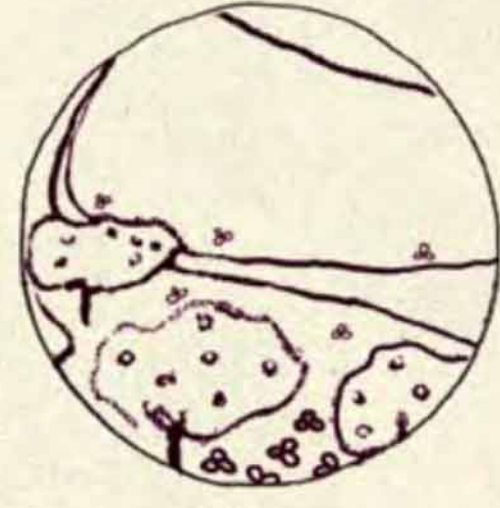


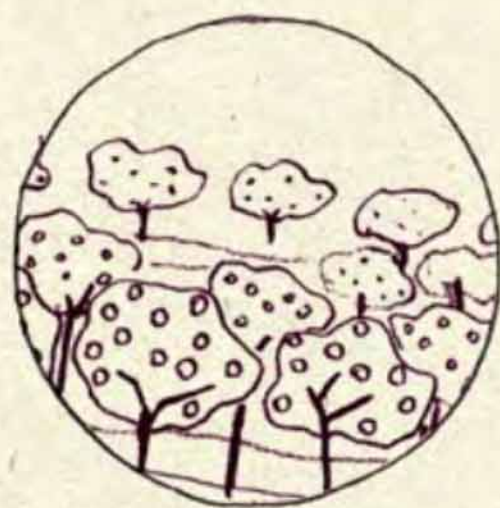
AGRICULTURA ECOLÓGICA

Los ALIMENTOS ECOLÓGICOS (también llamados orgánicos o bio) se producen sin utilizar sustancias químicas sintéticas para abonar el suelo y cuidar la salud de los cultivos. En su lugar, se emplean productos y formas de manejo naturales que no son malos para el medio ambiente ni para la salud.

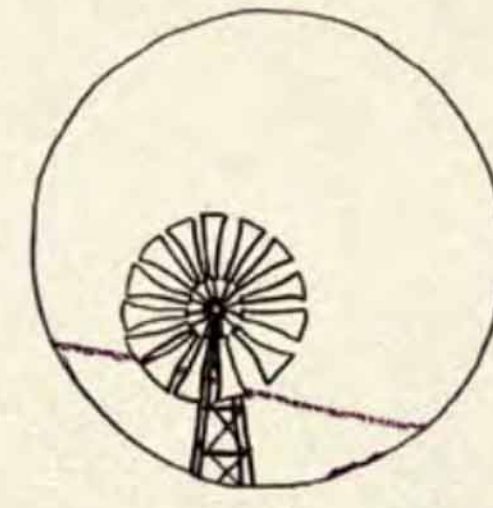
ECOSISTEMAS SANOS: Los ríos, los suelos, las plantas y los animales silvestres no reciben contaminantes.



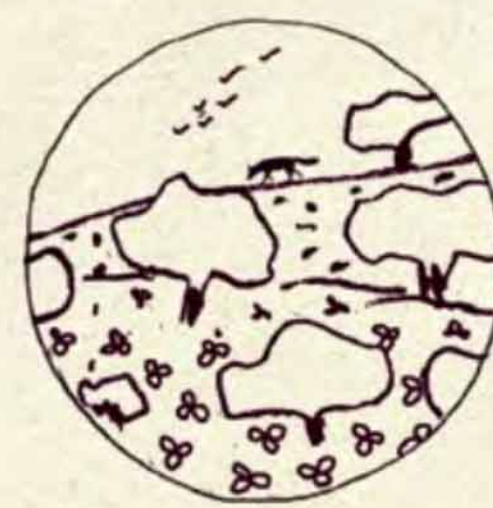
PLANTAS LOCALES: Es habitual utilizar plantas locales en los cultivos, ya que están mejor adaptadas al suelo y al clima de cada lugar.



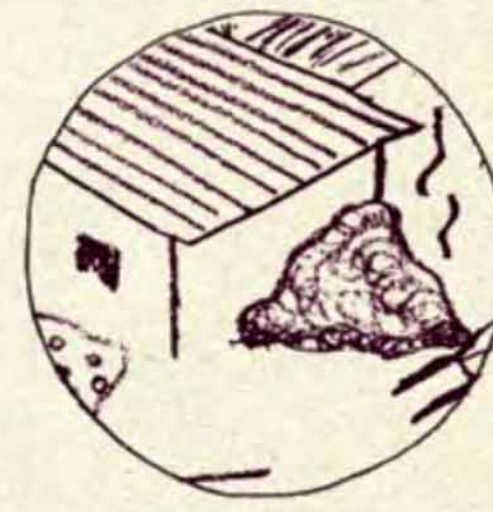
LAS PERSONAS: La agricultura ecológica genera más trabajo que la agricultura convencional. Además, los/as trabajadores/as no están en contacto con sustancias tóxicas.



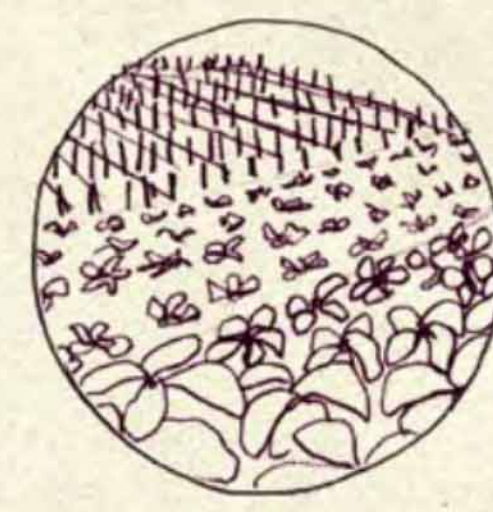
MENOS CAMBIO CLIMÁTICO: Consume menos energía y emite menos gases de efecto invernadero que la agricultura convencional.



BIODIVERSIDAD: Es clave para tener cultivos sanos. Algunos pájaros se comen insectos que pueden ser plagas, las plantas aromáticas repelen a otras plagas, las flores atraen a los insectos que polinizan muchos frutales y verduras, etc.



FERTILIZACIÓN DEL SUELO: Los nutrientes que necesitan los cultivos proceden de estiércol o compost.



SALUD DE LAS PLANTAS: Se evita que las plantas cojan enfermedades o plagas con mecanismos como:

- Rotación de los cultivos (un año se plantan lentejas, otro trigo y así).
- Combinaciones de plantas que se benefician unas a otras.
- Insecticidas naturales.



MÁS INFORMACIÓN: www.alimentarelcambio.es

ALIMENTOS LOCALES

Durante siglos, las personas se han alimentado mayoritariamente con alimentos producidos en la región en la que vivían. En las últimas décadas, las distancias recorridas por los alimentos han sido cada vez más grandes.

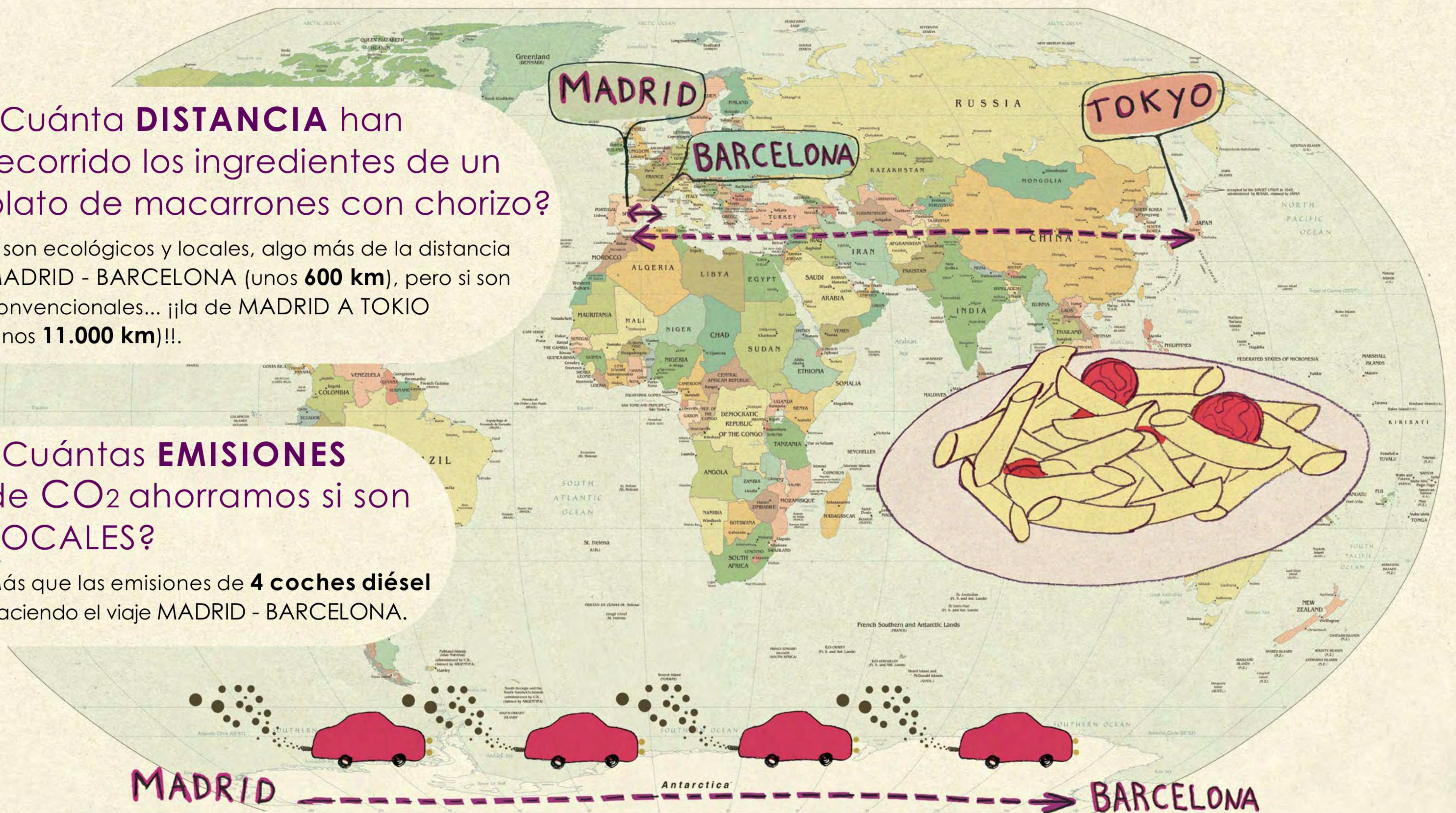
Los ALIMENTOS KILOMÉTRICOS gastan mucha energía en sus viajes de cientos o miles de kilómetros. También emiten muchos más gases de efecto invernadero que los alimentos locales, como el CO₂ que se produce al quemar el combustible de camiones, barcos o aviones. Estos gases causan el cambio climático.

¿Cuánta **DISTANCIA** han recorrido los ingredientes de un plato de macarrones con chorizo?

Si son ecológicos y locales, algo más de la distancia MADRID - BARCELONA (unos **600 km**), pero si son convencionales... ¡¡la de MADRID A TOKIO (unos **11.000 km**)!!.

¿Cuántas **EMISIONES** de CO₂ ahorramos si son **LOCALES**?

Más que las emisiones de **4 coches diésel** haciendo el viaje MADRID - BARCELONA.



VENTAJAS DE CONSUMIR ALIMENTOS LOCALES y de pequeños/as productores/as:

REDUCIMOS las emisiones que provocan el cambio climático. **REQUIEREN** menos envasado. **RECOGEMOS** los alimentos en su punto de maduración. **AHORRAMOS** energía. **SE DETERIORAN** menos y por lo tanto hay menos despilfarro. **APOYAMOS** el empleo de personas de tu barrio, tu ciudad o tu región dedicadas a producir o vender alimentos.

AGRICULTURA **INDUSTRIAL**: muy pocos puestos de trabajo y grandes monocultivos.

AGRICULTURA **AGROECOLÓGICA**: muchos/as campesinos/as, y granjas pequeñas y diversas.

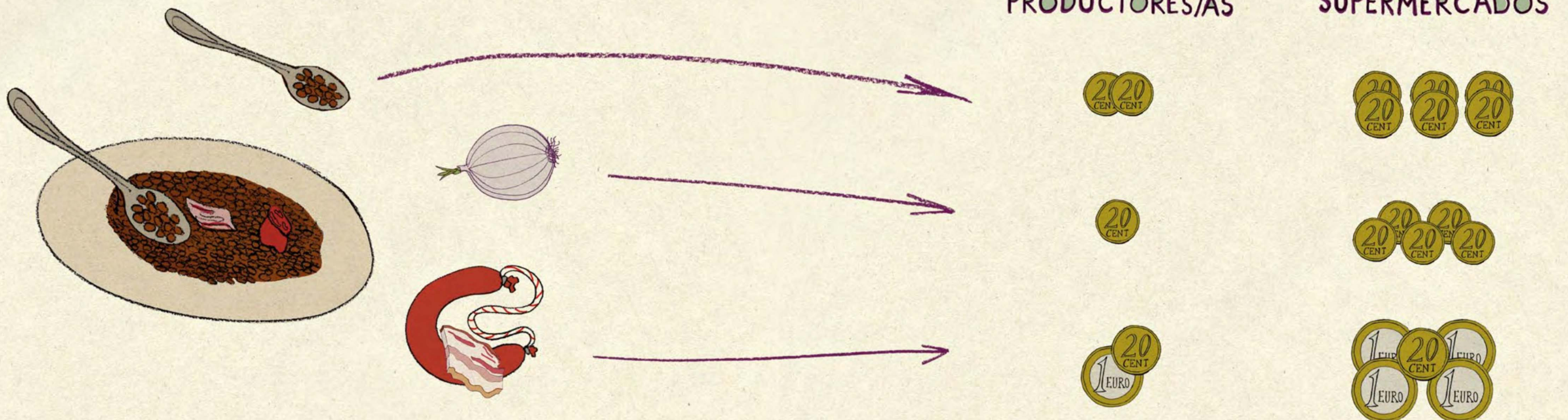


MÁS INFORMACIÓN: www.alimentarelcambio.es

ALIMENTAR EL CAMBIO

DEL CAMPO AL PLATO

¿**QUIÉN** recibe el dinero que pagas al comprar ALIMENTOS?



¿**DÓNDE** se compran los ALIMENTOS en España?

MERCADOS, TIENDAS
DE BARRIO Y OTROS

24,5 %

75,5 %

HIPERMERCADOS Y
SUPERMERCADOS

SI COMPRAS EN EL SUPERMERCADO, la mayoría del dinero que pagas se lo quedan los/as dueños/as de la empresa, y **MUY POCO** LLEGA A LOS/AS PRODUCTORES/AS DE LOS ALIMENTOS.

¿**CÓMO** consumir alimentos locales y ecológicos?

Hay varias posibilidades para comprar los alimentos directamente a sus productores/as. Así las/os agricultoras/es reciben un precio justo por sus productos (lo mismo con ganaderos, panaderas, etc.), y las/os consumidoras/es conseguimos alimentos más baratos y de mejor calidad.

GRUPOS DE CONSUMO: Varias familias se organizan para pedir alimentos directamente a productores/as locales.



MERCADOS CAMPESINOS: En los que los propios productores/as de la zona venden directamente sus alimentos.



PEQUEÑAS TIENDAS DE BARRIO: Ofrecen un trato más cercano a los/las clientes.



VENTA EN FINCA: Comprar los alimentos en las granjas o fincas en las que se producen.



HUERTOS URBANOS: Las personas cultivan sus propios alimentos en huertas situadas en sus pueblos y ciudades.



COMEDORES ESCOLARES: Cada vez hay más colegios donde se cocina con productos de temporada, ecológicos y de cercanía. Muchos compran directamente a productores/as.



MÁS INFORMACIÓN: www.alimentarelcambio.es



FUHEM
educación+
ecosocial



**fundación
daniel & nina carasso**
Alianza de Fundaciones de España

Diseño/ilustración: VIRGINIA PEDRERO

ALIMENTOS DE TEMPORADA



MÁS INFORMACIÓN: www.alimentarelcambio.es

ALIMENTOS MÁS SALUDABLES

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS SON MÁS SALUDABLES

Son más **NUTRITIVOS** y **SABROSOS**. Tienen más vitaminas y minerales, y **más sabor/dulzor**.



Los alimentos ecológicos **frescos** son un **RICO SUSTITUTO** a la comida basura con muchas grasas, azúcares y aditivos.



La agroecología **RESPETA EL ENTORNO** (no agota la tierra, lucha contra el cambio climático, aumenta la biodiversidad, etc.). Así, es más saludable para la Tierra, y por lo tanto para nosotros/as.



Los alimentos ecológicos **NO CONTIENEN TÓXICOS** como los pesticidas.



Las condiciones de la ganadería ecológica **MINIMIZAN LOS ESCÁNDALOS** alimentarios, que son habituales en la convencional:

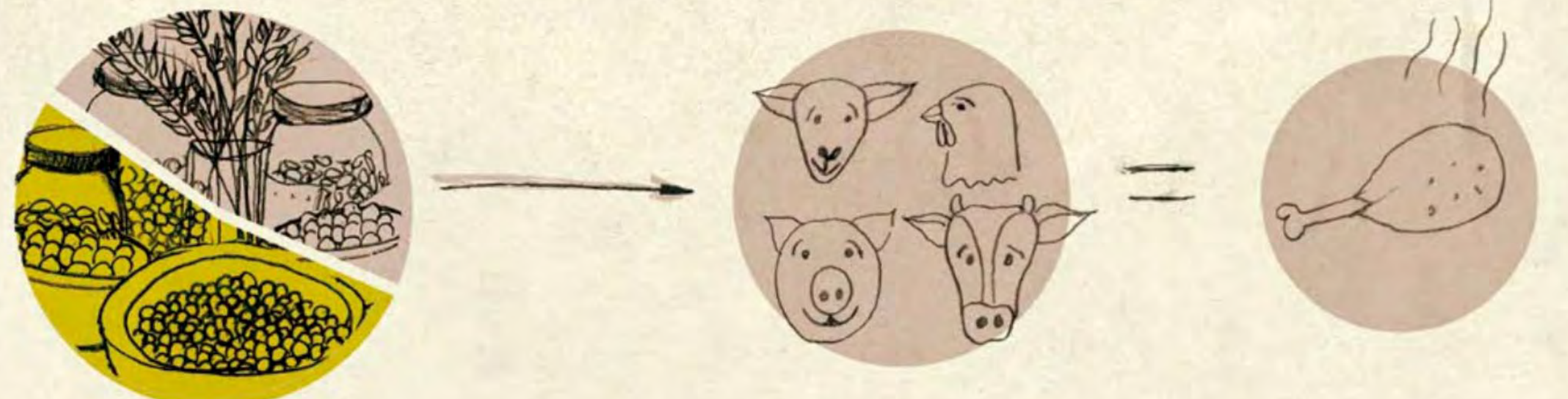


UNA DIETA EQUILIBRADA, POCO CARNÍVORA, ES MÁS SANA

Una dieta equilibrada es una dieta con un **BAJO CONSUMO DE CARNE** (incluido pescado) Y **AZÚCARES**.

Una dieta con menos consumo de productos de origen animal, además, contribuye a **LUCHAR CONTRA EL HAMBRE**.

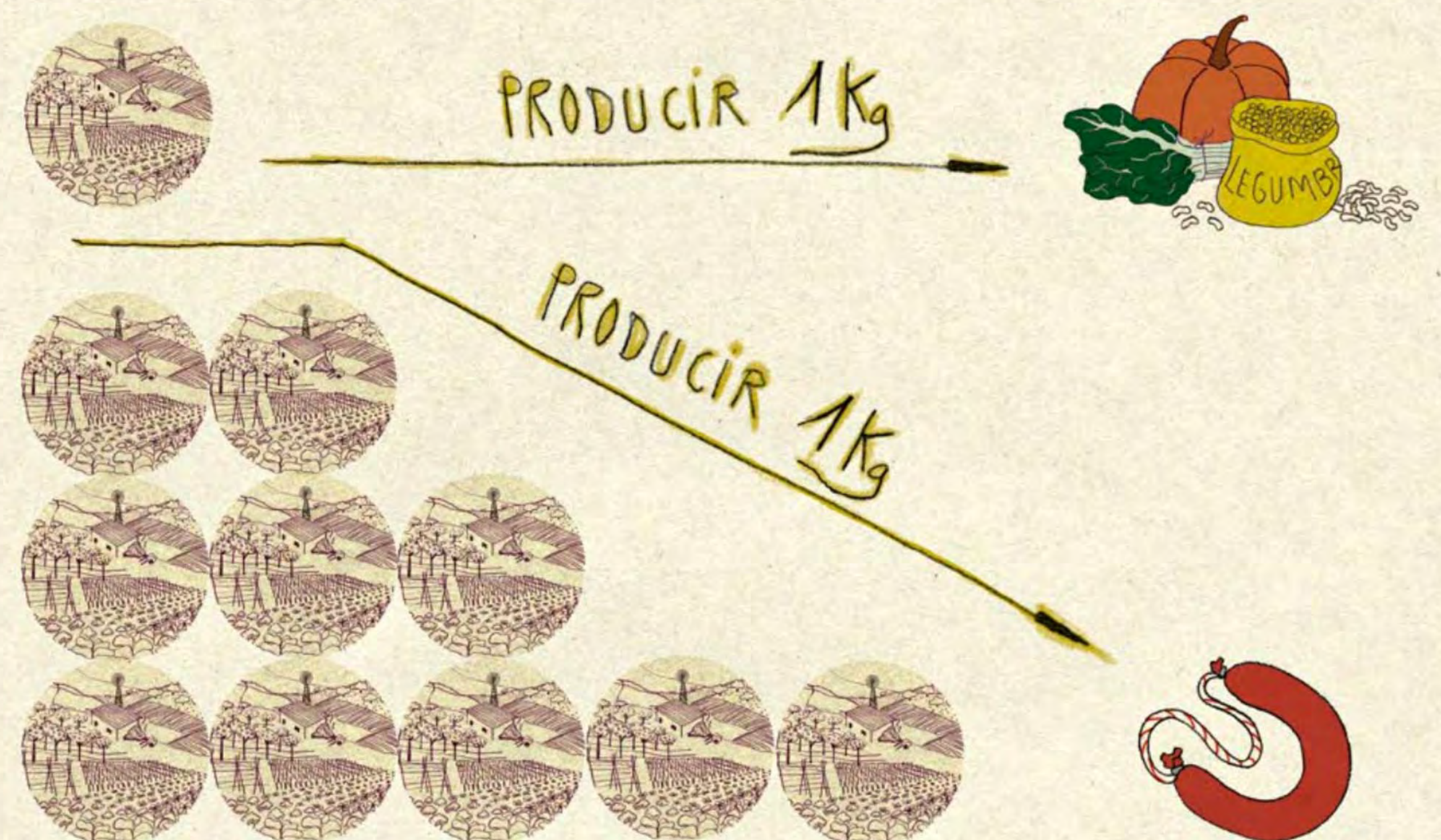
EL 40% del grano que se cultiva se usa para alimentar animales para producir carne.



Con esta cantidad podrían alimentarse **500.000.000 PERSONAS**.

Además, es **MÁS SANA PARA EL PLANETA** pues limita la sobreexplotación de los suelos y los mares.

¿Cuánta superficie es necesaria para producir 1 kg de alimentos?:



MÁS INFORMACIÓN: www.alimentarelcambio.es

¿QUÉ PODEMOS HACER EN UN COLEGIO?

ALGUNAS IDEAS PARA TRAER UNA ALIMENTACIÓN **SALUDABLE Y SOSTENIBLE** A LAS ESCUELAS

Comedores sostenibles

- Introducir alimentos ecológicos de cercanía y de temporada.
- Reducir el consumo de carne y de alimentos procesados. Comer más vegetales.
- Recetas creativas para facilitar el consumo de verduras y hortalizas de temporada.

Introducir la alimentación en el currículo:

- Usar los productos cultivados en el huerto escolar como recurso educativo. Por ejemplo, organizando catas en las que se comparen con los industriales.
- Trabajar la alimentación sostenible en las aulas. Hay varias guías didácticas que ayudan a realizarlo. Un ejemplo es "Alimentando otros modelos".

Fiestas escolares y cumpleaños:

- Dar visibilidad a los productos saludables y sostenibles. ¿Qué tal preparar brochetas de frutas, en lugar de las chuches o dulces?
- Sustituir los platos y vasos de usar y tirar por una vajilla reutilizable. **REDUCIMOS** la basura que generamos, ahorramos dinero y podemos introducir diseños propios de la comunidad.
- Organizar talleres prácticos de cocina saludable para el alumnado y/o las familias.

Hacer del colegio un centro de recogida de productos ecológicos:

- Organizar un grupo de consumo en el colegio en el que familiares y/o alumnos/as se pongan en contacto directo con productores/as ecológicos/as para conseguir alimentos a buenos precios.

Almuerzos saludables:

- En lugar de bollería y zumos industriales, fomentar el consumo de fruta fresca, bollería casera y bocadillos. Puede introducirse un día a la semana... e incrementarse a lo largo del curso.

Llevar el aula a lugares relacionados con nuestra alimentación:

- Organizar visitas a mercados de barrio o de productores/as.
- Visitar huertas o granjas y conocer a quiénes nos alimentan.
- Instalar o construir una compostera para **RECICLAR** los restos de alimentos y plantas que se generan en la escuela y en los hogares.



MÁS INFORMACIÓN: www.alimentarelcambio.es