnerabilidad.

Hemos recopilado en este apartado estrategias colectivas que parten de muy distintas motivaciones: mientras que las ollas comunes están motivadas por la necesidad de apoyo mutuo para tener acceso básico a la alimentación en una comunidad, los grupos de consumo parten de una fuerte voluntad política de cambiar el sistema alimentario desde perspectivas agroecológicas, normalmente desde situaciones sociales más cómodas.

Meter en el mismo saco alternativas tan dispares responde a nuestro convencimiento del papel clave que juega la organización colectiva para garantizar el derecho a la alimentación. También estamos convencidas de que aún tenemos que aprender mucho las unas de las otras y que la soberanía alimentaria y la agroecología tienen mucho que aportar todavía en el abordaje de las situaciones de vulnerabilidad alimentaria.



5.

ORGANIZARSE COLECTIVA- MENTE

5.2. CÓMO PODEMOS ORGANIZARNOS

HUERTOS COMUNITARIOS

La autoproducción de alimentos es una alternativa digna y empoderadora de acceder a alimentos saludables y sostenibles. Si tenemos la posibilidad, podemos cultivar un huerto familiar, pero si no, podemos recurrir a los huertos comunitarios.

Los huertos comunitarios son aquellos en los que un grupo de personas, generalmente vinculadas a asociaciones de vecinos y vecinas, trabajan juntas para cultivar alimentos, al mismo tiempo que se refuerzan las relaciones entre ellas al compartir una actividad común. Los huertos comunitarios se sitúan normalmente en terrenos públicos o propiedades vecinales que son cedidos a la comunidad de hortelanas.

Son proyectos que permiten el abastecimiento de alimentos mediante recursos propios, el intercambio de conocimientos y el fortalecimiento del tejido social. Ej. en València: Horts Urbans de Benimaclet.

También existen huertos públicos gestionados por la Administración. Los huertos públicos se establecen en parcelas cedidas (o en alquiler) que se encuentran en terrenos públicos, gestionados por Administraciones públicas, generalmente municipales.

Normalmente se emplean para el cultivo ecológico y la enseñanza de técnicas sostenibles. La Administración se encarga de la gestión y mantenimiento de las instalaciones, y establece las adjudicaciones de las parcelas, los horarios, normas de uso, etc. Ej. en València: Horts Urbans Municipals del Parc de La Torre (València).

Otra modalidad son los huertos de alquiler o de ocio, gestionados por empresas. Se trata de terrenos privados en los que se alquilan pequeñas parcelas a las horticultoras urbanas. Las usuarias particulares pagan cuotas mensuales o anuales por sus huertos en las que suelen estar incluidos servicios como el riego, herramientas necesarias para el cultivo, asesoramiento profesional, etc. Ej. en València: Agrolife Terrabona - Huertos de autoconsumo.

También se puede acceder a la tierra mediante un Banco de Tierras. Un banco de tierras consiste en un registro, normalmente promovido por la Administración pública, formado por los terrenos de las propietarias interesadas en alquilarlos o cederlos, las cuales se ofrecen a las personas interesadas en cultivar las tierras. La función principal del Banco de Tierras es la de dinamizar y mediar entre las personas propietarias y aquellas que precisan tierras, así como dar garantías, confianza y seguridad en la gestión y en el uso de las fincas. El acuerdo entre la persona propietaria y la que precisa de tierra es libre, pudiendo ser de alquiler, aparcería o cesión. Ej. en València: Banco de Tierras de la Diputación de València.

Participar en un huerto comunitario es una forma barata y muy enriquecedora de acceder a alimentos de calidad. Puedes ver si hay alternativas en marcha en tu barrio o en tu pueblo y si no, buscar alguna forma de acceder a la tierra que te permita producir parte de tus propios alimentos.



GRUPOS DE CONSUMO

Son grupos de personas, normalmente vecinas de un mismo barrio, que se autoorganizan para comprar alimentos con criterios de sostenibilidad social y ambiental. Normalmente tienen motivaciones políticas, aspirando a cambiar el sistema agroalimentario, pero algunos grupos de consumo priorizan otros aspectos como la salud o el precio. Por lo general, los grupos de consumo se organizan de manera horizontal y asamblearia, y establecen relaciones directas con las personas productoras, con las que buscan relaciones de confianza. El hecho de hacer compras colectivas eliminando intermediarios repercute en precios más asequibles para las personas consumidoras y más justos para las personas productoras. Por tanto, los grupos de consumo pueden ser herramientas muy útiles para acceder a alimentos de calidad a precios accesibles.

En el Mapeo de la Plataforma per la Sobirania Alimentària

del País Valencià puedes consultar si existe algún grupo de consumo en tu barrio y si no, siempre puedes crearlo con un grupo de amigas o vecinas.

Para constituir un grupo de consumo, empezad por preguntaros: ¿Qué necesidades tenemos? ¿Cómo nos vamos a organizar para cubrir estas necesidades? ¿Qué relaciones vamos a establecer entre nosotras? ¿Qué relaciones queremos mantener con los productores? ¿Qué recursos necesitamos: materiales, económicos, humanos, etc.? ¿Qué actividades comprende la puesta en marcha de la idea?



AGRICULTURA SOSTENIDA POR LA COMUNIDAD



Este modelo se basa en una relación directa de sustento recíproco entre personas productoras y consumidoras, que comparten los beneficios, las responsabilidades y los riesgos de la actividad agraria, mediante compromisos y acuerdos.

Los miembros de la ASC suelen asumir los sueldos de las agricultoras y las inversiones necesarias para llevar a cabo el proyecto y, a cambio, son beneficiarios de la parte proporcional de la producción de temporada de las huertas agroecológicas trabajadas por las hortelanas. Si la cosecha es buena, reciben más productos, y si es mala por cualquier causa natural, también participan de las pérdidas recibiendo menos productos. Las responsabilidades de las productoras suelen ser la planificación anual de la producción, el cultivo de verduras y hortalizas, la cosecha, la realización de repartos equitativos y la distribución en el punto de recogida.

Las responsabilidades de las consumidoras suelen ser el compromiso económico y participar en las asambleas y tomas de decisiones.

Este modelo es muy interesante tanto para personas consumidoras con escasos recursos económicos como para productoras agroecológicas que busquen una demanda más estable, ya que consumidoras y productoras se comprometen mutuamente para que exista un apoyo mutuo a favor de una alimentación justa y sostenible que beneficie a ambas partes.



COOPERATIVAS DE PERSONAS CONSUMIDORAS

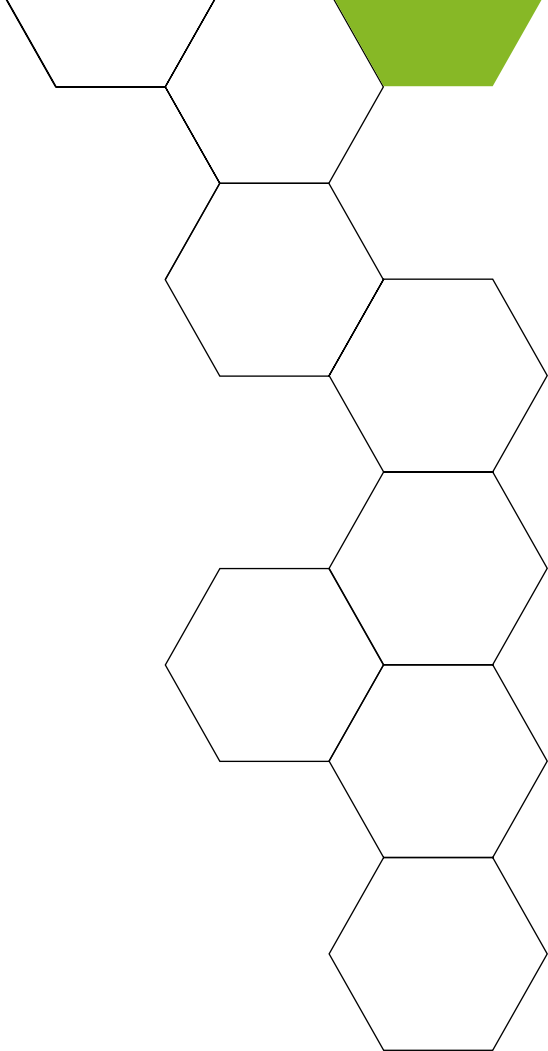
Las cooperativas de consumo son sociedades que gestionan la adquisición de productos o servicios para los consumidores finales. Su diferencia respecto a otras empresas comerciales es la propiedad de la sociedad, que está en manos de las propias consumidoras asociadas. Éstas aportan recursos económicos, se agrupan para iniciar la actividad, suman su capacidad de adquisición y gestionan el desarrollo de la entidad de forma democrática y participativa.

Mediante esta figura, se han constituido los supermercados colaborativos, un interesante modelo para adquirir, a un precio más asequible, productos sostenibles (en su mayoría de productoras locales, en una relación comercial justa) a cambio de una participación que puede suponer una cuota anual pero también aportar horas de trabajo voluntario en el establecimiento. Ej. en València: Som Alimentació. Som Alimentació tiene ahora alrededor de 700 personas socias y siempre está abierta a ampliar su base social.

COCINAS COMUNITARIAS

Existen muchas modalidades de cocinas comunitarias. Tienen en común que un grupo de personas comparten un espacio (ya sea cedido, alquilado u okupado) para transformar alimentos. Las cocinas comunitarias permiten comprar y cocinar para muchas personas a la vez, lo que abarata el coste de adquisición de los alimentos y disminuye el consumo energético para su preparación. Son alternativas interesantes para personas, normalmente mujeres, que quieren colectivizar las tareas y los gastos derivados de la alimentación. Como los huertos sociales, las cocinas comunitarias permiten tejer vínculos en la comunidad y se convierten en puntos neurálgicos de los barrios. Ej. en València: Cuina de Barri, del colectivo Cabanyal Horta.

Si lo que necesitas es reducir el gasto energético o el tiempo que dedicas a cocinar, podéis hacer la comida un día cada una, sin necesidad de una infraestructura comunitaria. Un paso más allá sería disponer de un espacio donde almacenar y cocinar juntas o por turnos, desde el cual compartir la comida preparada.



OLLAS COMUNES

Es una forma de organización de consumo popular en la que se reúnen recursos y voluntades para la ayuda mutua y el sustento diario de una comunidad. Funcionan mediante el aporte solidario de alimentos por parte de los miembros de la comunidad, cada cual lo que pueda, con los que personas voluntarias, normalmente mujeres, cocinan para todas las familias y personas del circuito social.

DESPENSAS SOLIDARIAS

Existen muchas modalidades, desde las impulsadas por la Administración pública hasta las que parten de redes vecinales de apoyo mutuo. Estas últimas tuvieron un papel clave en muchas ciudades y pueblos para dar respuesta a las necesidades alimentarias de las personas en situación de vulnerabilidad durante la crisis del coronavirus, como complemento o alternativa a las medidas extraordinarias puestas en marcha por los Servicios Sociales. Estas despensas solidarias recogen donaciones de alimentos (y a veces productos de higiene y limpieza) realizadas por el vecindario y los comercios del barrio y organizan el reparto, gracias al trabajo de personas voluntarias.

COMEDORES ESCOLARES

Aunque es un ejemplo de política pública, hemos decidido añadirlo en este apartado de alternativas colectivas, porque en muchas ocasiones, un comedor escolar de calidad es el fruto de un AMPA (Asociación de Madres y Padres de Alumnado) activa y reivindicativa. Las familias tienen mucho poder de decisión al respecto del comedor escolar, pues los aspectos esenciales del mismo se deciden en el Consejo Escolar.

Actualmente, gestionan los comedores escolares empresas de restauración que no siempre responden a criterios de alimentación saludable y sostenible. Pero mediante la lucha colectiva y la negociación con la empresa, es posible incorporar en el comedor menús nutritivos y sabrosos basados en alimentos ecológicos y locales.

Si tienes hijos/as en edad escolar, habla del comedor con otras familias, pregunta en el colegio todas las dudas que tengas y participa en el Consejo Escolar para reclamar el derecho a una alimentación saludable y sostenible en el colegio.

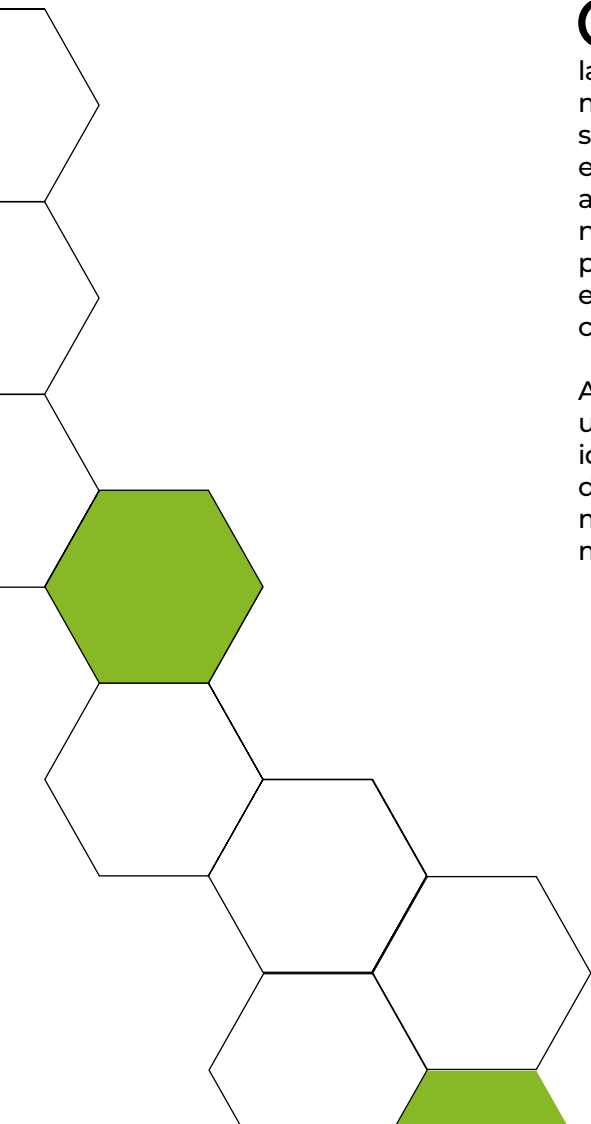
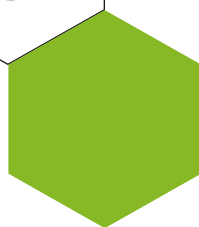
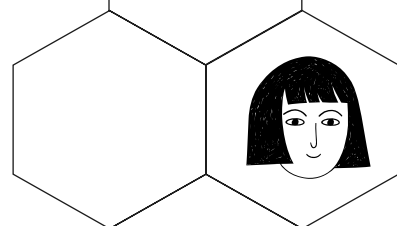
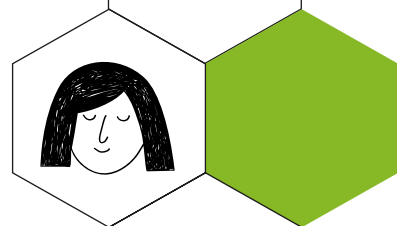


6.

EN RESUMEN

Comer saludable y sostenible no debe ser un privilegio. Dejar la comida procesada, diseñar un menú saludable y elegir alimentos sostenibles no tienen por qué encarecer nuestra alimentación si aprendemos a aprovechar mejor nuestros recursos económicos, nos planificamos bien en la cocina y estamos dispuestas a organizarnos colectivamente.

A continuación, mostramos en una tabla resumen las principales ideas que nos pueden ayudar a dar pasos hacia una alimentación más saludable y sostenible con el mínimo impacto económico.



¿QUÉ HACER?	¿CÓMO HACERLO?
Cómo dejar de comer productos procesados	Leyendo las etiquetas
	Dejando de comprar productos innecesarios
	Sustituyendo “productos comestibles” por “alimentos sanos”
	Desconfiando de la publicidad
Cómo diseñar un menú saludable	Basándonos en el plato de Harvard
	Elijiendo proteína sana y barata
	Ajustando las raciones
	Planificando semanalmente
Cómo alimentarnos de forma sostenible	Elijiendo alimentos locales o de proximidad
	Comprando verduras de temporada
	Priorizando las verduras ecológicas
	Comprando en canal corto
	Desconfiando del marketing verde
Cómo optimizar el dinero y el tiempo	Comprando sólo productos necesarios y sin manufacturar
	Cocinando un día para toda la semana
	Evitando al máximo el desperdicio alimentario
	Repartiendo responsabilidades
Cómo podemos organizarnos	Huertos comunitarios
	Grupos de consumo
	Agricultura sostenida por la comunidad
	Cooperativas de personas consumidoras
	Cocinas comunitarias
	Ollas comunes
	Despensas solidarias Comedores escolares

7.

FUENTES DE INFORMACIÓN

¹ Dame veneno, viaje al centro de la alimentación que nos enferma. Justicia Alimentaria.

https://justiciaalimentaria.org/wp-content/uploads/2022/01/informe_dameveneno.pdf

² Alimentando un futuro sostenible. Estudio sobre la inseguridad alimentaria en hogares españoles antes y durante la COVID-19. Universidad de Barcelona.

https://www.ub.edu/alimentandounfuturosostenible/documents/informe-alimentacion_una-pag.pdf

³ Sostenibilidad del consumo en España. Evaluación del impacto ambiental asociado a los patrones de consumo mediante el análisis del ciclo de vida. Ministerio de Consumo.

https://www.consumo.gob.es/es/system/tdf/prensa/Informe_de_Sostenibilidad_del_consumo_en_Espan%CC%83a_EU_MinCon.pdf?file=1&type=node&id=1126&force

⁴ Ideas facilitadas por Imma Girba, dietista-nutricionista y colaboradora del proyecto Entreiguales.

⁵ Ideas facilitadas por Imma Girba, dietista-nutricionista y colaboradora del proyecto Entreiguales.

⁶ Ideas facilitadas por Imma Girba, dietista-nutricionista y colaboradora del proyecto Entreiguales.

⁷ Carne de cañón. Por qué comemos tanta carne y cómo nos enferma. Justicia Alimentaria.

https://justiciaalimentaria.org/wp-content/uploads/2021/11/Informe_Carne_de_Canon.pdf

⁸ Recetas facilitadas por Marta Feliu, cocinera agroecológica y colaboradora del proyecto Entreiguales.

⁹ Elaboración propia con precios de septiembre de 2022.

¹⁰ Tablas e imágenes proporcionadas por Imma Girba, dietista-nutricionista colaboradora de Entreiguales.

¹¹ Tabla elaborada por Imma Girba, dietista-nutricionista colaboradora del proyecto Entreiguales.

¹² Alimentando el problema. La peligrosa intensificación de la ganadería en Europa.

https://es.greenpeace.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2019/02/20190209_AlimentandoElProblema_PAC.pdf

¹³ Superar los desafíos relacionados con el agua en la agricultura. FAO.

<https://www.fao.org/state-of-food-agriculture/2020/es/>

¹⁴ Impactos del cambio climático en los procesos de desertificación en España. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

https://www.miteco.gob.es/es/cambio-climatico/publicaciones/publicaciones/impactos-desertificacion_tcm30-178355.pdf

¹⁵ Informe de seguimiento de la directiva 91/676/CEE contaminación del agua por nitratos utilizados en la agricultura. Cuatrienio 2016-2019. España. Ministerio para la transición ecológica y reto demográfico.

https://www.miteco.gob.es/es/agua/temas/estado-y-calidad-de-las-aguas/informe-2016-2019_tcm30-518402.pdf

¹⁶ **Plastívoros. La verdad sobre el ingrediente más tóxico de nuestra alimentación.** Justicia Alimentaria y Amigos de la Tierra.

<https://justiciaalimentaria.org/wp-content/uploads/2022/04/Plasti%CC%81voros.-La-verdad-sobre-el-ingrediente-ma%CC%81s-to%CC%81xico-de-nuestra-alimentacio%CC%81n.pdf>

¹⁷ **Alimentos kilométricos. Las emisiones de CO2 por la importación de alimentos al Estado español.** Amigos de la Tierra.

https://www.tierra.org/wp-content/uploads/2016/01/informe_alimentoskm.pdf

¹⁸ **Pérdidas y desperdicio de alimentos en el mundo. Alcance, causas y prevención.** FAO.

<https://www.fao.org/3/i2697s/i2697s.pdf>

¹⁹ **IPCC, «El cambio climático y la tierra. Resumen para responsables de políticas», 2020.**

https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/4/2020/06/SRCCL_SPM_es.pdf

²⁰ **Calendario de productos de temporada.** Generalitat de Catalunya.

<http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binaris/calendari-productes-temporada.pdf>

²¹ **Mapeo de la Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià.**

<https://sobiraniaalimentariapv.org/mapeig-sobirania-alimentaria/>

²² **Calendario Fem l'horta possible. Per L'horta.**

<https://perlhorta.info/index.php/category/linies-de-treball/https://sobiraniaalimentariapv.org/mapeig-sobirania-alimentaria/calendari/>

²³ **Aliments de l'horta i la mar. Ajuntament de València.**

<https://preusjustos.org/wp-content/uploads/2022/03/Desplegable-Aliments-de-lhorta-i-la-mar-A3-4x2-1.pdf>

²⁴ **Las mentiras que comemos. Anatomía del greenwashing alimentario.** Justicia Alimentaria.

https://justiciaalimentaria.org/wp-content/uploads/2022/02/Infome_Las-mentiras-que-comemos.pdf

Esta publicación ha sido realizada dentro del proyecto: 'Entreiguales' con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y ACOEC y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.



EDITA:



FINANCIA:

