



**MANUAL**

**DE BUENAS**

**PRÁCTICAS**

**DEL CIUDADANO**

**1. Consumo alimentario**

## **ÍNDICE**

### **1. INTRODUCCIÓN**

### **2. ASPECTOS GENERALES:**

**2.1 PRODUCCIÓN CONVENCIONAL FRENTE A LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA**

**2.2 ALIMENTACIÓN LOCAL, FRESCA Y DE TEMPORADA**

**2.3 LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DIRECTO**

**2.4 CONSERVACIÓN Y EMPAQUETADO DE LOS ALIMENTOS**

**2.5 ADITIVOS ALIMENTARIOS**

**2.6 COMERCIO JUSTO**

**2.7 MOVIMIENTO “SLOW FOOD”**

### **3. ALIMENTOS TRANSGÉNICOS**

### **4. CONSUMO DE CARNE**

### **5. CONSUMO DE PESCADO:**

**5.1 CONSUMO ACTUAL**

**5.2 RIESGOS PARA LA SALUD: MERCURIO**

### **6. CONSUMO DE LEGUMBRES Y CEREALES**

**6.1 PRODUCCIÓN**

**6.2 CONSUMO**

### **7. CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS**

**7.1 PRODUCCIÓN Y CONSUMO**

**7.2 CALENDARIO DE TEMPORADA EN MÁLAGA**

### **8. CONSUMO DE HUEVOS DE GALLINA**

### **9. CONSUMO DE LECHE DE VACA**

### **10. REDES DE DISTRIBUCIÓN PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN MÁLAGA**

### **11. ENLACES DE INTERÉS**

### **12. OTRAS WEBS INTERESANTES**

### **13. BIBLIOGRAFÍA**

# 1 – INTRODUCCIÓN

Ecologistas en Acción-Ciudad de Málaga decide crear este manual sobre consumo alimentario ante la necesidad de proveer información sobre la producción de los alimentos disponibles en el mercado actual.

En la redacción se ha usado un lenguaje y formato sencillo para que llegue a todo tipo de consumidores.

La pretensión de este manual no es ser una guía de alimentación, sino compartir con tod@s información básica y práctica sobre la situación actual del consumo alimentario y así poder dar la oportunidad a los ciudadan@s de seleccionar adecuadamente los productos con los que se alimentan, siendo conscientes del impacto en la salud y en el medio ambiente que implica el consumo de éstos.

Facilitando este tipo de información se consigue que el consumo sea una herramienta de cambio en los sistemas actuales de producción, porque con cada compra que se realiza se está contribuyendo o no al éxito de empresas y métodos de producción que no son beneficiosos para la Salud y el Medio Ambiente.

Elige a esas empresas que son más respetuosas con el Medio Ambiente porque nosotros también somos parte de él.

**El poder de cambio está en las manos de l@s consumidores. Presta atención a tus compras, elige con atención tus productos.**

El manual ha sido impreso con criterios ecológicos pero también contamos con una versión de la guía en PDF para envíos por correo electrónico y que es más respetuoso con el medio ambiente.

Para tener una copia en PDF o más información contactar con el Dpto. de Educación Ambiental, [malaga@ecologistasenaccion.org](mailto:malaga@ecologistasenaccion.org) o llama al **952 355 383**.

**Y recuerda que... somos lo que comemos.  
Tu acción es importante.**

**Ecologistas en Acción–Ciudad de Málaga**

C/ Leopoldo Alas Clarín 7, Local 1, 29002 Málaga



## 2 - ASPECTOS GENERALES

### 2.1 PRODUCCIÓN CONVENCIONAL FRENTE A PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

#### AGRICULTURA CONVENCIONAL

La agricultura convencional generalmente tiene su base en las técnicas de la llamada “revolución verde”, que tuvo su auge y desarrollo en los años 60 y 70 y que, desafortunadamente, ha llegado hasta nuestros días siendo la producción que habitualmente se encuentra en los supermercados, y que por lo tanto más se consume.

Las técnicas de la “revolución verde” o agricultura industrial se basan en aumentar el rendimiento de pocos cultivos, en la mecanización y el uso intensivo de agrotóxicos (fertilizantes, pesticidas y herbicidas). Estas prácticas, si por un lado aseguran la producción de un gran volumen de comida, por otro hacen que esta sea cada vez menos variada y más pobre desde el punto de vista nutricional.

La producción industrial favorece además la concentración del comercio agroalimentario en una veintena de corporaciones transnacionales, que monopolizan desde las semillas y los agrotóxicos hasta la distribución y procesamiento de los alimentos. Los productos contienen una elevada cantidad de residuos químicos los cuales son un generador “silencioso”, pero continuo y omnipresente, de enfermedades que van del aumento significativo de alergias a efectos más graves como problemas neurológicos, malformaciones de nacimiento, debilitamiento inmune, infertilidad y cáncer. De paso, los agrotóxicos y fertilizantes sintéticos destruyen los suelos y contaminan las aguas.

La intensa mecanización del campo provoca a su vez un incremento de gases de efecto invernadero, principal responsable del calentamiento global del planeta.

**Se estima que la agricultura actual es responsable de la emisión de aproximadamente un 20 % de estos gases.**

Hay que tener en cuenta otros aspectos dañinos como los problemas de almacenaje, y conservación perjudiciales, el excesivo costo de **semillas** y de la tecnología complementaria, la dependencia tecnológica, la eliminación de cultivos, de técnicas tradicionales y autóctonas o la aparición de nuevas plagas.

Elo obliga a muchos agricultores a abandonar el campo para desplazarse a la ciudad, creando cinturones de pobreza alrededor de ellas, y propicia la adquisición de las tierras por parte de agricultores más pudientes o incluso las mismas multinacionales, que ven incrementado sus beneficios.

**Por lo tanto, aunque cada vez se producen mayores cantidades de alimentos, paralelamente aumenta el número de hambrientos y desnutridos.**

**Producir más cantidad no significa que los alimentos lleguen a los que los necesitan, por el contrario, debido a que los alimentos se transforman cada vez más en mercancías en manos de empresas, cada vez hay más pobres y hambrientos que no pueden pagarlos.**

## ¿EXISTE UNA ALTERNATIVA A ESTA SITUACIÓN?

La solución real consiste justamente en la fórmula contraria a la que mundialmente se aplica: **que la producción de alimentos sea local y diversificada**, en manos de pequeños agricultores que usan semillas locales y brindan alimentos sanos y nutritivos. Al no cegarse con la alta producción de un solo cultivo y no usar agrotóxicos se favorece la cosecha de muchas otras variedades en conjunto con cada cultivo, fuente de muchos otros nutrientes

### AGRICULTURA ECOLÓGICA “Buena para la naturaleza, buena para ti”

La agricultura ecológica es un modelo de producción agrícola cuyo objetivo fundamental es la obtención de alimentos de máxima calidad nutritiva, conservando la fertilidad de la tierra y evitando la degradación de los recursos naturales (agua, aire, biodiversidad).

Para ello no se utilizan productos químicos de síntesis (herbicidas, plaguicidas y abonos químicos) ni organismos modificados genéticamente. La producción ecológica promueve la salud y el bienestar de los animales.

### BENEFICIOS DE LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS:

- Son productos de alta calidad, con un mayor contenido de nutrientes y sabor.
- Son más sanos y seguros, ya que no presentan productos químicos en su contenido.
- La aplicación de técnicas agroecológicas favorece la biodiversidad y la mejora del paisaje rural.
- Mantiene y favorece la fertilidad natural de la tierra.
- Utiliza recursos energéticos renovables y locales.
- Con el consumo de productos ecológicos pagamos por alimentos más nutritivos, con menor contenido en agua, sin aditivos insalubres y libres de hormonas tóxicas, transgénicos y pesticidas.
- La agricultura ecológica es un modelo de desarrollo socioeconómico y de consumo respetuoso con las generaciones futuras.
- Libera a la tierra de la sobreexplotación y contaminación indiscriminada por el uso de pesticidas, abonos y monocultivos.
- Mantiene el equilibrio del ecosistema.
- Apoya la autonomía productiva, es decir, la producción familiar ligada a la tierra y la transformación de productos con métodos artesanos.
- Los productos ecológicos ayudan a conservar el entorno de nuestra provincia.
- Favorecen el consumo responsable y sostenible.

### CONSEJO:

Aunque actualmente y cada vez más se puedan adquirir productos ecológicos en supermercados, nosotros te recomendamos que los adquieras en los Mercados locales y Asociaciones de consumidores, mencionamos algunos al final de este manual.

Esto comporta una mayor seguridad acerca de las calidades de los productos y favorece directamente al agricultor, en vez de a intermediarios que encarecen enormemente el precio de los productos.

## 2.2 ALIMENTACIÓN LOCAL, FRESCA Y DE TEMPORADA.

Una de las claves para comer bien y mantener un entorno sano y sostenible es adaptar nuestra alimentación a la temporalidad y la disponibilidad natural de los productos, evitando productos importados o exóticos.

Algunos de los aspectos concretos que potenciamos, o dejamos de potenciar, con un consumo local y de temporada son:

- Los alimentos frescos y de temporada mantienen plenamente todo su sabor y propiedades nutritivas. No se necesitan conservantes químicos, aditivos, empaquetado, cámaras refrigeradoras, para conservarlos en el tiempo.
- Con su consumo, además de ser mucho más saludable, promovemos la economía, empleo y el desarrollo local de nuestro entorno próximo.
- Evitamos los costes ambientales derivados de los procesos de conservación, tratamiento, elaboración, transporte de los alimentos y desecho de residuos.
- Evitamos el cultivo masivo en condiciones muy forzadas, como grandes extensiones de invernaderos con calefacción o regadíos intensivos en zonas secas y muchas veces obtenidos por trabajadores con condiciones laborales muy precarias.
- Al pedir alimentos variados en nuestra zona no favorecemos los monocultivos, perjudiciales para el equilibrio de los ecosistemas.

Además de que sean locales geográficamente, es aún más interesante que sean variedades autóctonas, también llamadas tradicionales, locales, antiguas, campesinas. Son aquellas semillas, en caso de frutas y verduras, o razas, en casos de animales, que han sido seleccionadas y conservadas directamente por los agricultores y ganaderos a lo largo de los años, encontrándose muy adaptadas a su entorno natural. Como por ejemplo: la naranja sanguina solo se cultiva en la región mediterránea, la Chirimoya de la costa tropical de Granada-Málaga, aceitunas de Álora, miel de los Montes de Málaga, etc.



### CONSEJOS:

- Encontrarás los alimentos locales con más frecuencia en mercados, mercadillos itinerantes, tiendas de barrio, asociaciones de consumidores. Al final de este manual encontrarás algunas recomendaciones en Málaga.
- En cuanto a la fruta y verdura: intenta apreciarlas por su olor y su sabor, que en general van asociados a la calidad nutritiva, y no por el aspecto a primera vista.
- Pregunta por la procedencia de los alimentos que compras, intenta que sean variedades autóctonas de la provincia, aprende a reconocerlos.

### 2.3 LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DIRECTO

Si un agricultor vende sus cebollas a 0,07 € el kilo, el consumidor final las compra a 1,10€ el kilo ¿dónde está la diferencia? ¿Por qué el consumidor está pagando un 1.571% más que el precio de origen? La respuesta son los intermediarios que no sólo encarecen el producto, aumentan la distancia física entre consumidor y productor e introducen aspectos no deseados (lo que llaman “valor añadido”) como envases de plástico, estancia de los alimentos en cámaras frigoríficas, etc.

**Consumo directo significan canales cortos de comercialización que nos permiten conocer quién, dónde y cómo se han producido los alimentos que comemos.**

Un consumo directo potenciaría los siguientes aspectos:

- Facilita a los productores una forma de comercialización en la que ellos cuentan más. Esto permite mantener sus actividades de forma estable y protege el medio rural de la despoblación y el envejecimiento.
- El beneficio económico obtenido por el agricultor será probablemente mayor y el precio de venta al público puede que sea menor.
- Un mayor conocimiento entre productores y consumidores es propicio para la cooperación y la creación de lazos comunitarios: se crea una relación de confianza.

El nacimiento en España de los llamados grupos de consumo -principalmente en Andalucía y País Vasco- se ha consolidado ahora con la red ARCo (Agricultura de Responsabilidad Compartida) lanzada por la Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos (COAG).

### 2.4 CONSERVACIÓN Y EMPAQUETADO DE LOS ALIMENTOS

Existen diversas categorías o gamas de conservación de los alimentos que conllevan diferentes procesos industriales:

**Primera gama:** Hortalizas frescas y otros productos conservados mediante métodos tradicionales como la deshidratación, salazón o la fermentación. De esta forma se pueden obtener hortalizas desecadas (pimiento seco), deshidratadas o los populares encurtidos (pepinillos, cebolletas, pimientos, ect.)

**Segunda gama:** Incluye a las conservas que han sido sometidas a un tratamiento térmico que garantiza una mayor vida útil del producto. Se envasa en latas y botes y es la conserva más tradicional.

**Tercera gama:** Se incluyen en este grupo las hortalizas congeladas y ultracongelados.

**Cuarta gama:** Son hortalizas lavadas, peladas, cortadas y envasadas en condiciones especiales (atmósferas modificadas o controladas). Como las ensaladas variadas envasadas en bolsa de plástico.

**Quinta gama:** Este último término se utiliza para denominar los productos cocinados (salsas de tomate u hortalizas y sofritos, por ejemplo) o a las mezclas de productos cocinados con hortalizas frescas

## CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Se garantizan las siguientes características del producto:

- El 95% de los ingredientes como mínimo se ha producido con métodos ecológicos.
- El producto procede directamente del productor o transformador.
- El producto lleva el nombre del productor, el elaborador o el vendedor, o el nombre y código del organismo de inspección. Llevarán además el siguiente logotipo:
- En los alimentos transformados se prohíbe el uso de aditivos, empleando técnicas tradicionales y procesos naturales para conservar y procesar los alimentos, sin necesidad de añadir químicos.
- Los materiales de envasado serán los adecuados al alimento, para evitar contaminaciones, pero siempre teniendo en cuenta su minimización. En este sentido, ciertos plásticos que pueden dejar residuos en los alimentos (como el PVC y otros clorados), están prohibidos.



### CONSEJOS:

- Recomendamos los alimentos conservados de producción ecológica (apartado anterior), en caso de no ser de producción ecológica, la gama primera y segunda son mas recomendables, puesto que de esta forma los alimentos no han sufrido procesos de conservación agresivos, que además de ser perjudiciales para el medio ambiente, hacen que los alimentos pierdan parte de sus propiedades nutritivas.
- Evita los envases de plástico y latas de aluminio, los más recomendables son los de vidrio.
- Utiliza fiambresas en lugar de papel de aluminio. Los Tetra-brik llevan aluminio, plástico y cartón, su recuperación y reciclado es muy limitado.
- Cocina los alimentos lo antes posible, bien para comerlos en breve o para congelarlos, lo cual preserva perfectamente su calidad nutritiva durante un tiempo razonable.

## 2.5 ADITIVOS ALIMENTARIOS

Hoy en día nos encontramos muchos aditivos alimentarios conocidos como “sustancias E” (letra más un número oficial asignado por la Unión Europea). Estos aditivos pueden ser de origen vegetal pero la gran mayoría son sustancias químicas.

Muchos de estos componentes, utilizados para la elaboración y conservación del producto, son innecesarios ya que pueden enmascarar la mala calidad de determinados ingredientes, y pueden estar poniendo en riesgo nuestra salud.

Los aditivos más frecuentes son:

**Colorantes:** E-100 hasta E-180 “Mejoran” el aspecto del alimento después de su elaboración.

**Conservantes:** E-200 hasta E-289 Alargan la vida del alimento.

**Antioxidantes:** E-300 hasta E-322. Impiden el enranciamiento natural del alimento por efecto del aire, la luz y el calor.

**Correctores de la acidez:** E-325 hasta E-363 Regulan el PH de los productos.

**Espesantes y gelificantes:** E-400 hasta E-440. Aumentan la viscosidad y forman un gel.

**Emulsionantes y estabilizantes:** E-442 hasta E-475 Homogeneizan y estabilizan el producto.

**Potenciadores del sabor:** Intensifican el sabor de los alimentos. No es obligatorio identificar su código numérico.

**Edulcorantes:** Endulzan artificialmente los alimentos. Algunos sin código numérico. En otros puede aparecer la letra H, correspondiente no a la asignación comunitaria sino a la española.

**Aromatizantes:** Añaden distintos aromas. No es obligatorio indicar código específico.

### CONSEJO:

Elige alimentos sin aditivos. Los únicos productos en los cuales se prohíbe el uso de aditivos son los productos elaborados de producción ecológica.

## 2.6 COMERCIO JUSTO

El comercio justo nace para garantizar que los productores de países menos desarrollados reciban un precio que refleje no solo los costes de producción y de trabajo, sino que además haga posible una producción socialmente justa y medioambientalmente viable.

### PRINCIPIOS DEL COMERCIO JUSTO:

- Se garantiza a campesinos y productores un salario justo por su trabajo.
- Los productores deben destinar una parte de sus beneficios a las necesidades básicas de sus comunidades: sanidad, educación, formación laboral.
- Se establece una relación comercial a largo plazo y se garantiza un parte del pago de los productos por adelantado. Ambas condiciones favorecen que las comunidades puedan subsistir.
- Se evita la explotación infantil.
- Se promueve la participación en la toma de decisiones y el funcionamiento democrático, la igualdad entre mujeres y hombres y la protección del medio ambiente.

## REGULACIÓN Y NORMATIVA:

Es una red comercial en la que los intermediarios (importadoras, distribuidoras o tiendas) reducen sus márgenes para que le quede un mayor beneficio al productor.



### Acreditación IFAT

La Federación Internacional de Comercio Alternativo (IFAT) ha desarrollado un sistema de control y acreditación propia para organizaciones de Comercio Justo “Marca de Comercio Justo” o “Fair Trade Mark”. La Coordinadora Estatal de Comercio Justo ([www.comerciojusto.org](http://www.comerciojusto.org)) otorga en España el distintivo “Justo Aquí” a las organizaciones miembros.



### Sello Fairtrade

Fairtrade Labelling Organizations International (FLO) es una federación internacional formada por 20 iniciativas de etiquetado de productos de Comercio Justo, entre ellas la Asociación para el Sello de Comercio Justo ([www.sellocomerciojusto.org](http://www.sellocomerciojusto.org)).

## 2.7 MOVIMIENTO “SLOW FOOD” Saber y Sabor

Slow Food es una asociación internacional sin ánimo de lucro nacida en Italia en 1986 como respuesta a la invasión homogeneizadora de la “fast food” y al frenesí de la “fast life” o vida rápida. Hoy agrupa a más de 80.000 personas en 104 países de los cinco continentes y cuenta con varias delegaciones en España.

**Slow food significa dar importancia al placer de la comida**, aprendiendo a disfrutar de la diversidad de las recetas y de los sabores, a reconocer las variedades de los lugares de producción y de los productores, a respetar los ritmos de las estaciones y de las comidas.

Slow food afirma la necesidad de la “educación al gusto” como mejor defensa contra de la mala calidad y al fraude, como camino en contra de la homologación de nuestras comidas; trabaja para la protección de los productos locales y tradicionales, de las especies vegetales y animales en riesgo de extinción, sostiene un nuevo modelo de agricultura, menos intensivo y más limpio.

Se propone conjuguar el placer y la reivindicación del derecho al disfrute de la comida por parte de todos con un nuevo sentido de responsabilidad: una actitud que Slow Food ha llamado **eco-gastronomía**, capaz de unir el respeto y el estudio de la cultura enogastronómica con el apoyo a cuantos en el mundo se ocupan de defender la biodiversidad agroalimentaria.

A través de “El Arca de los Alimentos” recupera y cataloga sabores olvidados y productos gastronómicos de excelencia contrastada, que se encuentran en peligro de desaparición, además de ofrecer una lista de productos recomendados de producción autóctona. En el caso de la provincia de Málaga, se habla del Pero de Ronda o de la aceituna Aloreña y rosquillas de ochio del Valle del Guadalhorce.

Más información en: [www.slowfood.com](http://www.slowfood.com) // [www.slowfoodsevillaysur.es](http://www.slowfoodsevillaysur.es).

## 3 - ALIMENTOS TRANSGÉNICOS



Los alimentos transgénicos (u organismos modificados genéticamente, OMG) proceden de plantas a las que se le ha incorporado genes de otro ser vivo mediante técnicas de ingeniería genética supuestamente para mejorar un carácter de dicha planta. Podemos citar ejemplos: maíz que contiene genes de bacterias, tomate que contiene genes de peces, arroz con genes de ratón.

Los defensores de estas técnicas sostienen que se pueden obtener plantas con frutos de mayor tamaño, plantas resistentes a sequías, o mejorar las cualidades nutritivas de las verduras.

Sin embargo, **el proceso de creación de Organismos Modificados Genéticamente está rodeado de incertidumbres** y los riesgos asociados a la manipulación genética no es igual a la de los riesgos asociados a plantas mejoradas por métodos tradicionales.

Los impactos sobre el medio ambiente están cada vez más documentados (contaminación de especies silvestres emparentadas, reducción de la biodiversidad, contaminación química del suelo y de los acuíferos), y lo más importante, no hay pruebas de incremento en la calidad de los alimentos, sino grandes dudas sobre la inocuidad que este tipo de alimentación tiene sobre la salud.

Estudios científicos en ratas cebadas con dosis de maíz transgénico demuestran en apenas tres meses un aumento de grasa en sangre del 20 al 40%, azúcar del 10%, desajustes urinarios, problemas de riñones y de hígado, precisamente los órganos de desintoxicación.

Desafortunadamente las semillas y el polen transgénico tienen gran capacidad de dispersión, llegando a contaminar campos de agricultores que no las desean (por ejemplo los agricultores ecológicos) que se ven obligados a no venderlos como ecológicos o incluso en algunos casos a pagar los derechos a estas compañías.

Lo más inquietante (si cabe) es el monopolio que apenas cinco grandes empresas multinacionales están creando sobre el mercado de semillas. Esta tendencia se ve extendida con la comercialización **de las semillas transgénicas**, criadas en laboratorio y que desde más de 10 años se venden y cultivan a gran escala, ya que estas son patentadas por las mismas empresas que las crían y los agricultores pagan derechos para poder utilizarlas. Al ser propietarias de las semillas y a la vez de los productos químicos adaptados para rociarlas, estas multinacionales tienen a los agricultores completamente controlados.

En el fondo lo que se pretende más que, como argumentan, quitar el hambre en el mundo mediante cosechas rápidas, baratas y resistentes a herbicidas es en realidad **tener en su poder la producción agrícola mundial**.

Son muchos los países Europeos cuyos gobiernos han desarrollado iniciativas para frenar estos cultivos **menos en España, que con 80.000 hectáreas cultivadas en 2008, es el ÚNICO territorio de la Unión Europea donde se cultivan transgénicos a gran escala**.



### **ADVERTENCIA:**

**Aunque la ley europea obliga a etiquetar productos que deriven de cosechas transgénicas, no obliga a etiquetar aquellos productos finales derivados de animales alimentados con piensos transgénicos como pueden ser la CARNE, LECHE Y HUEVOS.**

## **CÓMO PODEMOS EVITAR ESTOS ALIMENTOS**

En la producción ecológica no están permitidos los alimentos transgénicos, por tanto el consumo de alimentos biológicos o ecológicos es la forma más recomendable y segura de evitarlos.

En cuantos a los alimentos no provenientes de producción ecológica la actual legislación europea de etiquetado obliga a etiquetar los productos que deriven de cosechas transgénicas (menos en el caso de productos finales como la carne, leche y huevo mencionados anteriormente). En cualquier alimento que haya utilizado alimentos transgénicos se debería observar en el etiquetado las siguientes palabras: modificado genéticamente o producido a partir de –nombre del ingrediente- modificado genéticamente.



**En realidad esto no es completamente cierto, porque la legislación admite actualmente que no venga declarada la presencia de residuos transgénicos, si el porcentaje de estos en el ingrediente considerado es inferior a 0,9%.**

Para más información sobre la presencia de transgénicos en nuestra alimentación es posible consultar “la lista **verde** y **roja**” elaborada por **GREENPEACE** y que pueden consultar en su página web [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org).

La lista **VERDE** incluye aquellos productos cuyos fabricantes han garantizado que no utilizan transgénicos- ni sus derivados- en sus ingredientes o aditivos.

La lista **ROJA** incluye aquellos productos para los cuales Greenpeace no puede garantizar que no contengan transgénicos. Se recomienda no consumir los productos del listado rojo.

La guía de Greenpeace nos informa que la mayoría del maíz y soja importada en España es transgénico y que en España durante 2008 también se cultivaron 80.000 hectáreas de maíz modificado.

Greenpeace además indica que algunos ingredientes y aditivos derivados del maíz y de la soja, y por tanto ‘sospechosos’ de tener un origen transgénico, pueden ser:

**Soja:** harina, proteína, aceites y grasas (a menudo se ‘esconden’ detrás de la denominación aceites/grasas vegetales), emulgentes (lecitina –E322), mono y diglicéridos de ácidos grasos (E471), ácidos grasos.

**Maíz:** harina, almidón, aceite, sémola, glucosa, jarabe de glucosa, fructosa, dextrosa, maltodextrina, isomaltosa, sorbitol (E420), caramelo (E150), grits.

## QUÉ PODEMOS HACER ADEMÁS DE NO CONSUMIRLOS POR ELECCIÓN

Debido al alto riesgo de contaminación de cultivos convencionales y ecológicos por parte de plantas transgénicas de la misma especie, los OGM no se deberían cultivar hasta que la comunidad científica no haya comprobado su efectiva inocuidad para la salud. Una vez que el transgénico pasa de una planta OGM a una planta convencional, por medio de los naturales mecanismos de reproducción del mundo vegetal, ya no hay vuelta atrás: las dos plantas son OGM y su descendencia también. **Si no se prohíbe el cultivo de estas variedades en breve todos nuestros vegetales podrían estar contaminados y ya no habría forma de no comer ese tipo de sustancias,** también si al final se acabase declarando los riesgos asociados a su consumo.

Existe en Europa una red de municipios y regiones que se han declarado “**zonas libres de transgénicos**”: esto significa que han decidido libre y democráticamente que en su término municipal o región no se permita la siembra de cultivos transgénicos. Eso permite preservar de la contaminación transgénica los cultivos locales.

A principio de 2009 más de 260 regiones europeas y 4.500 gobiernos o entidades locales se han integrado en esta red [www.gmo-free-regions.org](http://www.gmo-free-regions.org). España ya tiene 9 millones de personas en zonas libres. **El pueblo de Totalán es, por ahora, el único municipio libre de transgénicos en la provincia de Málaga pero otros municipios ya han mostrado su interés.**

**Como ciudadan@, a título individual, o a través de una asociación a la que pertenezcas, puedes pedir en tu Ayuntamiento, que tu municipio se declare Zona libre de transgénicos.**

También puedes ponerte en contacto con nuestro Grupo de Trabajo de Transgénicos llamando al: **952 355 3838**  
**[malaga@ecologistasenaccion.org](mailto:malaga@ecologistasenaccion.org).**



## 4 - CONSUMO DE CARNE

### SITUACIÓN ACTUAL DE PRODUCCIÓN Y CONSUMO EN ESPAÑA

La carne ocupa el primer lugar con el 21,4% del gasto total de nuestra cesta de la compra. Sin embargo, los expertos recomiendan un consumo moderado de este grupo de alimentos.

**Las principales enfermedades de nuestro mundo (cardiovasculares, diabetes, algunos cánceres) tienen mucho que ver con un exceso de carne en la dieta.**

En España se ha pasado de un consumo anual de 22 kilos por persona, hace 40 años, a los 119 kilos actuales (el índice más alto de Europa) con 30 kilos por encima de la ingesta por persona dentro de la Unión Europea (UE), según datos atribuidos a Eurostat.

Además debemos tener en consideración que la producción de carne, especialmente la de cría intensiva, es la que más recursos naturales consume (tierra, agua, energía) contribuyendo negativamente en la lucha contra el cambio climático y deforestación. La cría de ganado es responsable del 18% de las emisiones invernadero causadas por el hombre: el 9% de todo el CO<sub>2</sub>, del 35 al 40% del metano y el 65% del óxido nítrico. **Por término medio, producir y consumir 1 Kg. de vacuno emite la misma cantidad de CO<sub>2</sub> que un coche recorriendo 250 Km.**

Altos costes ecológicos son originados desde el tipo de cría elegido hasta el transporte de la carne hasta el consumidor. La importación de carne de países lejanos causa emisiones de CO<sub>2</sub>, entre otros problemas. **Consumiendo carne de producción local o ecológica, beneficias a tu salud y al Medio Ambiente.**

### TIPOS DE CRÍA

La cría extensiva del ganado respeto su forma de vida natural (comida, actividades...) e integra la ganadería en el territorio agrario (por ejemplo los purines abonon los pastos y cultivos). Ayuda a mantener el medio rural vivo.

Desgraciadamente las explotaciones extensivas en el vacuno son minoría. En el ovino y el caprino se dan más, aunque también hay un proceso de intensificación en marcha. En porcino y avícola hay muy poco.

En la cría intensiva los animales se tratan (alimento, espacio vital, etc.) para que produzcan el máximo de carne en el menor tiempo. Es una ganadería desligada del territorio y ligada al mercado global y que apoya a grandes empresas.

La ganadería avícola es la más intensificada- ir a sección huevos de este manual para ver diferentes tipos de cría de gallinas.

### ¿DÓNDE Y A QUIÉN COMPRAMOS LA CARNE?

Los supermercados y grandes superficies se abastecen en general de grandes productores de carne de cría intensiva.

Las carnicerías locales suelen tener carne de cría intensiva, aunque la pueden selec-

cionar de mejor calidad pero también son la principal vía de comercialización de la carne extensiva, **apoya el consumo local**.

La carne envasada causa un innecesario derroche de recursos (bandejas, plásticos, etc.).

### OTRAS DENOMINACIONES:

**Producción ecológica** Se certifica de acuerdo a una normativa que fomenta un manejo extensivo (espacio suficiente, aire libre, pastos, tierras donde tirar los purines, límites en el uso de antibióticos...). Además los alimentos del ganado tienen que ser también de cultivo certificado ecológico (no transgénicos y sin agroquímicos).

**Denominación de origen o Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP)** Son Denominaciones de Origen en carne fresca “identifican una calidad superior, consecuencia de características propias y diferenciales debidas al medio geográfico en el que se producen” por tanto se otorgan a producciones locales con razas autóctonas; mayoritariamente son explotaciones extensivas pequeñas o medianas. Las hay de vacuno, ovino y pollo.

**Otras marcas de calidad:** Existen marcas parecidas a las IGP pero que exigen condiciones poco significativas. Hay certificaciones creadas por las comunidades autónomas, como la Q de “Qualitat” en Cataluña o el Euskolabel en Euskadi; este último es de los más estrictos, cercano al nivel de las IGP.

### ADVERTENCIAS

**La carne es el alimento que más recursos naturales consume en su producción (tierra, agua, energía) y que más perjudica al Medio Ambiente.** Su excesivo consumo contribuye negativamente al cambio climático y a la deforestación.

**La legislación europea NO obliga a declarar si los productos vienen de animales alimentados con transgénicos:** Al igual que con la leche y huevos la norma europea NO OBLIGA a etiquetar los productos alimentarios derivados de animales alimentados con TRANSGÉNICOS, menos en el caso de que sea de producción ecológica. **Los expertos recomiendan un consumo moderado** de este grupo de alimentos.

### CONSEJOS

- **Come menos carne:** es más justo, más sano, más sostenible y más económico. Los vegetales nos aportan muchas de las proteínas necesarias. Se puede recurrir a platos tradicionales (potajes, paellas...) que combinan un poco de carne con otros alimentos.
- La única normativa que garantiza una cría extensiva, sin transgénicos, pesticidas o aditivos, es la de la **ganadería ecológica**.
- Elige productos procedentes de **ganadería extensiva**, es una mejor opción para un consumidor consciente que busca equilibrio, sostenibilidad y justicia.
- **Pregunta, conoce la procedencia de la carne que se ofrece, compra productos locales.** Preguntemos al carnicero si conoce la procedencia de su carne o el tipo de manejo, conozcamos directamente su explotación.



# 5 - CONSUMO DE PESCADO

## 5.1 SITUACIÓN ACTUAL DE PRODUCCIÓN Y CONSUMO EN ESPAÑA

En España se consume unos 37 Kg. de pescado al año por persona, siendo el segundo país más consumidor después de Japón.

**Esta gran demanda está haciendo desaparecer los caladeros de pesca del mundo. Cerca del 70% de los caladeros están agotados o sobreexplotados.**

Cada vez se invierte más energía en las capturas y se buscan caladeros más lejanos, reduciendo las riquezas de países del tercer mundo. Además, más de un tercio de la pesca mundial se dedica a la producción de aceite y harina de pescado para la fabricación de piensos para el ganado y fertilizantes, en vez de utilizarse para la alimentación humana.

Como alternativa a la pesca de peces salvajes se ha impulsado la **acuicultura**. Sin embargo la acuicultura en los países occidentales (entre ellos España) está basada en el cultivo de especies carnívoras, lo que supone que una parte del pienso que comen debe tener harina y aceites de pescado, con lo que no se evitan las capturas de animales salvajes. **Por término medio, para producir 1 Kg. de dorada se necesitan 4 Kg. de pescado, y para producir 1 Kg. de atún de jaula se necesitan unos 20 Kg. de pescado.**

## 5.2 RIESGOS PARA LA SALUD – MERCURIO EN EL PESCADO

Es cierto que el pescado es una fuente de proteínas, baja en grasas y en calorías que proporciona directamente grandes cantidades de ácido graso omega 3, que ha demostrado contrarrestar los riesgos de ataques cardíacos y derrames cerebrales.

**Sin embargo, el pescado contiene sustancias químicas, acumuladas en sus tejidos, que son dañinas para la salud, como el mercurio, dioxinas y los bifenilos policlorinados (vinculado a ciertos tipos de cáncer y a problemas reproductivos).**

La concentración de mercurio en los peces es particularmente monitorada debido a los riesgos asociados a este metal, en particular para los fetos y los niños pequeños.

El mercurio es un metal extremadamente volátil que ocurre naturalmente en el medio ambiente y también puede ser emitido al aire por medio de la contaminación industrial. Una vez que se deposita en corrientes fluviales y océanos se transforma en metilmercurio, una potente neurotoxina, que se acumula en los peces y en los humanos que los consumen, nunca desaparece del organismo.

**En los últimos años las notificaciones por contenido de mercurio en pescado han subido notablemente. Eso quiere decir que en muchos de los pescados que están a la venta la cantidad de mercurio contenida supera los límites permitidos por ley.**

Los niños menores de seis años y las mujeres embarazadas o que piensan quedarse embarazadas, son más vulnerables a los efectos dañinos del mercurio que consumen. Cuando es ingerido por mujeres embarazadas, el mercurio atraviesa la placenta y se acumula en el cerebro y el sistema nervioso central del feto en desarrollo.

Incluso cantidades relativamente despreciables pueden producir serios retrasos motores o de comunicación. **Las mujeres deben empezar a reducir la cantidad de pescado con mercurio un año antes de quedar embarazadas. También los niños pequeños no deben exceder con el consumo de pescado.**

Los riesgos del mercurio en pescado y marisco dependen de la cantidad de pescado y marisco que coma. El mercurio se acumula más en algunas variedades de peces y mariscos que en otros. Hay que tener en cuenta que mientras más alto se sube en la cadena alimenticia, más alta es la concentración de mercurio y otras sustancias tóxicas en los tejidos y órganos de los peces. Por eso, los peces depredadores como el tiburón, el pez espada, el lucio, el mero, el atún (también el envasado) son los que se encuentran las concentraciones más elevadas de mercurio.

## CONSEJOS

- Consume menos pescado y sólo aquellos de las especies que contienen poco mercurio y que sean más abundantes. En general el precio del pescado fresco está correlacionado con su abundancia. A menor precio en el mercado se le supone mayor abundancia en el mar: sardina, jurel, bacaladilla., caballa, etc.
- Consume pescado procedente de la pesca artesanal y local, que consume menos energía en la pesca y distribuye los beneficios de forma más equitativa que la industrial.
- Si piensa quedarse embarazada (o lo está) reduzca el consumo de pescado.
- El mercurio puede afectar al desarrollo de sus hijos! Si tienes niños pequeños elige pescados que contienen baja cantidad de este metal tóxico.
- Evita consumir aletas de tiburón (su comercio está haciendo desaparecer a estas especies), atún rojo y especies cultivadas con un alto impacto ambiental (por ejemplo camarones que para su cultivo se han destruido grandes extensiones de manglares).

## LISTA INDICATIVA DE ESPECIES SEGÚN SU CONTENIDO EN MERCURIO

Se incluyen los diferentes pescados divididos por cantidades de mercurio que contienen. (Aquellos con \* están en peligro de extinción o se captura usando métodos dañinos para el medio ambiente y con \*\* es salmón cultivado que puede contener PBC y otros químicos.).

**POCO MERCURIO Consumir sin límite:** Abadejo, Abadejo\* (del Atlántico), Almejas, Anchoas, Arenque, Bagre, Caballa (Atlántico Norte, Chub), Calamar (Chipirón), Camarón\*, Cangrejo, Cangrejo de río, Gurrubata, Lenguado del Pacífico, Merluza, Mújol, Ostra, Percha de mar, Pescado Blanco, Pez Mantequilla, Platija, Rodaballo\*, Romero, Sábalo, Salmón (enlatado)\*\*\*, Salmón (fresco)\*\*\*, Sardina, Tilapia (Mojarra), Vieira\*

**MODERADO MERCURIO Consumir seis veces o menos al mes:** Atún (enlatado “chunk light”), Bacalao (de Alaska), Bacalao Negro, Bonito\*, Carpa, Corvinetas, Halibut (Atlántico)\*, Halibut (Pacífico), Jacksmelt, Langosta, Lubina (negra, rayado), Mahi, Pargo\*, Percha (de agua dulce), Rape\*, Raya\*, Trucha Marina (Corbina).

**ALTO MERCURIO Consumir tres veces o menos al mes:** Atún (Albacora enlatada), Atún (Aleta Amarilla), Caballa (Golfo), Rodaballo o Lubina (Chilena)\*, Mero\*, Pez Azul.

**PELIGRO: MERCURIO MUY ALTO** Evite comer: Aguja\*, Atún (Ahi)\*, Blanquillo, Caballa Gigante, Pargo Alazán\*, Pez Espada\*, Tiburón\*.



# 6 - LEGUMBRES Y CEREALES

## SITUACIÓN ACTUAL DE LA PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE CEREALES Y LEGUMBRES

### 6.1 - PRODUCCIÓN

La producción de cereales y legumbres (maíz, trigo, soja, etc.) presenta un dilema porque por un lado satisfacen la alimentación de mucha gente con su alto contenido de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y su capacidad de almacenaje durante largos períodos sin perder sus propiedades.

Y por otro lado representan un peligro cada vez más amenazador a la integridad global de la biosfera con efectos tales como:

**1. Deforestación (destrucción de bosques):** En los sistemas desarrollados e industrializados, la deforestación es casi completa al existir enormes extensiones de tierra donde solo está permitido el cultivo de cereales, arrasando con todo tipo de bosques. Los bosques son los pulmones de nuestra biosfera; no sólo liberan oxígeno y secuestran dióxido de carbono, también fijan el suelo y disminuyen su erosión, permiten que haya agua superficial, condicionan la evolución del suelo y el estado del clima, humidifican el entorno y proporcionan un hábitat para multitud de formas de vida. La desaparición de los bosques tras siglos de cultivo y décadas de deforestación y cultivo intensivo se está haciendo evidente por los cambios climáticos ahora experimentados.

**2. Pérdida de suelo:** El suelo necesita completar sus ciclos bio-geo-químicos naturales de reciclado de nutrientes: bajo el cultivo intensivo los minerales están siendo retirados del suelo sin dejar que estos se transformen y se repongan de manera natural. En su lugar, el aporte de sales inorgánicas de los fertilizantes genera una serie de inconvenientes medioambientales como la toxicidad residual de pesticidas, etc y la contaminación y la destrucción del paisaje causada por el uso de plásticos inorgánicos y del cultivo invasivo. Sin la presencia de plantas permanentes en las capas superiores del suelo, el suelo se erosiona y sus nutrientes son lavados por el agua de lluvia o escorrentía que corre por la superficie, dejando cada año menos materia orgánica disponible para el desarrollo de otras plantas. Además este agua arrastra también los productos químicos procedentes de los plaguicidas o de los fertilizantes, que a su paso puede filtrarse a través de capas donde el suelo es más permeable y contaminar los acuíferos que encuentren en su camino, agravándose la situación. (Acuífero es todo el cuerpo de agua, de su origen en las montañas, por encima y por debajo del suelo, hasta los estuarios al margen del mar).

**3. Pérdida de la biodiversidad (diversidad de especies)** está causada principalmente por la pérdida del suelo. La biodiversidad se compone de dos conceptos:

1. El número de especies diferentes en el ecosistema y el número de interacciones útiles que establecen entre sí.
2. El tipo de relaciones simbióticas que se instauran (simbiosis: interacción entre dos o más organismos que conlleva beneficios por ambas partes).

El objetivo del cultivo moderno es la obtención de frutos más homogéneos y resistentes a las enfermedades, lo que conduce inevitablemente a una disminución de la biodiversidad de las especies explotadas.

También el empleo de agentes químicos en la gestión de plagas reduce la biodiversidad de otras especies asociadas de plantas y animales. Al limitar la diversidad del cultivo se favorece una nutrición más eficiente, pero se generan grandes plagas por falta de depredación natural y debido a la homogeneidad de los cultivos que hace que todas las plantas sean sensibles a las mismas enfermedades, de forma que cuando llega un patógeno encuentra mucho donde comer y ningún competidor.

**4. Contaminación del agua:** Los grandes cultivos de cereales y legumbres contaminan el agua en todas sus formas. El acuífero almacena y transporta contaminantes (biocontrols sintéticos y fertilizantes) al mar, pasando por la toma de agua de todos los pueblos en su trayectoria. Hoy en día es muy difícil encontrar un acuífero no contaminado. Esto por supuesto lleva una consecuencia muy grave para la salud, no sólo la del ser humano sino la de todos los seres del entorno.

Sin duda la producción de cereales y legumbres representa el caso más importante de destrucción del medio ambiente. Se debe tener en cuenta que en la producción se incluye la producción para consumo animal e industrial los cuales llevan estándares menos rigurosos que el de la producción para el consumo humano y para los cuales desde hace mas de una decada también se cultivan transgénicos (véase sección TRANSGÉNICOS) con todos los riesgos que esto conlleva para el medio ambiente y la salud humana.

Además debemos añadir a esto todo el transporte, mecanización, industria para procesar los cereales (por ejemplo el maíz está convertido por muchos procesos industriales, en multitud de productos como conservantes, edulcorantes, colorantes, plásticos, alcoholes, etc.) y distribución de estos productos.

**La producción ecológica de cereales y legumbres, al contrario, evita la dispersión de productos tóxicos a los ecosistemas y adopta la ideología de las asociaciones de plantas en el cultivo, con lo que se mantiene y favorece una biodiversidad más rica. El cultivo ecológico también evita la pérdida del suelo, reduce el gasto de agua, elimina el riesgo de contaminación de los acuíferos y por supuesto es beneficioso para la salud.**

## 6.2 - CONSUMO

Cómo los cereales y legumbres están presentes en la mayoría de los productos procesados, y además son muchos los cosméticos, bebidas, productos plásticos y biocombustibles que llevan derivados de estas explotaciones, es difícil evitar su consumo. Igualmente hay que tener en cuenta que tanto el algodón, caña de azúcar y colza son también cultivados como los cereales.

### CONSEJOS:

- Leer las etiquetas de los alimentos procesados y evita el consumo de aquéllos que lleven formas modificadas de cereales. Evitando el consumo de productos procesados reduce la contaminación por industria, empaquetado y distribución.
- Al consumir cereales y leguminosas es mejor comerlos germinados (simplemente remojar los granos en agua una noche, quitar el agua y dejar hasta que germina, manteniéndolos húmedos mientras tanto).
- Buscar y demandar cereales y leguminosas procedentes del cultivo ecológico.



## 7 - FRUTAS Y HORTALIZAS

### SITUACIÓN ACTUAL DE PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

En Andalucía hay una gran producción de frutas y hortalizas siendo un gran porcentaje destinado a su exportación.

**Los problemas asociados a la producción de las hortalizas y frutas a gran escala son los mismos que los otros tipos de explotaciones (deforestación, pérdida de suelo y biodiversidad, contaminación del agua, etc.), solo que el cultivo además se produce en invernaderos, que es más perjudicial para el medio ambiente.**

De esta forma, aparte de que la producción es de monocultivo (con todo los problemas que esto acarrea ya de por sí) y el uso de compuestos químicos (peligrosos para el ser humano y la biosfera) hay que contemplar el impacto físico del invernadero en el ecosistema (compactación del suelo, superficies no permeables y desviación del agua), sin olvidar la precaria situación social de los trabajadores.

Hay muchos lugares ya en Andalucía donde se practica el cultivo intensivo bajo plástico y cada vez son más porque dan resultados previsibles y su rendimiento resulta barato (económicamente).

Su uso intensifica los efectos de las otras técnicas normalmente perjudiciales, porque se concentran los químicos en el suelo y porque a temperaturas elevadas algunos acaban en nuestras aguas. Estos cultivos, si son controlados, requieren un estudio sobre el impacto ambiental antes de llevar a cabo la explotación.

El impacto negativo es alto y solo permite la instalación de invernaderos en sitios donde no haya especies en amenaza o en peligro de extinción conocidos.

La precaria seguridad laboral que los invernaderos ofrecen a sus trabajadores, en su mayoría inmigrantes, resulta altamente peligrosa para éstos debido al trabajo continuado expuestos a productos nocivos.

Las tendencias en los mercados, la demanda y la moda global hacia economías especulativas culminan en el aumento de consumo de productos importados o cultivados fuera de temporada. Esto conlleva todo los impactos del cultivo intensivo (el doble o triple en el caso de producción fuera de temporada), más el enorme coste económico y ecológico para el transporte y su distribución.

Pero también se da bastante el cultivo tradicional y/o cultivo ecológico (los dos siendo muchas veces sinónimos). Y esto es normalmente destinado para consumo propio o para mercados locales.

**CONSEJOS:**

- **Compra frutas y verduras locales.** Evitar el consumo de aquellos cuyo origen esté a más de 100 km. Apoya la economía local y así también evitarás el daño asociado al transporte.
- **Busca productos de temporada.** La producción fuera de temporada produce coste económico, energético y ecológico mucha veces superior que la producción de temporada. Incluso el cultivo convencional tiene menos impacto cuando se practica en la temporada.
- **Busca frutas y verduras ecológicas.** Además de ser productos más sanos, la producción ecológica de frutas y verduras evita la contaminación del agua y suelos que se produce en el cultivo convencional y ayuda a recuperar la biomasa del suelo y la biodiversidad ambiental. Existen sellos ecológicos, sellos sociales y la confianza existente entre productor, vendedor y consumidor.
- **Producción propia.** Lo mejor es que cada uno cultive lo que pueda. Ensaladas y plantas de hoja dan los mejores resultados en espacios pequeños como terrazas y balcones, así como bayas y trepadoras son adecuadas para el cultivo en piso. Con un poco más de espacio se pueden cultivar más hortalizas y si dispone de más espacio plante árboles frutales.

**CALENDARIO DE FRUTAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA EN MÁLAGA:**

ESTACIÓN	HORTALIZAS	FRUTAS
<b>PRIMAVERA</b>	Acelga, Aguacate, Ajo, Apio, Brócoli, Cebolla, Col, Coliflor, Espárrago, Espinacas, Guisante, Haba, Judía, Lechuga, Lombarda, Patata, Pepino, Puerro, Rabanito, Remolacha, Zanahoria.	Albaricoque, Cereza, Ciruela, Fresón, Kiwi, Limón, Mandarina, Manzana, Melocotón, Naranja, Nectarina, Níspero, Pera, Piña, Pomelo, Plátano.
<b>VERANO</b>	Ajo, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Judía, Lechuga, Patata, Pepino, Pimiento, Puerro, Tomate, Zanahoria.	Albaricoque, Breva, Ciruela, Higos, Limón, Manzana, Uva, Melocotón, Melón, Nectarina, Pera, Piña, Plátano, Sandía.
<b>OTOÑO</b>	Acelga, Aguacate, Ajo, Berenjena, Boniato, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cardos, Cebolla, Col, Coliflor, Judía, Espárrago, Espinacas, Lechuga, Puerro, Lombarda, Patata, Pepino, Pimiento, Rabanito, Remolacha, Tomate, Zanahoria.	Caqui, Castaña, Chirimoya, Ciruela, Granada, Higos, Limón, Mandarina, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Naranja, Pera, Piña, Plátano, Pomelo, Uva.
<b>INVIERNO</b>	Acelga, Aguacate, Ajo, Apio, Boniato, Brócoli, Calabaza, Cardos, Cebolla, Col, Coliflor, Escarola, Espárrago, Espinacas, Guisante, Lechuga, Lombarda, Patata, Puerro, Rabanito, Remolacha, Zanahoria.	Chirimoya, Fresón, Granada, Kiwi, Limón, Mandarina, Mango, Manzana, Naranja, Pera, Piña, Plátano, Pomelo.

Existen muchas variedades locales y en diferentes temporadas, este calendario es sólo orientativo.



# 8- HUEVOS DE GALLINA

## SITUACIÓN ACTUAL DE PRODUCCIÓN Y CONSUMO EN ESPAÑA

Actualmente en España disponemos en el mercado de cuatro tipos diferentes de huevos que se diferencian por su codificación. Esta codificación nos indica la forma de cría de la gallina pero no todo los consumidores son conscientes de las crueles condiciones en las que algunas de ellas se crían, como en el caso de las “gallinas de batería”.

En la codificación del huevo el primer dígito es el que nos indica la forma de cría.

### CÓDIGO DE FORMA DE CRÍA

#### 0. Producción ecológica

#### 1. Campera

#### 2. Cría en suelo

#### 3. Cría en jaula

9°, 10° y 11° dígitos



### 0. Producción ecológica:

La alimentación debe estar compuesta en un 80% por alimentos procedentes de la agricultura ecológica y está prohibido el uso de medicamentos o antibióticos que no estén expresamente autorizados para la producción ecológica. Las gallinas corren en campo abierto y no se les recortan los picos ni las alas como en el caso de la cría en jaula. Las aves suelen vivir en grupos pequeños y ponen sus huevos cómodamente. Los agricultores ecológicos siguen unas normas específicas que permiten a las gallinas vivir de la manera más feliz y saludable.

### 1. Campera:

Deben tener acceso durante todo el día a un espacio al aire libre, si bien los productores pueden restringir este acceso durante un periodo limitado. Su alimentación es un mínimo de 70% de cereal.

La densidad máxima de estos espacios al aire será de 1 gallina por cada 4 metros cuadrados, 67 veces más espacio que a las gallinas criadas en jaulas y 36 veces más que a las criadas en suelo.

La gallina campera pone al año unos 180 huevos mientras que las de cría en jaula ponen 280-285 huevos anuales.

### 2. Cría en Suelo:

Están dentro de naves cuya densidad no superará la de nueve gallinas por metro cuadrado, unos 1.100 centímetros cuadrados por gallina, el doble que las criadas en jaulas pero aunque tienen acceso a espacios exteriores es muy limitado y no están en condiciones admisibles. Son alimentadas con piensos.

### 3. Cría en Jaula “gallinas de batería”:

Estas gallinas solo disponen de 550-600 centímetros cuadrados de superficie por ave (menos de lo que ocupa un folio). Para evitar comportamientos violentos ocasionados por el estrés del confinamiento se les mantiene en semioscuridad y sus picos son cortados con una navaja al rojo vivo sin administrarles

anestesia. Los alambres de las jaulas dañan sus plumas, su piel y deforman sus patas. Para forzar a las gallinas a otro ciclo de puesta, los granjeros las dejan durante días en la oscuridad y sin comer ni beber, lo cual ocasiona que pierdan plumas y peso. Son alimentadas con piensos.

Cuando llegan al matadero su carne solamente puede ser destinada a la producción de sopas de pollo o de alimento para perros y gatos. Los machos no sirven para el negocio de los huevos por lo que se arrojan a la basura para asfixiarlos o se arrojan todavía vivos a unas trituradoras de alta velocidad llamadas “picadoras”.

**Desgraciadamente la inmensa mayoría de los huevos que el mercado ofrece hoy al consumidor proceden de gallinas criadas en batería o suelo.**

¡Evita la compra de huevos con código 2 o 3!

## EL TAMAÑO DEL HUEVO

El tamaño de los huevos viene definido sobretodo por la madurez de la gallina ponedora (las más jóvenes los ponen más pequeños, las adultas, más grandes) y por su alimentación (una mayor riqueza en proteínas en la dieta favorece un mayor tamaño). Los huevos más grandes son menos recomendables por varios motivos: la cáscara es menos resistente y más propensa a roturas, además, para lograr los tamaños más grandes a menudo se requiere someter a las gallinas a la muda forzada (les hacen perder el plumaje para forzar un período de gran actividad ponedora, ya sea mediante drogas, el hambre, la sed o la privación de luz). En el etiquetado, el tamaño de los huevos se señala mediante un adjetivo y una letra.

### ADVERTENCIAS:

**La legislación europea no obliga a declarar si los huevos vienen de animales alimentados con transgénicos:**

Al igual que con la carne y la leche, la norma europea no obliga a etiquetar los productos alimentarios derivados de animales alimentados con transgénicos, menos en el caso de que venga de producción ecológica.

### CONSEJOS:

- Optar por la compra de huevos de producción ecológica o campera equivale a favorecer el bienestar de las gallinas y del medio ambiente.
- Evita la compra de huevos con código 2 y 3 y de tamaño grande.
- Exige el etiquetado obligatorio de los productos alimentarios que proceden de animales alimentados con transgénicos y que tu región sea una zona libre de transgénicos
- Los huevos deben tener la cáscara limpia, entera y sin signos de humedad. La cáscara sucia puede contener gérmenes y contaminar el interior del huevo y otros alimentos con los que entre en contacto.
- Los huevos envasados deben llevar una etiqueta que indique: la fecha de consumo preferente, la categoría de calidad y peso del huevo, el centro donde han sido envasados y clasificados, la forma de cría y las recomendaciones sobre su conservación.
- Los huevos vendidos a granel deberán garantizar esta misma información.



# 9- CONSUMO DE LECHE DE VACA

## SITUACIÓN ACTUAL DE PRODUCCIÓN Y CONSUMO EN ESPAÑA:

El panorama actual del sector productor de leche de vacuno español es tan crítico que el precio de la leche ni siquiera cubre los costes de producción. La importación de leche extranjera, francesa principalmente, a bajo precio y de menor calidad se trata de una leche reconstituida (leche concentrada a la cual se añade agua una vez llega a su destino) y no esterilizada o pasteurizada como en el caso de la española que lleva unos controles de calidad mucho más rigurosos y es mucho más saludable. La leche de la mayoría de marcas blancas de supermercados es reconstituida, evita su compra!

Por eso entre las diferentes medidas acordadas por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino están contemplados un mayor control en la trazabilidad y el etiquetado de la leche importada y la creación de un distintivo “**Leche de España**”. Este distintivo facilitaría su compra que a su vez beneficiaría a la salud y al medio ambiente, ya que el transporte desde otros países también supone un gasto energético muy alto. **Compra localmente.**

### **ADVERTENCIAS:**

**La legislación europea no obliga a declarar si la leche viene de animales alimentados con transgénicos con la carne, leche, huevos o sus derivados.**

Más del 90% de las cosechas transgénicas importadas por la UE corresponden a soja y maíz destinados a la fabricación de piensos para la ganadería.

### **Presencia de residuos en la leche de origen animal.**

Los residuos y contaminantes presentes en la leche de vaca, y otras leches animales, son los remanentes de plaguicidas y medicamentos de uso veterinario, como los antibióticos, usados en los actuales sistemas de producción de leche. Estos llegan a la cadena alimentaria y sin duda son perjudiciales para la salud.

### **Presencia de residuos en leche de origen vegetal:**

En el caso de la leche vegetal como la de soja u otros cereales, también debemos contemplar el hecho de que el origen de las semillas puede ser transgénico y que también pueden estar presentes remanentes de plaguicidas.

### **CONSEJOS:**

- Evita el consumo excesivo de productos lácteos, está probado científicamente que no son imprescindibles para adultos y pueden ser causa de algunas enfermedades.
- Exige el etiquetado obligatorio de los productos alimentarios que proceden de animales alimentados con transgénicos y pide que tu región sea una zona libre de transgénicos.
- Recuerda que para evitar los residuos de antibióticos y contenidos transgénicos de la leche la única forma es consumir leche de producción ecológica que a su vez beneficiará al medio ambiente y a los animales.
- Compra productos lácteos de origen español: ayudarás a los ganaderos locales y reducirás el impacto en el medio ambiente y a tu salud.



## 10 – REDES DE DISTRIBUCIÓN DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS/LOCALES

### La Red Autogestionada (Málaga ciudad):

La red es un proyecto autogestionado para el consumo de productos ecológicos en el que las tareas son compartidas y rotatorias con el objetivo de promover vínculos directos entre productor@s y consumidor@s, creando una relación de convivencia distinta y distante del criterio mercantilista. De esta manera se favorece el contacto sin intermediarios, el consumo de productos de temporada y se promueven las economías locales. Si quieres participar en este proyecto te puedes informar por correo electrónico [laredautogestionada@gmail.com](mailto:laredautogestionada@gmail.com), en <http://laredautogestionada.blogspot.com/> llamando por teléfono 628 901 743 o pasándote cualquier miércoles de 17-20hrs por la CGT en C/Madre de Dios 23, Málaga.

Más info mandar un email a [laredautogestionada@gmail.com](mailto:laredautogestionada@gmail.com) o en <http://laredautogestionada.blogspot.com/>

### Biocesta (Malaga ciudad – reparto a domicilio)

Red de distribución de alimentos ecológicos con reparto a domicilio. De la huerta a tu mesa. Tú elige los productos que quieres y con qué frecuencia. Los pedidos se hacen semanalmente por correo electrónico. Si estás interesado ponte en contacto con Rosa en [biocesta.malaga@yahoo.es](mailto:biocesta.malaga@yahoo.es) o llamando al teléfono 649178855

### Ecogudalhorce (Málaga Ciudad, Costa del Sol y Ronda- reparto a domicilio)

Asociación vinculada a Guadalhorce Ecológico ([www.gudalhorceecologico.com](http://www.gudalhorceecologico.com)) que conjunto con el Grupo de Desarrollo Rural de Guadalhorce trabajan en la promoción de productos ecológicos. Los pedidos se hacen semanalmente por correo electrónico. El pedido mínimo son 20€ y no hay suplementos de reparto en Málaga y comarca del Guadalhorce. Para hacer un pedido contactar con [eco@valledelgudalhorce.com](mailto:eco@valledelgudalhorce.com) o tel. 952 48 38 68.

### Cooperativa Serranía Ecológica (Mercado Abastos de Ronda)

Cooperativa de consumidores y productores ecológicos, sin ánimo de lucro, que cuenta con el apoyo técnico del GDR Serranía de Ronda. De momento los pedidos solo se pueden recoger en la tienda en el Mercado de Abastos de Ronda (Lunes a Sábado). Los pedidos se pueden hacer en persona en la tienda, llamando al 952 87 80 49, por email [s-ecologica@terra.es](mailto:s-ecologica@terra.es) o mediante su página web [www.serraniecologica.com](http://www.serraniecologica.com).

### El Karrasco Ecológico (Entrega de cestas en Málaga, Axarquía y Almuñécar)

Pequeña finca ecológica interesada en crear un grupo de responsabilidad compartida entre los consumidores y los agricultores y así romper con la dinámica mercantil. Funciona a través de cestas semanales con productos de temporada, la mayoría procedentes de la huerta que cultivan ellos. Las cestas son entre 7-9 kg y cuestan 15€. Si estás interesado puedes contactar con José Luis: 649216659 o Laura: 600368463 o escribir a esta mail [rioavion@yahoo.es](mailto:rioavion@yahoo.es)

## CALENDARIO DE MERCADILLOS ECOLÓGICOS DE MÁLAGA PROVINCIA

**Cártama Estación:** 1<sup>er</sup> Domingo del Mes de 10-14:30hrs en Zona del Mercadillo.

**Algarrobo:** 1<sup>er</sup> sábado de cada mes. 952511167 [algarrobocosta@algarrobo.es](mailto:algarrobocosta@algarrobo.es)

**Alhaurín El Grande:** 2<sup>o</sup> sábado del mes de 10-14hrs en C/Real.

**Antequera:** 2<sup>o</sup> sábado del mes de 10-14hrs en Mercado de Abastos

**Coín:** 3<sup>er</sup> sábado del mes de 10-14hrs en la Plaza de la villa.

**Pizarra:** 4<sup>o</sup> domingo del mes de 10-14hrs en c/Pablo Esteban Maes. (P.Industrial).

**Churriana:** Todos los domingos por la tarde a partir 18hrs junto Finca La Cónsula (Carretera Álora 3, interior, junto a Escuela de Hostelería) Churriana.



## 11. ENLACES DE INTERÉS

### ASOCIACIONES/ ORGANISMOS/ ENTIDADES/ ETC

- Ecologistas en Acción [www.ecologistasenaccion.org](http://www.ecologistasenaccion.org)
- Greenpeace – Guía Roja y Verde (transgénicos) [www.greenpeace.org/espana/reports/gu-a-roja-y-verde](http://www.greenpeace.org/espana/reports/gu-a-roja-y-verde)
- Amigos de la Tierra [www.tierra.org](http://www.tierra.org)
- FACUA - Federación de Asociaciones de Consumidores y Usuarios en Acción [www.facua.org](http://www.facua.org)
- Asoc. Vidasana [www.vidasana.org](http://www.vidasana.org) (calidad de vida y medio ambiente)
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [www.aesan.msps.es/](http://www.aesan.msps.es/)
- Federación Andaluza de Consumidores y Productores Ecológicos: [www.facpe.org](http://www.facpe.org)
- Red Andaluza de Consumo Responsable [www.consumoresponsable.com](http://www.consumoresponsable.com)
- Coordinadora Estatal de Comercio Justo: [www.e-comerciojusto.org](http://www.e-comerciojusto.org)
- Intermon OXFAM
- Consejo de Consumidores y Usuarios de Andalucía [www.consejconsumidoresandalucia.es](http://www.consejconsumidoresandalucia.es)
- Instituto Nacional de Consumo [www.consumo-inc.es](http://www.consumo-inc.es)
- Consejo Europeo de Información sobre Alimentación [www.eufic.org/index/es](http://www.eufic.org/index/es)
- Ministerio Medio Ambiente y Medio Rural y Marino – Alimentación [www.alimentacion.es/es/](http://www.alimentacion.es/es/)
- Junta de Andalucía – Portal de Salud [www.juntadeandalucia.es/salud](http://www.juntadeandalucia.es/salud)

## 12. OTRAS WEBS INTERESANTES

- La liga de la leche <http://www.laligadelaleche.es/> (lactancia materna)
- Revista Online Options [www.opcions.org](http://www.opcions.org) (consumo responsable)
- Blog Intercambia <http://intercambia.net/> economía alternativa, trueque, consumo, •
- formas de ahorrar, cosas gratis, salud, movimientos sociales, etc.)
- Revista online Eroski Consumer [www.consumer.es](http://www.consumer.es)
- Revista profesional Ambientum [www.ambientum.com](http://www.ambientum.com) (medio ambiente)
- Ecoalimenta [www.ecoalimenta.com](http://www.ecoalimenta.com) (alimentación y producción ecológica)



## 13. BIBLIOGRAFÍA

Para la elaboración de este manual se han consultado numerosas fuentes que sería imposible enumerar debido a las limitaciones de espacio, entre éstos se encuentran los enlaces de interés que recomendamos. El/la que esté interesado/a en consultar la bibliografía que no dude en contactarnos. El manual ha sido elaborado por un grupo de personas con conocimientos transversales que ha intentado dar una información veraz y contrastada. En caso de que se haya cometido algún error o tengan algún comentario sobre el manual les rogamos nos lo comuniquen (malaga@ecologistasenaccion.org / 952 355 383) para que podamos rectificar o mejorar el manual para futuras ediciones. Gracias de antemano por vuestros comentarios.

¡Y MUCHAS GRACIAS A TODOS LOS QUE HAN HECHO POSIBLE LA PRODUCCIÓN DE ESTE MANUAL!

Ecologistas en Acción Málaga:

Galo Acebes  
Salvador Arijo  
Dita Segura  
Carolina Oficialdegui

La Red Autogestionada:

Seth Thompson  
Chiara Zanotti  
Simona Frabotta

Asoc. Sostenibilidad y Desarrollo:

Fuencisla Tovar

**Edita:**



**C/ Leopoldo Alas Clarín 7, Local 1  
Málaga 29002 - Tel: 952 353 383**

**Fecha edición Agosto 09**

**Colaboran:**



**Diseño y maquetación: Marco21 S.L..**