

## ¿QUE MÁS PODEMOS HACER LOS CONSUMIDORES PARA VIVIR MEJOR?

COMPRA PRODUCTOS DE TEMPORADA, son más baratos y no deben transportarse desde tan lejos

ELIGE PRODUCTOS NO ENVASADOS, generan menos basura y adaptarás la compra a tus necesidades

SELECCIONA ENVASES RECICLABLES O RETORNABLES si el alimento necesita un envoltorio por sus características

BUSCA ALIMENTOS PRODUCIDOS CERCA DE TU LOCALIDAD, al eliminar intermediarios se abarata el producto

EXIGE INFORMACIÓN MÁS ÚTIL EN EL ETIQUETADO, tanto en los alimentos envasados como en los no envasados

Y lo más importante...

**¡PARTICIPA EN INICIATIVAS CIUDADANAS PARA MEJORAR EL SISTEMA ALIMENTARIO!**

En nuestras sedes y en [adicaeconsumidores@adicae.net](mailto:adicaeconsumidores@adicae.net) te informaremos:

**CAMPAÑA DE VIGILANCIA: MENOS ENVASES Y MEJOR INFORMACIÓN EN LOS ALIMENTOS**



Para saber más...

# www.adicae.net

Pincha en ADICAE Consumo crítico y responsable



Y accede al apartado de alimentación

CONOZCA SUS DERECHOS Y HÁGALOS VALER

-  Alimentación
-  Energía
-  Telecomunicaciones
-  Sanidad privada
-  Transporte y viajes
-  Grandes cadenas de distribución

**ADICAE POR UN CONSUMO CRÍTICO, RESPONSABLE Y SOLIDARIO**  
Proyecto "Alimentación sostenible: Consumir bien para vivir mejor"



Con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.  
Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Asociación.

## DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 16 DE OCTUBRE

### ALIMENTA TUS DERECHOS



# Conoce lo que comes



CONSUMIDORES CRÍTICOS, RESPONSABLES Y SOLIDARIOS

## CONSUMIDORES MÁS Y MEJOR INFORMADOS

Los consumidores podemos tener una gran influencia sobre las decisiones que se toman en la economía.

Cada compra supone una elección que influye en todo el sistema, tenemos que estar informados y conocer en qué condiciones y bajo qué premisas se producen los productos que consumimos.

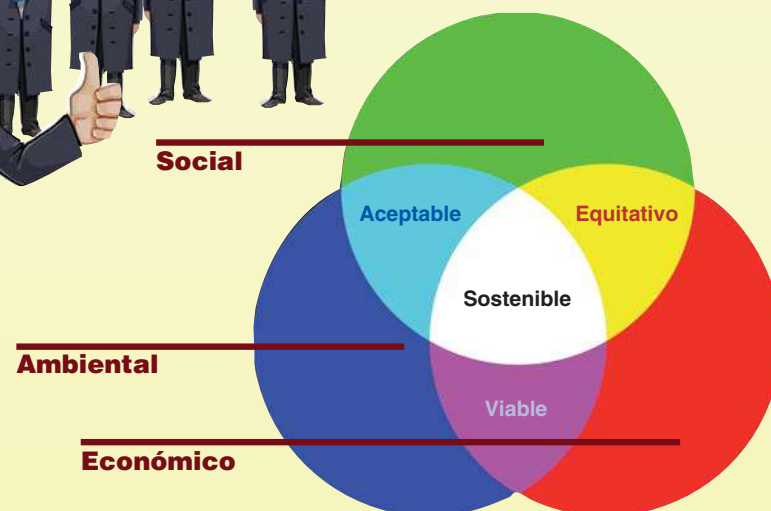
Y es que:

- Cantidades ingentes de comida se retiran del mercado para ser destruidas.
- Cada vez menos empresas controlan más cantidad de alimentos aumentando su poder.
- Los mercados financieros influyen sobre la disponibilidad de alimentos.
- Se lanzan cada vez más alimentos funcionales sin pruebas de sus beneficios.

ÚNETE A ADICAE Y CAMBIA EL SISTEMA



## ALIMENTARSE BIEN PARA VIVIR MEJOR



Fuente: Informe Brundtland "Nuestro Futuro Común". ONU. 1987

ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE  
=  
SOCIEDAD + MEDIOAMBIENTE + ECONOMÍA

**¡ASÍ SERÁ POSIBLE UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA INDIVIDUAL Y COLECTIVA!**

Los consumidores queremos seguridad alimentaria y nutrición para todos sin poner en peligro las bases sociales, mediambientales y económicas. Queremos un sistema alimentario equitativo, aceptable y viable para mejorar nuestro presente y futuro.

## NO AL DESPILFARRO DE ALIMENTOS

Uno de los grandes problemas que ponen en entredicho la sostenibilidad de nuestro sistema alimentario es el despilfarro de alimentos.

Los principales responsables de este problema son las grandes empresas pero los consumidores podemos actuar para frenar sus consecuencias:

**SOCIALES:** Casi 900.000 millones de personas en el mundo pasan hambre. Reduciendo los alimentos desperdiciados y desechados a lo largo de la cadena alimentaria se podría paliar esta situación.

**ECONÓMICAS:** En nuestros hogares se produce el 42% del desperdicio de alimentos, lo que significa que una parte importante de nuestro presupuesto acaba en la basura.

**MEDIOAMBIENTALES:** La producción del 30% de alimentos que se pierde o desperdicia supone el uso de un 50% más de recursos hídricos para el riego.

¿Qué podemos hacer los consumidores para que todos vivamos mejor?

**Toma nota:**

No caigas en tácticas comerciales para comprar más cantidad de la que necesitas, aprovechando dudosas ofertas de 2x1 o similares, porque corremos el riesgo de tener que tirar alimentos.

