

? Te has planteado alguna vez ...

¿Qué importancia tiene la alimentación en tu vida?

Si no lo tienes claro, te proponemos hacer el siguiente test.

Test de prioridades vitales

Ordena por prioridad tus necesidades

- > Ocio (cine, teatro, bares, futbol, etc.)
- > Turismo (viajes, alojamientos, etc)
- > Moda (ropa, calzado, complementos, etc)
- > Tecnología (tv, teléfonos, ordenadores, consolas, etc).
- > Tabaco, alcohol y otros vicios.
- > Alimentación



! Si te preocupa tu alimentación ...

Esto te interesa
¡Sigue leyendo!



? Sabías que ...

La agricultura industrial



✗ Antepone el beneficio económico a la salud de las personas y del medio ambiente.

✗ Utiliza sustancias químicas tóxicas que pasan a los alimentos, pudiendo provocar trastornos intestinales, intolerancias, alergias o incluso cáncer.

✗ Degrada y contamina los suelos y los acuíferos con nitratos, fosfatos y otras sustancias, haciéndolos cada vez menos fértiles.

✗ Consume más agua de la necesaria.

✗ Es deficitaria desde el punto de vista energético (para producir 1 kcal de alimentos gasta casi 10 entre combustibles y químicos).

✗ Destruye la biodiversidad al basarse en el monocultivo y en el uso de semillas manipuladas y no autóctonas, por las que además hay que pagar patentes.

✗ Produce sobre todo alimentos para la exportación, que viajan miles de kilómetros, incrementando aún más su coste energético y también la contaminación.

✗ Es responsable de más del 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero que provocan el cambio climático.

✗ Concentra la producción, distribución y consumo en unas pocas multinacionales agroalimentarias que imponen los precios tanto a los productores como a los consumidores.

✗ Provoca el empobrecimiento de los pequeños y medianos campesinos y, por tanto, la destrucción del medio rural.

✗ Es poco transparente en cuanto a la información al consumidor de las condiciones de producción y distribución de los alimentos.

Y todos estos costes no se repercuten en los precios.



! Mientras que ...

La agricultura agroecológica



✓ Prioriza la salud de las personas y el medio ambiente sobre el beneficio económico.

✓ Sólo utiliza abonos orgánicos y tratamientos naturales.

✓ Los alimentos son más nutritivos y sabrosos al recolectarse en su momento óptimo de maduración.

✓ Es respetuosa con el medio ambiente.

✓ Mantiene la fertilidad de la tierra al utilizar rotaciones de cultivos.

✓ Es eficiente desde el punto de vista energético.

✓ Contribuye a evitar el cambio climático produciendo menos emisiones y aumentando la fijación de carbono en los suelos.

✓ Mantiene la biodiversidad utilizando semillas autóctonas y promoviendo ecosistemas equilibrados en los que conviven multitud de especies animales y vegetales en los campos de cultivo.

✓ Produce alimentos de temporada para el consumo local por lo que los alimentos recorren pequeñas distancias del productor/a al consumidor/a, pudiendo recolectarse en su momento óptimo de maduración y reduciendo el coste y la contaminación del transporte.

✓ Utiliza circuitos cortos de comercialización, reduciendo el número de intermediarios entre productores y consumidores, siendo estos quienes deciden los precios, y garantizando un salario digno para el agricultor/a al tiempo que un precio justo para el consumidor/a.

✓ Permite vivir del campo sin necesidad de subvenciones lo que hace viable el desarrollo rural.

✓ Crea vínculos de confianza entre productores/as y consumidores/as facilitando la transparencia y promoviendo la corresponsabilidad.



? Conoces los ...

Grupos autogestionados de consumo

Son grupos de personas de un mismo territorio (barrio, pueblo, ...) que se coordinan con el objetivo de llevar a cabo un consumo alternativo, agroecológico, solidario con el mundo rural, relocalizando la alimentación y estableciendo unas relaciones de confianza entre consumidor/a y productor/a a partir de unos circuitos cortos de comercialización sin intermediarios.

Si quieres...

Participar en un grupo de consumo

En Campo de Criptana existe ya un grupo de consumo del Foro Social que agrupa a más de 15 familias y realiza pedidos semanales a productore/as de la región mediante el sistema de cestas cerradas que contienen alimentos de temporada (como los de la foto) con un precio fijo de 20€ por cesta.

¡Pruébalo sin compromiso!



! Así que, ya sabes ...

Con la comida no se juega.
¡Apuesta por el consumo de alimentos
agroecológicos!

¡Únete a nuestro grupo de consumo!



Para informarte ...

Web: www.forosocialcriptana.com
Correo electrónico: forosocialcriptana@gmail.com
Teléfono: 926561549 - 639131019



Nutritivos Saludables
Justos

CONSUME Locales

ALIMENTOS

AGRO- Sostenibles

ECOLÓGICOS

Sabrosos Eficientes
Biodiversos

