

8/

Cómo me alimento y cuido mi mundo



FUNDACIÓN
EROSKI
contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN



En colaboración con WWF

Energía para crecer



Tix y Loy no solo cuidan su alimentación y su cuerpo. Además, se preocupan por cuidar el planeta. Saben que todo lo que comemos, todo con lo que nos vestimos y jugamos viene de la Tierra y de sus materias primas. Por eso tienen una actitud sostenible.

En esta sesión vamos a aprender cómo podemos ayudar a mantener y mejorar los recursos que nos da la Tierra a través de una actitud sostenible. Y vosotros, ¿tenéis una actitud sostenible?



¿Qué es la sostenibilidad?

La sostenibilidad es el equilibrio entre la producción de los recursos que nos ofrece la naturaleza y el ritmo en que los usamos o consumimos las personas para vivir y desarrollar nuestra actividad. Además, el uso de los recursos debe garantizar su disponibilidad para las generaciones futuras y la protección de la biodiversidad.

Si utilizamos más recursos de los que a la Tierra le da tiempo a reponer, no se actúa de manera sostenible, ya que cada vez habrá menos. Y si se continúa así mucho tiempo, llegará un momento en el que desaparecerán todos los recursos.



Una actitud sostenible, por ejemplo, consiste en hacer un uso eficiente de la energía en casa. En relación con los alimentos debemos evitar despilfarrarlos o consumir los que provienen de lugares lejanos. También es recomendable elegir alimentos de temporada cultivados cerca de donde vivimos y que no estén muy procesados.

Y entre todos podemos conseguir vivir en un mundo más sostenible con pequeños gestos, como separar los restos y basura en casa para su reciclado o hacer la compra con bolsas reutilizables.

Producción sostenible de alimentos

Los alimentos son un recurso básico para la vida de las personas. Existen muchos productores comprometidos con el medio ambiente que ya utilizan procesos de producción sostenibles para favorecer que los ecosistemas no se dañen demasiado. Veamos 3 ejemplos:

1. Pesca sostenible: Muchos pescadores de nuestras costas vuelven a poner en práctica la pesca artesanal. Así se consigue un pescado de calidad, no se daña el ecosistema marítimo y no desaparecen los bancos de peces.



2. Cultivo sostenible: Se da de dos formas. La primera, no abusando de la capacidad del suelo para mantener y nutrir los cultivos, ya que puede perder su fertilidad. La segunda, utilizando labores de cultivo respetuosas con el medio ambiente y evitando emitir gases de efecto invernadero.



3. Ganadería sostenible: Los animales tienen que poder moverse libremente en extensiones de terreno adecuadas y comer pastos naturales. No es recomendable que estén encerrados en un establo y nutriéndose con piensos artificiales.



¿Sabíais
que...?



En la actualidad, la humanidad necesita la producción de un planeta y medio para poder regenerar los recursos que consume. Si continuamos así en 2050 se necesitarán dos planetas.

La dieta sostenible

¿Os imagináis que comiendo pudiéramos ayudar al medio ambiente? ¡Pues es posible! Solo hay que tener en cuenta 4 características de los productos que consumimos:

- 1. El origen:** Si los productos son de nuestro país o región se gastará menos combustible en su transporte hasta nuestra mesa y así se emitirá menos CO₂.
- 2. El proceso de producción:** Si consumimos productos hechos de manera sostenible ayudaremos a que empresas responsables crezcan y sigan ayudando al medio ambiente.
- 3. El procesado y conservación de los alimentos:** Muchos alimentos perecederos envasados, como la carne y el pescado, se someten a procesos de conservación. Los productos frescos y de temporada no necesitan estos tratamientos.
- 4. Los desechos de los productos:** Hay que tener en cuenta qué tipo de desecho genera un alimento para saber si es más o menos respetuoso con el medio ambiente. No es lo mismo un hueso de una fruta que un producto con embalaje.

¿Qué hemos aprendido hoy?

Os lo resumimos en 6 consejos:

- 1. Comer alimentos que crezcan de la Tierra.** Las frutas y verduras frescas de temporada son muy sanas. Mejor si tienen certificado ecológico.
- 2. Consumir alimentos de temporada.** Cada producto tiene su tiempo de crecimiento y consumo natural a lo largo del año.
- 3. No malgastar la comida.** No quiere decir que comamos menos cantidad, sino que compremos solo lo que necesitemos, para no malgastarla o tirarla.
- 4. Comer menos carne.** Reduciendo un poco su consumo y comiendo otros alimentos, como verduras y pescados.
- 5. Los dulces y el azúcar, solo para ocasiones especiales.** El azúcar no es necesario en nuestra dieta, pues nuestro organismo lo obtiene ya de la mayoría de los alimentos.
- 6. Comprar alimentos que tengan un sello certificado de sostenibilidad, como el MSC para el pescado, o los sellos que indican que los alimentos que consumimos son ecológicos.**

Actividades

Cultivo la sostenibilidad

1

Vamos a pensar en grupo cómo fomentar una actitud sostenible, tanto en casa como en el colegio. ¿Qué puedo mejorar para ser sostenible? ¿Qué podemos hacer?

A continuación, debéis elegir una acción para aplicar en casa o en el cole y, en un folio, hacer un dibujo que la represente acompañado de un eslogan.

Ejemplo: “¡Al súper con mi bolsa!”.

2

Pide a tus padres que te dejen colaborar con ellos en la realización de la lista de la compra. Aprovecha para indicarles los productos de consumo que sean más sostenibles.

3

Haz una lista con todos los productos y alimentos que tengas en casa y ordénalos según su origen y sostenibilidad. Compáralo con las calorías que te aportan... te llevarás una sorpresa.