

# CONSUMO RESPONSABLE E ALIMENTACIÓN SAUDABLE



# QUE É CONSUMO RESPONSABLE

A maior causa do deterioro continuo do medio ambiente global é o insustible modelo de produción e consumo dos países industrializados e a degradación ambiental asociada á pobreza dos países en desenvolvemento.

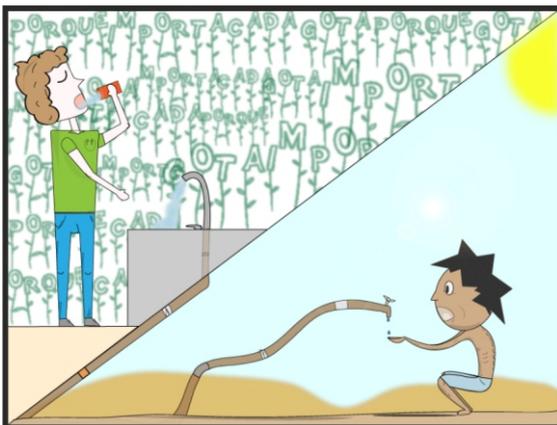
O consumo consciente consiste en interesarse polas repercusións dos nosos actos de consumo: qué mercamos, onde e cómo foi producido (respeto ao medioambiente, dos dereitos dos traballadores que o producen, ...), cómo chegou a nós e onde o mercamos. Trátase de procurar que os nosos hábitos de consumo sexan ambiental e socialmente sostibles.

O consumo responsable é un concepto amplo que ten unha correspondencia con todos os tipos de consumo que realizamos: roupa, servizos turísticos responsables, enerxía, alimentos etc. Podémolo sintetizar en tres bloques:

1.-Un Consumo Ético, no que se introducen os valores como unha variable importante á hora de consumir ou de optar por un produto.

2.-Un Consumo Ecolóxico, que ademais de incluír as famosas "erres" do movemento pola sustentabilidade: Reducir, Reutilizar e Reciclar, tamén inclúe elementos como a agricultura e gandería ecolóxicas e a opción pola produción artesanal, etc.

3.-Un Consumo Social ou Solidario, no que entraría tamén o Comercio Xusto, é dicir, o consumo no referido ás relacións sociais e laborais nas que se elaboran os produtos. Trátase de pagar o xusto polo traballo realizado.



O noso consumo influe no rumbo da sociedade e no mundo en que vivimos, trátase dunha potente ferramenta de transformación social, posto que ao mercar algo fomentamos o modo no que se está a producir.

## **Qué podemos facer os consumidores?**

Ter coñecemento das relacións económicas e sociais agochados detrás dos produtos que consumimos. Cando falamos de dereitos humanos refírimonos aos dereitos civís, políticos, sociais e económicos. Como consumidores temos un papel no respecto e defensa destes dereitos. Os fabricantes son responsables das condicións ecolóxicas e sociais de produción dos produtos que llevan o seu nome. Os comerciantes son co-responsables dos produtos que venden. Como consumidores somos responsables do que mercamos.



## **DECÁLOGO DO CONSUMO RESPONSABLE**

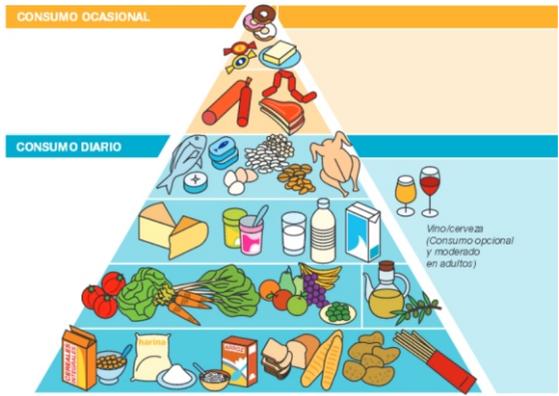
1. Preguntarnos se o que imos mercar é realmente necesario ou un capricho
2. Administrar os nosos cartos de forma coherente cos nosos principios
3. Buscar alternativas que reduzan o uso de materias primas e enerxía.
4. Plantexarnos que tipo de comercios queremos favorecer.
5. Valorar a calidade das cousas que mercamos
6. Informarnos das repercusións sociais e medioambientais do que mercamos
7. Pedir máis información ao persoal dos comercios nos que mercamos.
8. Exercer os nosos dereitos como consumidoras, denunciando se nos sentimos enganadas.
9. Manter e coidar as cousas para ampliar a súa vida útil.
10. Cando tiremos algún produto, facelo selectivamente para fomentar a reciclaxe dos materiais dos que está feito.

# Alimentación Saudable

Pirámide de la Alimentación Saudable (BENC, 2004)

## Que é?

Por alimentación saudable entendemos, non só o conxunto de prácticas para ter unha boa nutrición, que é a base para a promoción da saúde e a prevención das enfermidades, tamén unha alimentación segura, con produtos exentos de riscos para a saúde.



A mellor maneira de acadar un estado nutricional axeitado é incorporar unha ampla variedade de alimentos á nosa dieta, en función do que nos indica a pirámide da alimentación saudable.

## ALGÚNS CONSELLOS:

- 1) Calcula as túas necesidades: un exceso de calorías pode causar sobrepeso e un déficit pode ocasionar carencias nutricionais.
- 2) Come variado e equilibrado: É recomendable seguir as pautas marcadas na pirámide dos alimentos no referido a racións e frecuencia de consumo. Debemos consumir a diario cereais e derivados (pan, pasta, arroz), patatas, verduras, hortalizas e froitas (5 pezas ao día), lácteos e aceite de oliva. En días alternos tomar legumes, froitos secos, carnes, pescados e ovos.
- 3) Modera o consumo de graxas (manteiga, margarina, embutidos,...), pastelería e bollería industria (en caso de consumir é mellor usar produtos artesanais), alcohol e bebidas azucaradas (incluso as light)
- 4) Reparte as comidas en 5 tomas ao día: Non saltarse comidas, realiza almorzo, media-mañá, comida, merenda e cea.
- 5) Planifica as túas compras: cunha planificación semanal poderemos ter unha dieta equilibrada e aforrar tempo e diñeiro á hora mercar.

# ALIMENTACIÓN - SOBERANÍA ALIMENTARIA

No referente ao sector alimentario consumir de forma responsable implica procurar alimentos producidos con sistemas respetuosos co medioambiente, a ser posible cultivados ou criados nun entorno próximo, promovendo así un medio rural vivo e produtivo e baseado nos produtos de tempada.

Nos últimos anos xurdiu, a nivel internacional, o concepto da Soberanía Alimentaria, que básicamente sería a facultade de cada Estado para definir as súas propias políticas agrarias e alimentarias de acordo a obxectivos de desenvolvemento sostible e seguridade alimentaria. Isto implica a protección do mercado doméstico contra os produtos excedentarios que se venden máis baratos no mercado internacional.

A Soberanía Alimentaria da prioridade ás economías e mercados locais e nacionais, e otorga o poder da xestión dos recursos aos labregos. Procura limitar o uso de sementes industriais, para dar protagonismo ás variedades locais, máis adaptadas aos nosos ecosistemas.

Os sistemas de consumo local son unha alternativa aos modelos de corporacións globais onde os produtores e os consumidores están separados por unha gran cadea de procesadores ou manufactureiros, intermediarios e especuladores, que se levan os beneficios mentras os labregos e gandeiros apenas cubren gastos.

## ALGUNHAS RAZONS PARA CONSUMIR PRODUCTOS LOCAIS

- 1.- Comer produtos locais é bo para a economía local. Un euro gastado en produtos locais xenera o dobre para a economía local.
- 2.- Os produtos son máis frescos, que os que veñen de lonxe e botan semanas metidos en cámaras frigoríficas.
- 3.- Saben mellor. Un produto recolectado onte, cando xa está maduro, ten máis sabor.
- 4.- Tardan máis en estropearse.
- 5.- Reducimos as emisións contaminantes, os transportes necesarios son menores.
- 6.- Sabemos de onde veñen e son máis baratos. Coñecemos a quen produce e como traballan.
- 7.- Impides monopolios. O 80 % dos produtos de alimentación vendidos en España pertencen a 5 empresas, que marzan prezos, variedades,...



# ALTERNATIVAS: ONDE MERCAR

## AGRICULTURA ECOLÓXICA

A agricultura ecolóxica, tamén coñecida como orgánica ou biolóxica, é un sistema agrario baseado no uso óptimo dos recursos naturais, sen empregar produtos químicos de síntese, ou organismos xenéticamente modificados (tranxénicos), nin para abono nin para combatir as pragas. Deste xeito obtense alimentos orgánicos, consérvase a fertilidade da terra e respétase o medio ambiente (non se contaminan as augas nin o solo), todo de maneira sostible e equilibrada.



En alimentación, este sistema esta presente na produción de practicamente todos os produtos agroalimentarios: lácteos, cárnicos, horta, froitas, viños, ... Ata fai pouco estes produtos só os podíamos atopar en tendas especializadas, ou a través de grupos de consumo creados pola asociación de persoas, pero hoxendía case todos os supermercados teñen produtos ecolóxicos.

## COMERCIO LOCAL

É importante para calquer comarca o consumo a través de circuitos curtos; é dicir consumir produtos e servizos producidos e comercializados no entorno mais próximo. O feito de consumir produtos locais no comercio local e utilizar os servizos ofrecidos na comarca beneficia directamente a ese mesmo entorno do que formamos parte.



## COMERCIO XUSTO

O concepto de Comercio Xusto aplícase ás operacións comerciais que potencian a posición económica dos pequenos produtores e propietarios co fin de garantir que non queden marxinados da economía mundial. Apunta a países en vías de desenvolvemento e consta de dous elementos principais:

- Garantir que os produtores, incluídos traballadores, teñan unha participación do beneficio total
- Mellorar as condicións sociais dos traballadores.



# PARA SABER MÁIS

## SOBRE CONSUMO RESPONSABLE

Red de Economía Alternativa y Solidaria: <http://www.economiasolidaria.org/>

Consumo Responsable: <http://www.consumoresponsable.org>

Banca Ética FIARE: [www.fiaregz.wordpress.com](http://www.fiaregz.wordpress.com)

## CONSUMO RESPONSABLE E PRODUTOS LOCAIS NO ENTORNO

Agroalimentaria do Eume: [www.agroalimentariadoeume.org](http://www.agroalimentariadoeume.org)

Mercanaspontes: [www.mercanaspontes.com](http://www.mercanaspontes.com)

Cooperativa A Xoaniña: [www.cooperativaxoaninha.org](http://www.cooperativaxoaninha.org)

Asociación Camaco As Pontes: Avda. Ferrol, 55. As Pontes

## COMERCIO XUSTO

A Cova da Terra: [www.covadaterra.org](http://www.covadaterra.org)

Panxea: [www.panxea.org](http://www.panxea.org)

Ideas: [www.ideas.coop](http://www.ideas.coop)

Intermon Oxfam: <http://www.intermonoxfam.org/>

Coordinadora Estatal de Comercio Justo: <http://comerciojusto.org/>

## SOBERANÍA ALIMENTARIA

Iniciativa pola Soberanía Alimentaria dos Pobos: <http://www.soberaniaalimentar.info>

Soberanía Alimentaria: <http://www.soberaniaalimentaria.net>

Vía Campesina: <http://www.viacampesina.org>

## ASOCIACIÓN DE CONSUMIDORES: DEFENSA DEREITOS

FACUA- consumidores en acción: <http://www.facua.org>

OCU- consumidores y usuarios: <http://www.ocu.org>

CEACCU- federación asociaciones: <http://www.ceaccu.org>

ADICAE- usuarios de bancos y cajas: <http://www.adicae.org>

## ASOCIACIÓN EUROEUME

Rúa Capela, 21.

15320 As Pontes

Telf: 981 440729

Fax: 981 440668

Mail: [info@euroeume.org](mailto:info@euroeume.org)

Web: [www.euroeume.org](http://www.euroeume.org)

