

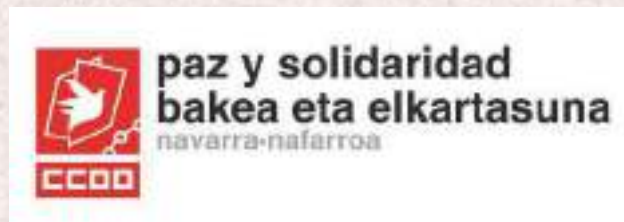
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

“Cómo alimentarnos sin destruir el futuro de nuestros hijos y no morir en el intento”.



- **Fundación Paz y Solidaridad - Proyectos de educación para el desarrollo en Navarra**
 - **Agenda 2030 y objetivos del milenio**
- **Proyecto: “Despensa Global. Escuelas por la Seguridad Alimentaria”**
 - **Causas estructurales de la inseguridad alimentaria**
 - **el cambio climático, conflictos armados, crisis económica y desigualdad de género...**
 - **Sistema alimentario (producción, transformación, distribución y consumo)**
- **Trabajo con APYMAS - familias.**
 - **Conectar el proyecto con las realidades cotidianas y el contexto local.**
 - **Alimentación saludable y sostenible.**
 - **Posibilidades de acción y transformación desde lo cercano**

Financia:



- **¿Cuánto tiempo dedicamos? (pensar, comprar, elaborar, gestionar sobras...)**
- **¿Qué importancia le damos al momento de la comida?**
- **¿Qué alimentos nos gustan o les gustan nuestroxs hijxs?**
- **¿Creéis que el alimento es medicina?**
- **¿Quién cocina nuestros alimentos?**
- **¿Dónde compramos los alimentos?**
- **¿Quién cultiva nuestros alimentos?**
- **¿Quién decide lo que comemos?**
- **¿El campo a quien alimenta?, ¿qué es el sistema alimentario?**

¿Comer es lo mismo que alimentarse?



¿Qué hemos comido hoy?

01

¿Qué alimentos has utilizado para elaborar la comida de hoy?

02

¿Quién y dónde ha comprado los alimentos?

03

¿Quién lo ha pensado, y quién los ha cocinado?



Tendencias

¿Qué efectos sociales, ambientales y en la salud tiene esta alimentación?

01

**Alimentos
kilométricos y
deslocalizados**

**Garbanzos
Distancia media
7.500 km**

02

**Alimentos
fuera de
temporada**

**ruptura campo -
ciudad
desconexión**

03

**Alimentos de la
gran
distribución**

**83% de la compra
gran distribución
17% otros canales**

04

**Alimentos
procesados y
de agricultura
industrializada**

**¿Cuántos ingredientes
tiene una
hamburguesa de
ternera congelada?**

¿Verdadero o falso?

¿La agricultura industrial es responsable de aproximadamente el 80% de la deforestación global?

El **80%** de la deforestación mundial es resultado de la expansión agrícola, y la mayor parte se destina ya a **alimentar animales**, en lugar de personas.

Fuente: FAO



Afecciones del Sistema Agroalimentario

EL SISTEMA AGROALIMENTARIO ES RESPONSABLE DEL **60 %** DE LA PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD TERRESTRE

Fuente: FAO



EL SISTEMA AGROALIMENTARIO ES RESPONSABLE DEL **34 %** DE LAS EMISIONES DE GEI (Gases de efecto invernadero)

Fuente: Nature Food, 2021



CH₄ ES RESPONSABLE DEL **35 %** DE LAS EMISIONES DE GEI DEL SISTEMA AGROALIMENTARIO

Fuente: Nature Food, 2021



1/3 DE LAS EMISIONES DE GEI DEL SISTEMA AGROALIMENTARIO PROVIENEN DEL CONSUMO DE ENERGÍA

Fuente: Nature Food, 2021



EL SISTEMA AGROALIMENTARIO ES RESPONSABLE DEL **33 %** DE LA DEGRADACIÓN DE LOS SUELOS

Fuente: FAO



EL SISTEMA AGROALIMENTARIO ES RESPONSABLE DEL **70 %** DEL AGUA UTILIZADA

Fuente: FAO



EL SISTEMA AGROALIMENTARIO ES RESPONSABLE DEL **20 %** DE LA SOBREEXPLOTACIÓN DE LOS ACUÍFEROS

Fuente: FAO



¿Verdadero o falso?

La agricultura industrial garantiza la alimentación Mundial, y garantiza la seguridad alimentaria.

- *Más de **800 millones** de personas padecen hambre crónica.*
- ***2.000 millones** tienen sobrepeso u obesidad ligado a malnutrición, debido a la distribución desigual y la promoción de dietas no saludables.*

- *La aplicación de tóxicos no garantiza la seguridad alimentaria por sus nocivos **efectos en la salud humana, medioambiente y la diversidad biológica, según especialistas de Naciones Unidas.***
 - *200.000 personas fallecen al año por uso de agroquímicos. (Fuente: **Ecologistas en acción 2010**)*
- *Pérdida de biodiversidad: **6ª extinción masiva / 300.000 especies comestible y actualmente comemos 200 a nivel global***



AL BORDE DE LA EXTINCIÓN

EN EUROPA



Alrededor de un **tercio**
de las poblaciones de abejas
y mariposas están disminuyendo



Alrededor del **20 %**
de las especies de abejas
amenazadas son endémicas*



* especies que son exclusivas de una ubicación geográfica definida
** estimados

¿POR QUÉ ESTÁN DISMINUYENDO LOS POLINIZADORES?



Cambio de uso del suelo
y pérdida de hábitats



Contaminación ambiental



Cambio climático



Gestión agronómica intensiva
y uso de pesticidas



Especies exóticas invasivas
y enfermedades

Fuentes:
Comisión Europea
Lista Roja Europea
Naciones Unidas



europarl.eu

¿Verdadero o falso?

En Navarra el uso de fertilizantes y pesticidas ha bajado considerablemente entre 2009 y 2019. El pacto verde europeo no es necesario, ya que de manera natural ha bajado el uso de pesticidas.



• **Fertilizantes:**

El consumo total en toneladas en 2009 y 2019

- Año 2009: 66.758 t.
- Año 2019: 116.348 t.

Fuente: Estadística rural. DRMA

49.590 t

• **Pesticidas:**

El consumo total en toneladas en 2009 y 2019

- Año 2009: 4.499 t.
- Año 2019: 6716 t

Fuente: Estadística rural. DRMA

2.217 t

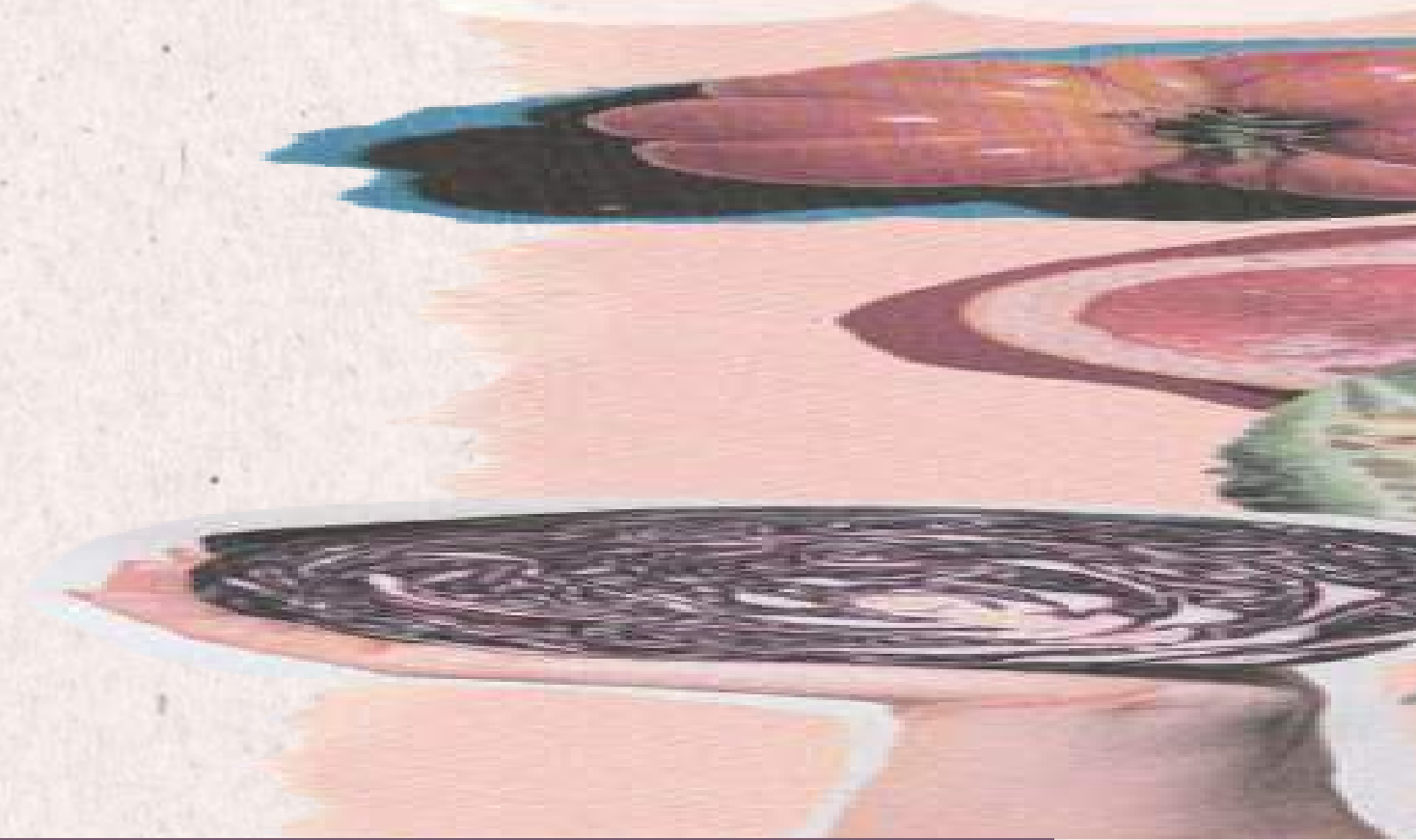
¿Verdadero o falso?

La exposición de los niños y niñas a pesticidas y fungicidas adelanta la pubertad

“Un estudio realizado en población infantil española, con seguimiento desde el embarazo hasta la adolescencia (una media de 22 años), **ha encontrado asociación entre la exposición de los niños y niñas a pesticidas y fungicidas y un adelanto en la pubertad**”.

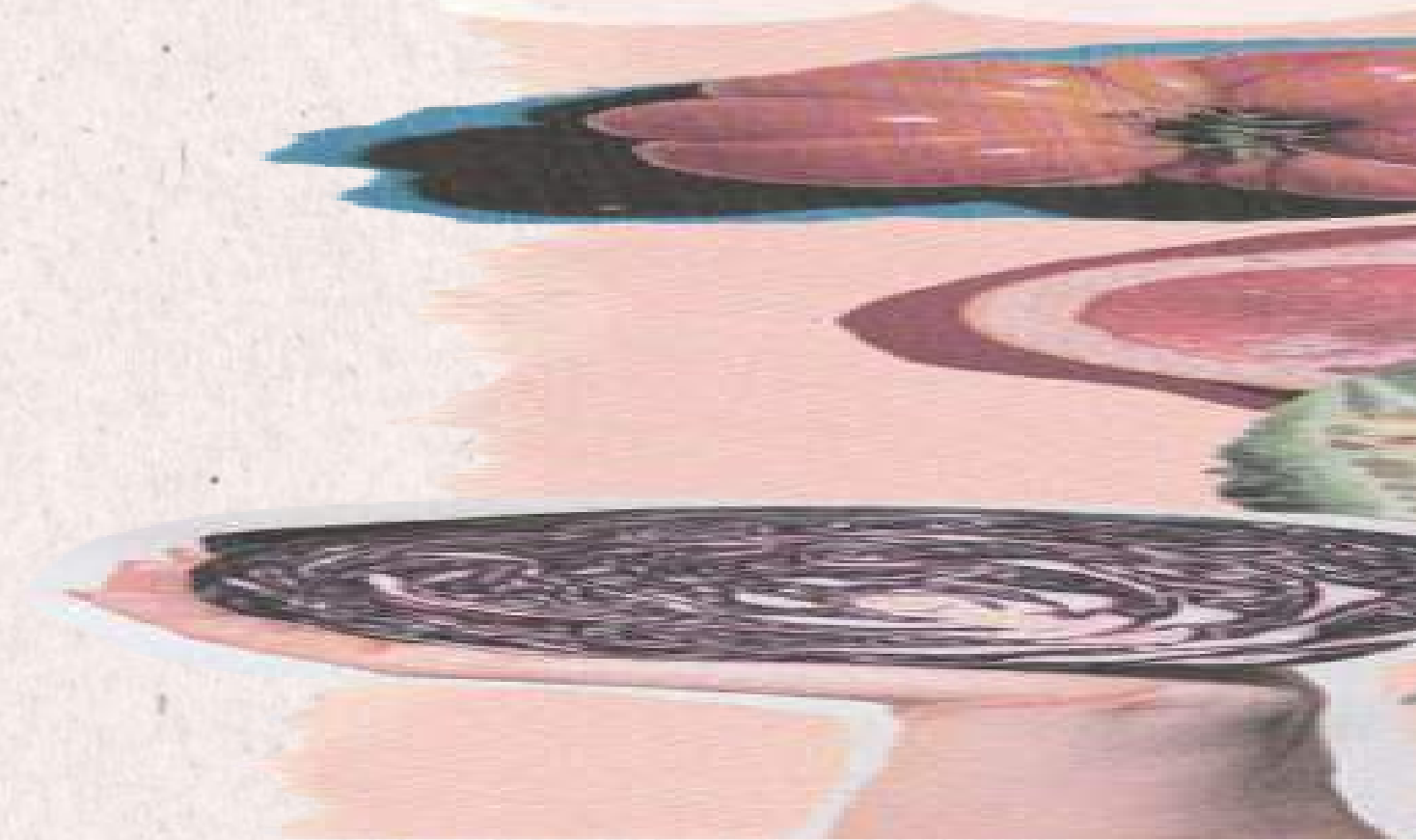
Fuente: Nicolas Olea (catedrático de Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada)

“España es el mayor consumidor de pesticidas de la Unión Europea (UE), utilizando 77.700 toneladas de pesticidas en 2020, incluyendo 34.000 toneladas de fungicidas, el grupo más numeroso. Los pesticidas se utilizan en la producción agrícola, además de en entornos urbanos y domésticos. **La principal vía de exposición en la población general es la dieta, especialmente a través del consumo de frutas y verduras de producción convencional.**”



¿Verdadero o falso?

El 15,6% de los menores de 18 años en Navarra tiene sobrepeso y el 7,7% obesidad ligada a malnutrición.



- La globalización impulsa una dieta homogénea basada en productos ultraprocesados, **desplazando dietas locales y tradicionales más sostenibles y saludables.**
- 50% volumen de la dieta año 2023 proteína animal (Ministerio de consumo).

- “Los resultados, publicados en **Science of the Total Environment**, revelan que el consumo actual en España se está desviando del modelo mediterráneo recomendado hacía otra alternativa que **contiene tres veces más carne, productos lácteos y azúcar, y un tercio menos de frutas, verduras y cereales**”

Plato de Harvard - Plato saludable

Una alimentación saludable



¿Qué dicen las autoridades sanitarias?

Representación de los alimentos a consumir en una semana

A partir de las recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles, AESAN, diciembre 2022



Mejor enteras y con piel.

Una de ellas mejor cruda; preferentemente frescas, las embotadas tienen más sal.

Pañ, pasta, arroz, avena... mejor integrales.

Son la fuente de proteínas más económica y se pueden consumir a diario.

Diversificar los tipos de pescados priorizando los pescados azules; mejor fresco y en conserva "al natural".

Priorizar las carnes menos grasas (pollo, pavo o conejo) y reducir las procesadas (embutidos, hamburguesas, salchichas).

Mejor al vapor o cocidas, controlando la cantidad.

Un puñado al día, sin sal.



Las **FRUTAS Y VERDURAS**, que sean la mitad de los alimentos que comemos.



Para beber, **AGUA** del grifo.



Menos sal y azúcar.



Para cocinar, **ACEITE**, si es posible de oliva.



Consumir **ALIMENTOS FRESCOS**, de temporada, de cercanía y ecológicos si es posible.



Comprar siempre que se pueda en el **COMERCIO LOCAL**.



Reducir el **DESPERDICIO** de **ALIMENTOS**.



01 Alimentos
locales

02 Alimentos
frescos

03 Alimentos de
temporada

Un futuro más sostenible



04 Alimentos
ecológicos

05 desde los/as
productores/as

06 TOP 5



Sistemas alimentarios sostenibles

¿Qué podemos hacer?





01

**Disminuir el
consumo de
proteína animal y
aumentar el**

proteína vegetal

02

**Aumentar
variedad de
verduras**

03

**Evitar frituras y
precocinados**

04

**Disminuir azúcar.
Repostería casera**

05

**Planificar menús
semanales**

06

**Apoyar el comercio
local, compra directa
a productoras,
autoproducir
alimentos**





01

**Organizar grupos
de consumo
responsable**

02

**Promover huertos
de autoconsumo
colectivos**

03

**Impulsar cambios
en el comedor
escolar**

04

**Fomentar los
comedores
colectivos**

05

**Promover
acciones
sensibilización
(cursos cocina...)**

06

**Crear sinérgias
con el comercio
local y las
productoras**



Repensar la alimentación

mapa alimentario - ejercicio práctico



Videos

- **Sabias que hay detrás de la historia de un alimento**

- <https://vimeo.com/116853884>

- **Dos tomates dos destinos:**

- https://www.google.com/search?q=dos+tomates+dos+destinos&oq=dos+tomates+dos+destinos&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIGCAEQLhhA0gEINjA4MWowajSoAgCwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:d2fa8136,vid:OLWE3aiJ2FI,st:0

- **La tostada del aguacate:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=Fz6GX9NKFQw>

Eskerrik asko!

¡Muchas gracias!

