

PICS
Plan de Impulso del Consumo Sostenible
de la Ciudad de Madrid



M-38203-2018

Come alimentos
de temporada.
El planeta lo notará.

Come con
la cabeza.

Consumo de alimentos de temporada.

Alimentos en su punto

Cuando adquirimos productos frescos de temporada, la inmediatez entre la recolección y el consumo nos asegura que están en el punto óptimo de maduración, y que no han pasado tiempo viajando o en cámaras. Por este motivo son más sabrosos y más nutritivos. Se han cultivado en la mejor época, cuando dan mejores y más frutos, y por eso pueden ser más baratos.

Cambio climático

El sistema agroalimentario es causante de alrededor de la mitad de las emisiones de gases de efecto invernadero que provocan el **cambio climático**. Los alimentos de temporada permiten reducir el consumo de energía y las emisiones vinculadas al transporte y conservación.

Alimentarnos con los ciclos naturales

Si atendemos a las temporadas agrícolas y lo que cada una nos ofrece, volvemos a entender que hay estaciones y que en las distintas épocas del año la tierra nos da diferentes frutos. Nos vinculamos así con los ciclos de la naturaleza y con la cultura alimentaria propia de nuestra región, con sus productos y recetas características.

Si, además, estos alimentos son de variedades locales estamos asegurando que se adaptan mejor a las condiciones y clima local, se conserva la biodiversidad, se valora el conocimiento tradicional y se cuidan y mantienen los paisajes y ecosistemas.

Más información en madrid.es/consumo y madridalimenta.madrid.es