

# ALIMENTOS

una oportunidad para el consumo responsable



Con el aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero, nos veremos afectados a la **falta de alimentos**, debido a que el **rendimiento agrícola disminuirá, aumentando precios, reducción de la calidad de los nutrientes e interrupciones en la cadena de suministro**; con un impacto más drástico en los países de bajos recursos de África, Asia, América Latina y el Caribe, según indica el Panel Intergubernamental de Cambio Climático (IPCC).

**Las y los consumidores somos parte de la cadena alimentaria**, por lo que podemos adoptar dietas más sanas con nuestra propia salud y la del planeta.



## DIETA SANA

Reduce el riesgo de infartos al miocardio, cáncer colorrectal y diabetes tipo 2 entre un 20% y un 45%, así como los costos de atención sanitaria.

Fuente: U. Santa Bárbara



Una **alimentación responsable** ha significado la disminución entre

**222 a 826 kg** de gases contaminantes por persona en un año

En términos de cambio climático se podría **reducir hasta en un 17%** las emisiones de gases de efecto invernadero en Estados Unidos.



La FAO indica que se desperdiciarán:

**1.100 millones**

De toneladas de alimentos vegetales



**175 millones**

De toneladas de origen animal



Los alimentos se relacionan con la gestión de los residuos y la economía circular.

Algunas consecuencias del desperdicio de alimentos son:

1. Se **acrecienta la huella hídrica**.
2. Se **aumenta** de forma innecesaria la huella de carbono.
3. Alta presión por contar con **superficies cultivables**.



Recomendaciones para evitar el desperdicio: \*

- \* Adoptar una **dieta más saludable y sostenible**.
- \* **Comprar sólo lo que necesitas** y planifica las comidas.
- \* Elegir **frutas y hortalizas feas**.
- \* **Almacenar los alimentos con criterio**, por ejemplo, los productos más antiguos en la parte delantera del refrigerador y los nuevos en la trasera.
- \* Servir **porciones más pequeñas** y/o comparte platos más grandes en los restaurantes.



- \* **Valorar las sobras**, congelar lo que no se coma o utilizar sobras como ingrediente de otra comida.
- \* **Compostar** los residuos de comida en lugar de tirarlos a la basura. De esta forma, devuelves nutrientes al suelo y reduces su huella de carbono.

Si quieres profundizar más te invitamos a escuchar nuestro **podcast**, lo puedes encontrar en **Spotify** y **página web**.



## LA ERA DEL ANTROPOGENO Y EL CONSUMO RESPONSABLE

@A\_Consumidores

@accion\_consumidores

www.accionconsumidores.cl



“Proyecto ejecutado con el Fondo Concursable para Asociaciones de Consumidores administrado por el SERNAC”