

Taller de ALIMENTACIÓN CONSCIENTE y SOSTENIBLE



Proyecto Uniplanet
Museo Elder, 27 de febrero de 2020



@VegamundoCanarias
info@vegamundo.es
www.vegamundo.es

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE y SOSTENIBLE?

Vivimos en un tiempo donde cada vez tomamos mayor consciencia del impacto que tenemos como seres humanos en nuestro entorno. Por otra parte, también tenemos cada día más información de cómo la alimentación es un factor determinante en nuestra salud. Pero cómo nos alimentamos no solo afecta a nuestra propia salud, sino que también tiene un impacto sobre nuestras sociedades y nuestro planeta.

Llamamos alimentación consciente y sostenible a aquellos hábitos alimentarios que adquirimos o decisiones que tomamos de forma consciente teniendo en cuenta el impacto que generamos como consumidores. Pero ¿cómo saber cuál es la decisión correcta? Fíjate en el siguiente cuadro, a veces es muy fácil, otras, no tanto.

	Impacto POSITIVO	Impacto NEGATIVO
Dónde comprar	Tiendas de productos locales y comercio justo	Grandes superficies sostenidas por un injusto comercio global
Qué comprar	Productos procedentes de la agricultura ecológica	Productos procedentes de la agricultura intensiva con uso de tóxicos
	Alimentos libres de químicos nocivos y sufrimiento animal	Alimentos producidos a partir del sufrimiento animal
Cómo comprar	Productos a granel	Productos envasados en plástico
Cuándo comprar	Alimentos de temporada y locales	Alimentos producidos en otros países

Nuestras decisiones pueden favorecer el desarrollo local y la conservación medioambiental o podemos contribuir con una industria alimentaria injusta, la destrucción de los ecosistemas y el calentamiento global. También podemos sostener una industria basada en el maltrato y sufrimiento animal y el uso de hormonas, antibióticos y químicos nocivos, o podemos tomar

decisiones conscientes de empatía con el sufrimiento de otros seres vivos, y de amor y cuidado hacia nosotras mismas.

Cada vez que compramos y consumimos estamos tomando una decisión, de forma inconsciente o consciente. Mejor hacerlo con consciencia y sostenibilidad.

ALIMENTOS CONSCIENTES y SOSTENIBLES

PRODUCTOS ECOLÓGICOS y LOCALES (km 0)

Impacto positivo en nuestra salud

Libres de pesticidas, arsénico, mercurio (antifúngico) y otros compuestos tóxicos que están directamente relacionados con envenenamiento, cáncer, alzheimer, Parkinson, desordenes del crecimiento y esterilidad.

Menor impacto ambiental y menor degradación del suelo

Circuitos cortos de distribución con una menor huella de carbono y suelos libres de tóxicos con mayor capacidad de regeneración y que respetan la biodiversidad local.

Impacto positivo en nuestra comunidad

Favorecemos el comercio local y sostenemos la economía comunitaria.

PRODUCTOS A GRANEL (residuo 0)

Menor impacto ambiental

Reducimos en gran medida el uso de embalajes y envases, especialmente de plástico de un solo uso.

PRODUCTOS DE AUTOCONSUMO

Impacto positivo en nuestra salud

Alimentos elaborados por nosotros mismos en vez de procesados, libres de infinidad de productos refinados y sustancias nocivas. Por ejemplo: conservas, panes, dulces, germinados, fermentados, etc.

Menor impacto ambiental

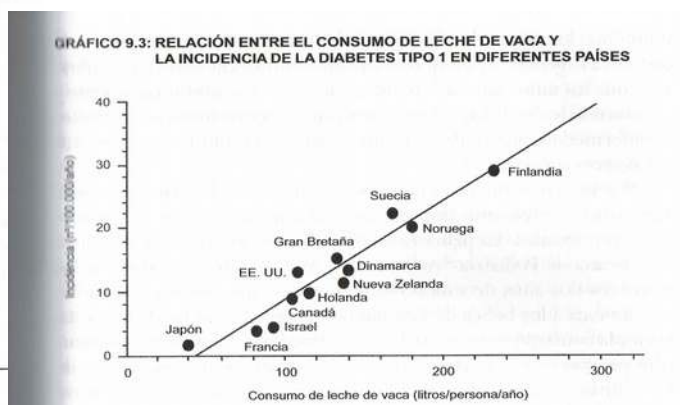
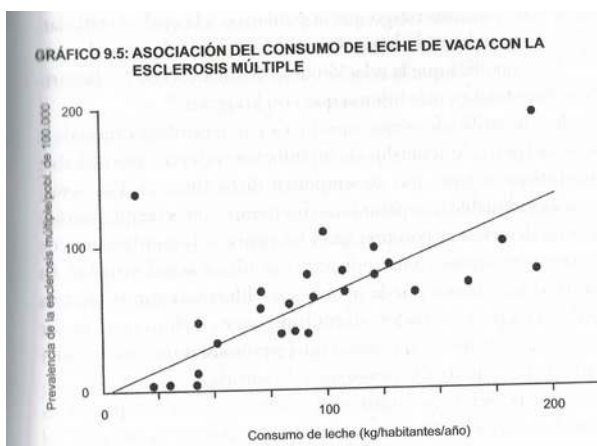
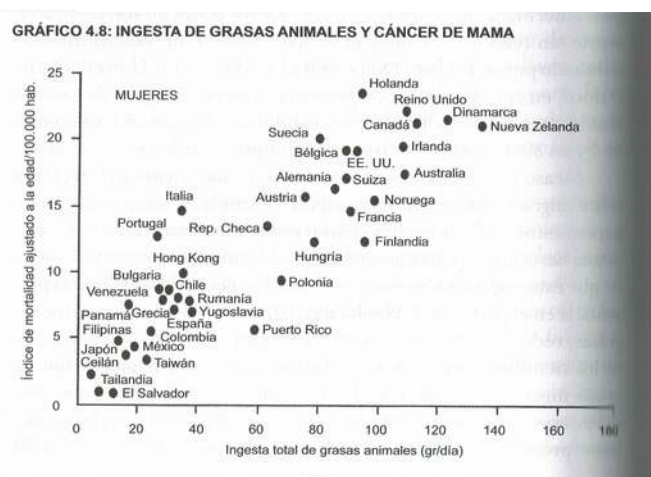
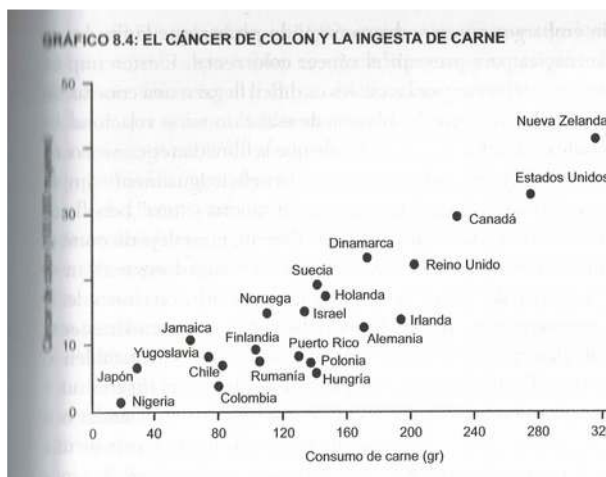
Reducción del consumo y reutilización de embalajes y envases, así favorecemos el "zero waste" y reducimos nuestra huella ecológica.

Soberanía y empoderamiento

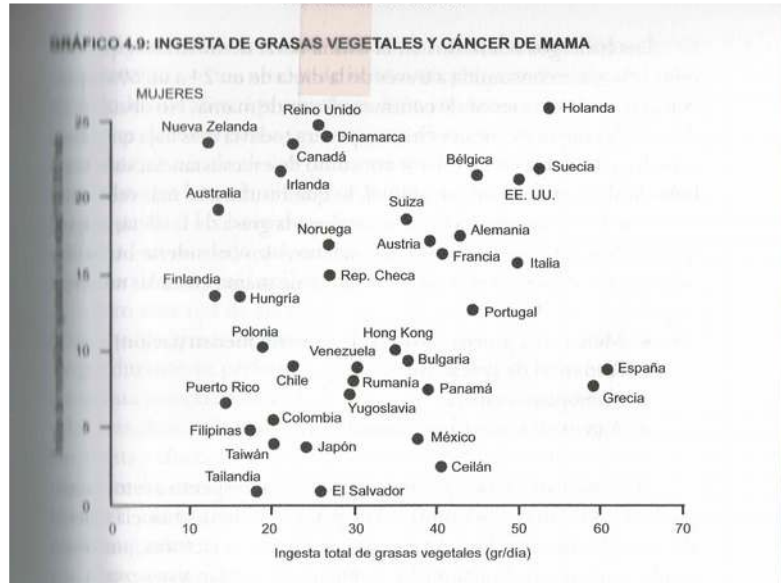
Aprender a elaborar tu propia comida a partir de alimentos frescos y locales genera una gran autonomía, te empodera, y te libera de las presiones de consumo de la industria. Además, favoreces tu economía, disminuyendo el gasto familiar.

CONSCIENCIA Y SOSTENIBILIDAD EN IMÁGENES

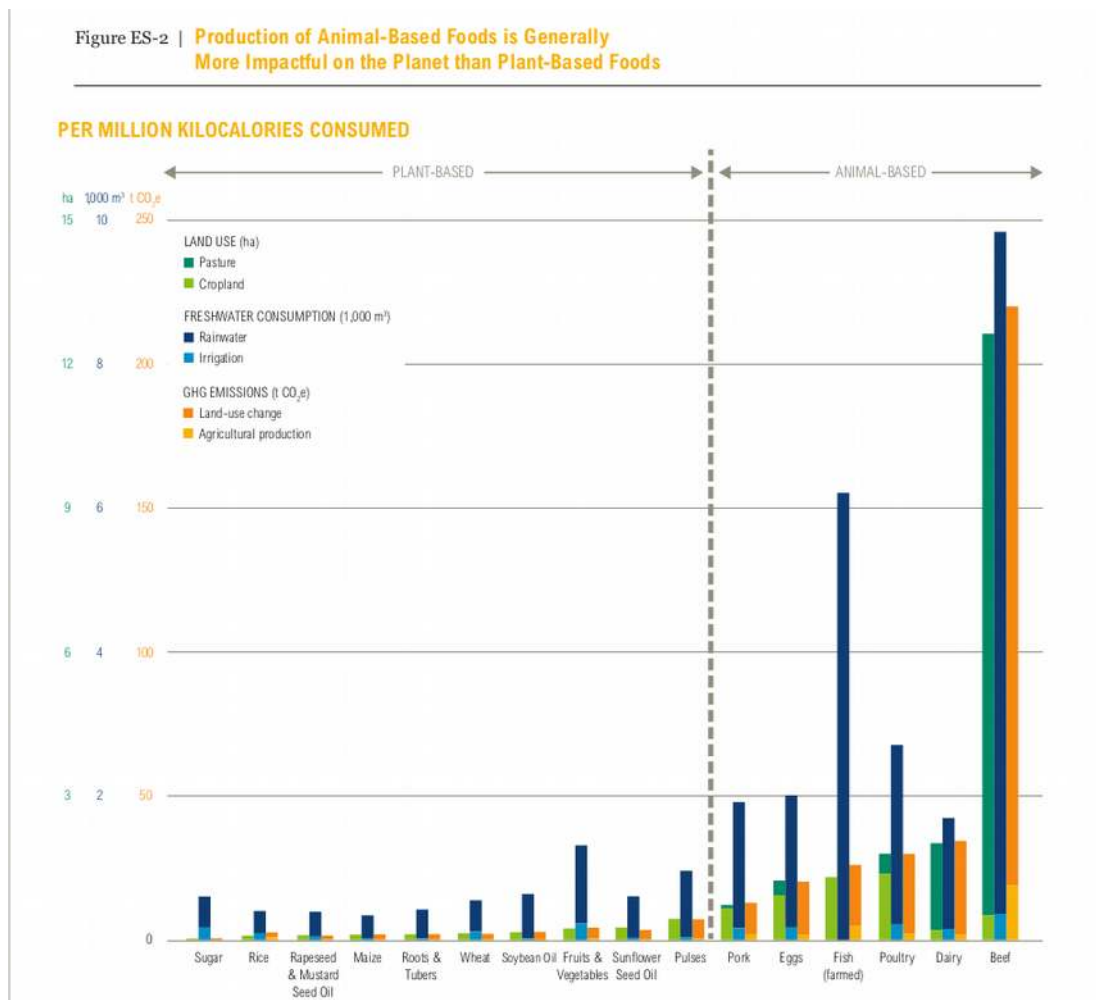
SALUD



"El Estudio de China". T. Colin Campbell & Thomas M. Campbell II

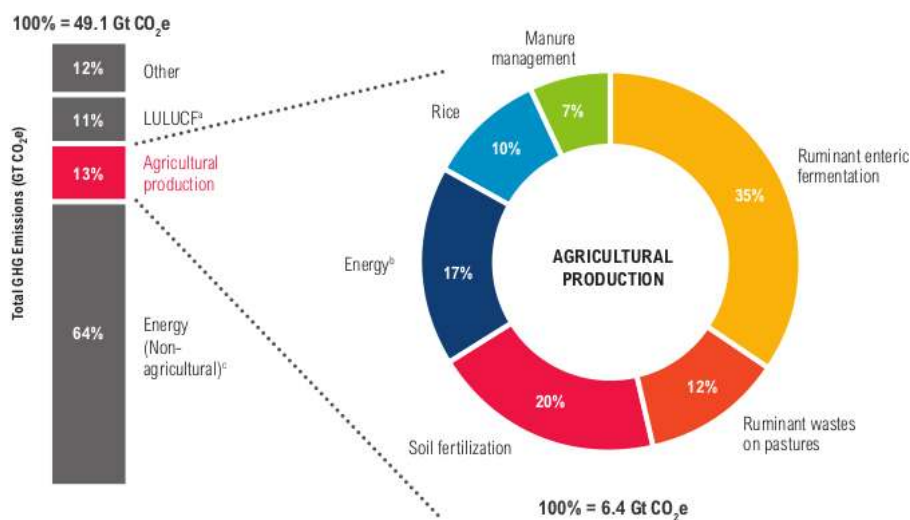


IMPACTO AMBIENTAL



"Shifting diets for a sustainable food future". Ranganathan 2016

Figure 13 | Ruminants Contributed Nearly Half of Global Greenhouse Gas Emissions from Agricultural Production in 2010



Source: WRI analysis based on UNEP (2012), FAO (2012a), EIA (2012), IEA (2012), and Houghton (2008) with adjustments.

Notes: Figures may not equal 100 percent due to rounding.

a. LULUCF = Land Use, Land-Use Change, and Forestry.

b. Includes emissions from on-farm energy consumption as well as from manufacturing of farm tractors, irrigation pumps, other machinery, and key inputs such as fertilizer. It excludes emissions from the transport of food.

c. Excludes emissions from agricultural energy sources described above.

Cuadro 5.3

Clasificación según los expertos de las amenazas a la biodiversidad asociadas al ganado como resultado de diferentes mecanismos y de distintos tipos de sistemas de producción

Mecanismos de la pérdida de biodiversidad inducida por el sector pecuario	Tipo de sistema de producción pecuaria		Nivel de biodiversidad afectado		
	Producción extensiva	Producción intensiva	Intra-especies	Inter-especies	Ecosistemas
Fragmentación de los bosques	↗	↑	•	•	•
Intensificación del uso de la tierra	↗	↑		•	
Desertificación	→			•	
Transición forestal (reconversión de pastizales en bosques)	↗			•	•
Cambio climático	↗	↑	•	•	•
Invasión del ganado	↘			•	
Invasión de plantas	↘	→		•	•
Competición con la fauna y flora silvestres	↘	↑		•	
Sobrepesca		↗	•		
Erosión de la diversidad pecuaria		↑	•		
Toxicidad		↑	•		
Contaminación del hábitat	→	↑		•	•

Leyenda: nivel relativo y tipo de amenaza a la biodiversidad resultante de mecanismos diferentes. Con los adjetivos "extensiva" e "intensiva" se hace referencia a la importancia de la contribución de ambos extremos del continuum de los sistemas de producción pecuaria.

El fondo rojo indica el nivel del impacto en el pasado

■ muy fuerte

■ fuerte

■ moderado

■ débil

Fondo blanco: sin repercusiones

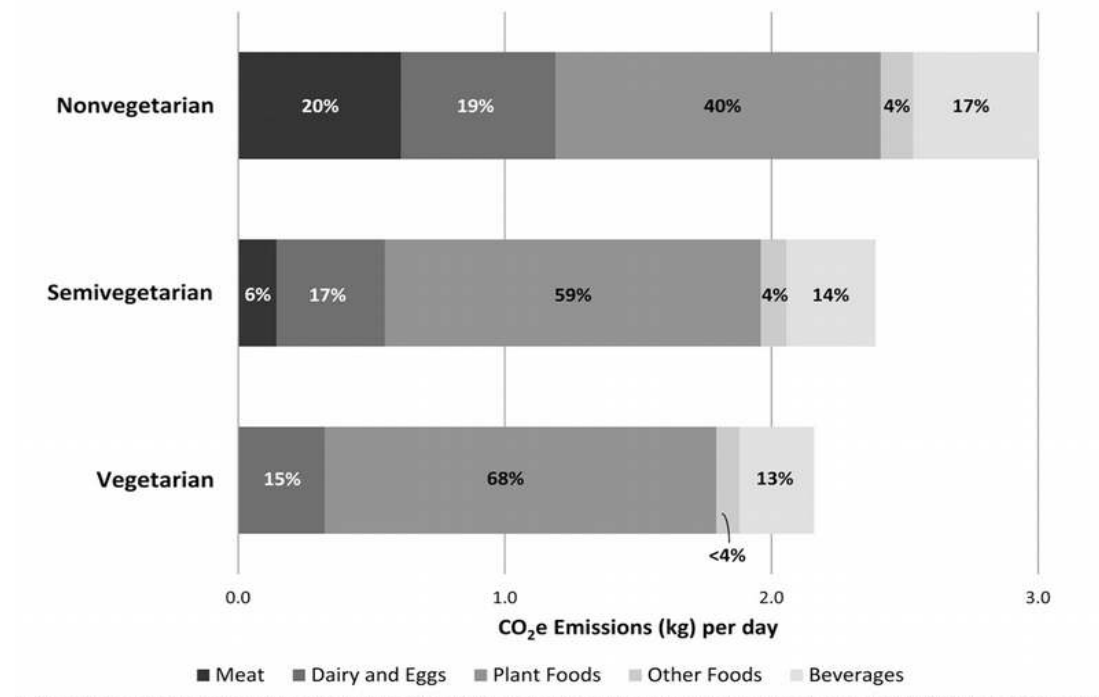
Las flechas indican la dirección de las tendencias actuales

↘ en disminución

→ estable

↗ en aumento

↑ en rápido aumento



"Climate change mitigation and health effects of varied dietary patterns...". Soret et al 2014

Table 1 | How "Shifting Diets" Performs Against the Sustainable Food Future Criteria

● = positive ○ = neutral/it depends			
CRITERIA	DEFINITION	PERFORMANCE	COMMENT
Poverty alleviation	Reduces poverty and advances rural development, while still being cost effective	○	Careful policy choices would be needed to ensure that the diet shifts make food affordable to all, and do not adversely impact poor livestock farmers. ^a
Gender	Generates benefits for women	●	The diet shifts would provide health benefits for women.
Ecosystems	Reduces pressure for agricultural expansion and intensification on existing agriculture land	●	The diet shifts would reduce the land needed for food production. Reducing consumption of animal-based food products, particularly beef and dairy, would lower the pressure to convert forests and wooded savannas into pasturelands.
Climate	Reduces greenhouse gas emissions from agriculture to levels consistent with stabilizing the climate	●	The diet shifts would contribute to stabilizing the climate.^b Shifting diets would reduce the need to convert forests to crop and pastureland, apply more fertilizers, and raise more livestock. Reducing overconsumption of calories would reduce the need for energy for producing, processing, transporting, and storing food. Reducing beef consumption specifically would reduce methane emissions from enteric fermentation and manure and nitrous oxide (N₂O) from excreted nitrogen and the chemical nitrogenous fertilizers used to produce feed for animals kept in feedlots.
Water	Reduces water consumption and pollution	●	The diet shifts would reduce the quantity of water needed for food production. They would also reduce the contribution of agriculture to water pollution.

Notes:

a. USDA/HHS (2015).

b. Hedenus et al. (2014).

"Shifting diets for a sustainable food future". Ranganathan 2016

RECURSOS en la ISLA DE GRAN CANARIA

MAPA DE LA ISLA

<https://www.grancanariaecologica.es/#/>

GRUPOS DE CONSUMO

La Carrucha Verde - <https://www.facebook.com/La-Carrucha-Verde-245013739771072/>

La Ventana - <https://www.facebook.com/HuertoUrbanoLaVentana/>

TIENDAS ECOLÓGICAS Y A GRANEL

Las Ovejas Verdes - <https://lasovejasverdes.com/>

Canarias Verde a Granel - <https://www.canariasverdeagranel.com/>

La Fucha - <https://www.facebook.com/lafuchatiendaecologica/>

Ekologio - <https://ekologio.es/index.php>

BROTES/MICROGREENS

Green Energy GC - <https://www.greenenergy-gc.com/>

ASOCIACIONES

Asociación de Agricultura Ecológica Tierra Fértil - Red Gran Canaria de Semillas -
<https://www.tierra-fertiles/>

RECURSOS ONLINE

TIENDA DE RESIDUO CERO

Canarias Nature - <https://canariasnature.com/>

PRODUCTOS DE COCINA LIBRES DE TÓXICOS

Conasi - <https://www.conasi.eu/>

Lekue - <https://www.lekue.com/es/>

COCINA CONSCIENTE Y SOSTENIBLE

María del Mar Jiménez - <https://lacocinaalternativa.com/>