

2.2 - ¿Qué pasa si tiro comida?

Desperdicias recursos:

No sólo supone el despilfarro de esos alimentos, sino también del agua, la energía, el trabajo, el transporte y las materias primas empleadas, además del aumento de contaminación.

El hambre en el mundo aumenta mientras 1/3 de todos los alimentos producidos mundialmente se pierden o desperdician en tiendas, supermercados, restaurantes, en el transporte y en nuestras casas también.

¿Cómo puedes evitar el desperdicio de alimentos y contribuir a la sostenibilidad del sistema alimentario y del planeta?

- Comprando la cantidad necesaria
- Reciclando las sobras
- Separando bien nuestras basuras: orgánico, plásticos, latas, papel, vidrio.
- Integrando los residuos alimentarios para el compostaje y retorno a la tierra en forma de abono, cerrando el ciclo de vida de los alimentos.

3 - El compromiso social

Lo que tu hagas con tu alimentación va a influir, quieras o no, en tu salud, en el impacto ambiental al que ayudes o que evites y también en la forma en que van a vivir quienes producen y la sociedad en general.

3.1 - ¿Por qué los pequeños productores no pueden vivir dignamente de su trabajo e incluso pueden acabar pasando hambre?

El hambre no es un problema de mala suerte con las cosechas o de falta de tierra. Es un problema con origen humano y político.

La alimentación se ha convertido en un negocio de grandes empresas alimentarias a escala mundial que controlan los cultivos, la distribución y los mercados apoyadas por las políticas de los estados que las favorecen y no protegen el trabajo de campesinas y campesinos.

Las personas que producen alimentos, como cualquier otra, deben recibir un salario justo y suficiente por su trabajo para que puedan vivir dignamente de él, puedan decidir qué cultivar y cómo hacerlo y para que no se abandonen sus pueblos y las tierras.

3.2 - En definitiva, debemos apostar por la Economía Circular, un modelo de sociedad que use y optimice los recursos y reduzca residuos de una manera sostenible.



4 - Comprar: consumo responsable

Para ser responsable, nuestra compra de alimentos debe atender a nuestra salud, pero también al cuidado ambiental y la justicia social.

4.1 - ¿Qué y cómo comprar?

- Productos locales: Ahorran energía en el transporte, son más frescos, se crea empleo en la zona.
- Productos de temporada y ecológicos: Son los más respetuosos con el medio ambiente y no utilizan sustancias químicas añadidas.
- Evita comprar alimentos procesados o con envases de plástico, latas, bricks, etc.

4.2 - Controla lo fundamental de las etiquetas:

- Que tenga menos de cinco ingredientes
- Con menos del 5% de azúcar añadido
- Sal en una cantidad menor de 1g
- Posea fibra en más de un 5%
- No lleve grasas añadidas (como aceite de palma)
- Origen del producto

4.3 - ¿Dónde comprar?

Mirando por tu salud, la del planeta y sus gentes ya sabrás elegir entre las dos posibilidades:

- **Tiendas y mercados tradicionales:** productos de la zona, de temporada y de mejor calidad nutricional. Trato más cercano y apoyo al empleo del barrio y su entorno. Menor contaminación
- **Grandes superficies:** mayor diversidad pero peor calidad, vienen de muy lejos y concentrado en muy pocas empresas decidiendo lo que comemos la mayoría y cómo se cultiva. Aumentan las emisiones que provocan el cambio climático por los cultivos y por el transporte.

El cartel muestra un globo terráqueo con los continentes coloreados, rodeado por el texto 'APRENDE A CUIDAR TU SALUD Y LA DEL PLANETA' en un círculo. En la parte inferior hay logos de:

- Ayuntamiento de Valladolid
- Alimenta Valladolid (Consejo Municipal de Valladolid)
- La tribu Educa (Consejo Educativo)
- CONCEJO (Consejo Educativo)