



# **Guía para una Alimentación Sostenible**

**¿Sabes lo que comes?**

**Amigos de la Tierra Europa  
Amigos de la Tierra España**

## Hacia la sostenibilidad

Esta guía se ocupa de la alimentación y el medioambiente, pero también de los aspectos económicos y políticos que los afectan.

Te brinda algunos consejos sobre cómo ayudar a proteger la naturaleza al comprar y comer unos alimentos sostenibles, logrando, además, una mejor calidad de vida.

Pocas personas comprenden que los alimentos que consumimos son, en gran parte, el resultado de la Política Agrícola Común (PAC) de la Unión Europea, que favorece al monocultivo industrial e intensivo. El 70% de sus subsidios va al 20% de las mayores explotaciones. La agricultura sostenible, que respeta a la naturaleza y al bienestar animal recibe menos ayudas. Esto no es razonable.

Puedes lograr muchas cosas comprando los mejores productos, pero no es suficiente. La PAC debe ser reformada totalmente para apoyar a una agricultura sostenible y una alimentación sana.



## El balance agrícola

La agricultura es importante no sólo porque nos alimenta, sino también porque emplea una gran cantidad de personas, ayuda a la economía y es esencial para conservar la naturaleza, la biodiversidad y los paisajes.

Pero la agricultura moderna a menudo tiene un impacto negativo; ya que contamina de los suelos, el agua y la atmósfera y con frecuencia resulta dañina para la biodiversidad, la vida salvaje y las aves. También contribuye al efecto invernadero a causa de su alto uso de energía (para el transporte y la producción de agentes químicos).

Sólo tenemos una Tierra y queremos que perdure para las generaciones futuras. Necesitamos marchar hacia una agricultura sostenible ecológicamente que mantenga la diversidad biológica y cultural y no socave el cultivo futuro de los suelos.



En España, entre 1990 y 1998 el uso de fertilizantes por hectárea creció un 29,8% y la producción agrícola total en sólo un 8,2%.

## La compra y las etiquetas

La sostenibilidad es más que la agricultura ecológica, pero ésta es un paso en la dirección correcta. Los alimentos ecológicos son producidos sin pesticidas, fertilizantes artificiales, ni manipulación genética. Los animales viven en unas condiciones que respetan sus necesidades naturales y comen piensos ecológicos. ¡La ganadería ecológica es más saludable para los animales, el medioambiente y para ti!

Cuando compras, elige los productos ecológicos.

En nuestro país cada Comunidad Autónoma emite su propio sello certificador de los productos ecológicos. En general son muy similares al ejemplo, salvo el andaluz.



Sellos del Estado español para la agricultura ecológica



Sello de la UE para la agricultura ecológica



Hoy en muchas tiendas y supermercados existe una amplia oferta de productos ecológicos.

## Una alimentación suficiente para todas las personas es parte de la dieta saludable

Por suerte, al comer una dieta saludable puedes ayudar a una producción alimentaria sostenible.

La producción de carne exige grandes áreas cultivadas con pienso para alimentar a los animales. Producir 10 Kg. de carne de cerdo exige la misma superficie que cultivar 240 Kg. de hortalizas. Cada habitante del Planeta podría disponer de suficiente alimento si en los países ricos comiésemos menos carne.

Para estar sano y al mismo tiempo asegurar un uso sostenible de la naturaleza, conviene comer:

- verduras y “crudo”: cinco raciones diarias de frutas y vegetales y una variedad de cereales cubrirán tus necesidades diarias de fibras, vitaminas y minerales.
- productos de temporada, en lo posible ecológicos: que conllevan menos transporte y evitas los residuos de pesticidas.
- menos carne – en una dieta saludable, necesitas menos de 75 gr diarios de carne.
- la “Dieta Mediterránea” es la más saludable en nuestro clima.

20 kg de pollo



40 kg de frutas



50 kg de cereales



10 kg de cerdo



240 kg de hortalizas

Ejemplos del volumen de la cosecha de un campo de 10x10 m, en función de su uso.

## La Cocina Global

Una visita a tu supermercado es un viaje alrededor del mundo: manzanas y legumbres de América, uvas de Sudáfrica y cordero de Nueva Zelanda. El comercio internacional tiene aspectos positivos, no obstante, el transporte de alimentos por todo el planeta consume mucha energía y no es sostenible.

## El dilema del consumo

Los sellos ecológicos no exigen consumir poca energía durante la producción y el transporte. Al comprar, no todas las elecciones resultan claras. Es mejor adquirir un tomate cultivado localmente y con pesticidas, que uno ecológico, producido muy lejos y transportado por carretera hasta la tienda.

## Las respuestas sostenibles son:

- Elige productos ecológicos (sin pesticidas, ni fertilizantes y respetuosos con la naturaleza)
- Elige frutas y verduras de temporada (con menos costes energéticos)
- Elige los alimentos cultivados lo más cerca posible (con menos transporte)



Las harinas proteínicas obtenidas a partir de pescados del Mar del Norte son transportadas hasta Tailandia donde son usadas como alimentos para la cría de gambas, que luego son traídas hasta Europa para ser vendidas.

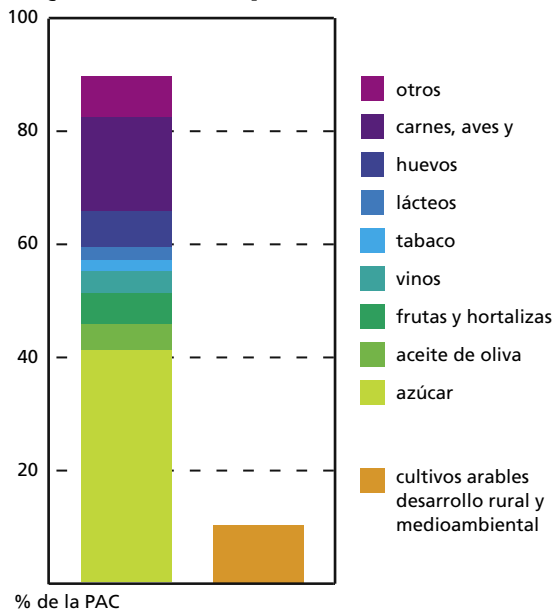
## La política en tu nevera

La UE tiene una Política Agrícola Común (PAC), acordada en 1958 con el fin de producir suficientes alimentos para Europa. Esto se logró hace décadas y en el presente el problema es una superproducción alimentaria de baja calidad, perjudicial para el medioambiente.

Los agricultores reciben de la PAC ayudas asociadas a la producción como complemento de su renta y como sostén de precios, sin considerar el impacto medioambiental. Por lo tanto, cuanto más producen, más dinero reciben; fomentándose una producción industrial e intensiva, que usa grandes cantidades de pesticidas y fertilizantes y no se preocupa del bienestar animal.

La PAC además de dañar nuestra salud y la naturaleza, impide el desarrollo agrícola sostenible en los países en desarrollo. Mediante sus reintegros a la exportación (cerca de 6.000 millones de Euros anuales) la UE vende sus excedentes en estos países, a precios por debajo de su coste, expulsando a los campesinos locales de sus tierras.

### ¿Adónde va a para tu dinero?



Sólo el 10% de la PAC es gastado en el desarrollo rural y medioambiental (el segundo pilar). Cerca del 90% se gasta en ayudas directas a la producción y en el sostén del mercado que favorece a las explotaciones intensivas industriales. (Fuente: UE, DG Agricultura, 2001)

## Próximos pasos

Ha llegado el momento de reformar profundamente la PAC. Los políticos están discutiendo sobre cómo debe ser la futura alimentación y agricultura europea.

Amigos de la Tierra cree en una nueva PAC verde y justa.

- Una producción responsable que conserve los recursos naturales europeos.
- Una alimentación segura, saludable y nutritiva (de calidad) para todas las personas: sin transgénicos, ni pesticidas.
- La localización: acercar la producción al consumo, acortando la cadena alimentaria.
- Que preserve los métodos de producción tradicionales y la diversidad de productos locales y regionales.
- Unos precios que reflejen el verdadero coste de la agricultura sostenible dentro de la UE (proporcionando una remuneración justa a los agricultores) y no su rebaja continua hacia los bajos precios artificiales del mercado mundial.
- Unas condiciones justas (equitativas) con los países de fuera de la UE, en especial, con los países en desarrollo (incluida la abolición inmediata de los subsidios a la exportación)

## Guía para una alimentación sostenible

### – ¿Sabes lo que comes?

Text: NOAH/Friends of the Earth Denmark (Pernille Hagedorn-Rasmussen, Bo Normander, Mette Bønneland and Bente Hesselund Andersen)

Traducido del inglés y adaptado al castellano por: Amigos de la Tierra España (Héctor Gravina)

Diseño: Sun Media/Stig Melgaard

Fotos: NOAH, Susanne Metz, Ulrik Rasmussen, USDA

Impreso por: Rounborgs Grafiske Hus, Denmark (certificado ecológico 541-443)

No. De copias en castellano: 5.000

Publicado por: NOAH, October 2002

Financiado por: EU (DG Environment) and Nævnet vedr.

EU-oplysning, Denmark

Reproducción permitida citando la fuente:

Amigos de la Tierra España, 2002. Guía para una Alimentación Sostenible

### Amigos de la Tierra España

Miembro de Friends of the Earth International

Avda de Canillejas a Vicálvaro 82, 4º - 28022 Madrid

Tel: 91 306 99 00 Fax: 91 313 48 93

tierra@tierra.org www.tierra.org

Para más información:

www.choosefoodchoosefarming.org • www.foeeurope.org  
agricultura@tierra.org

Esta guía ha sido producida por: NOAH para la Campaña: Food and farming – time to choose' de Amigos de la Tierra Europa





## **Cinco consejos importantes para una alimentación sostenible**

**¡Lo mejor para ti y para el  
medioambiente!**

- Elige productos ecológicos (sin pesticidas, ni fertilizantes, ni transgénicos y respetuosos con la naturaleza)
- Elige frutas y hortalizas de la temporada (menos gasto de energía)
- Elige alimentos producidos lo más cerca posible (menos transporte)
- Come más verduras, frutas y cereales (lo mejor para tu salud, tu nutrición y para tener más energía)
- Come menos carne (para un uso sostenible de las tierras y para tu salud)