

---

# CONECTANDO MUNDOS

LAS JUSTICIERAS DEL HAMBRE

Proyecto 8-10 años

---



# LAS JUSTICIERAS DEL HAMBRE

## ÍNDICE

INFORMACIÓN GENERAL	Pág. 3
FASE I	Pág. 5
FASE II	Pág. 7
FASE III	Pág. 9
FASE IV	Pág. 11
FASE V	Pág. 13
ANEXO 1. Cuestionario sobre alimentación y hábitos de consumo de alimentos	Pág. 14
ANEXO 2. Información complementaria para la discusión del cuestionario	Pág. 15
ANEXO 3. Fichas de los productos	Pág. 18
ANEXO 4. Superpoderes, ideas de acción para el consumo responsable	Pág. 27

# INFORMACIÓN GENERAL

## ÁREA/AS

Lengua, ciencias sociales, ciencias naturales.

## DESCRIPCIÓN / ANIMACIÓN

Las **Justicieras del Hambre** tienen el reto de luchar contra la Injusticia Alimentaria que amenaza el planeta.

Las Justicieras del Hambre guiarán al alumnado a lo largo de las semanas para que, partiendo de su propia realidad (fase II), identifiquen el origen del mal (fase III), y hagan propuestas para salvar el planeta (fase IV). Así, alumnos y alumnas conseguirán formar parte del club de “Justicieras del Hambre” (cada fase quedará plasmada en un mural-póster).

El producto final será una fiesta “de graduación”, donde cada alumno/a explique a qué se compromete para merecer el carnet de justicier@s.

## OBJETIVOS

- Conocer y valorar el planteamiento del consumo responsable.
- Identificar los principales retos de la propia alimentación.
- Darnos cuenta de que nuestro consumo afecta a las personas y al planeta, como primer paso para tender al consumo responsable.
- Identificar los principales obstáculos que dificultan la justicia alimentaria.

## CONTENIDOS

- Justicia alimentaria.
- Consumo responsable.
- Sostenibilidad ambiental.
- Alimentación básica equilibrada.
- Huella ecológica.
- Huella social.
- Consumo responsable, comercio justo, consumo de proximidad, agricultura ecológica, reducción de residuos.
- Costes de producción, salarios, incertidumbre.
- Impacto ambiental de la producción (producción intensiva/extensiva).

## COMPETENCIAS BÁSICAS

- Comunicativa lingüística y audiovisual.
- Artística y cultural.
- Tratamiento de la información y de la competencia digital.
- Competencia matemática.
- Aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Conocimiento e interacción con el mundo físico.
- Social y ciudadana.

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Resultados esperados del alumnado:

- Conocimientos: es capaz de explicar qué es la injusticia alimentaria, el consumo responsable, la equidad y la sostenibilidad ambiental.
- Habilidades: es capaz de elaborar una encuesta, analizar gráficos, debatir y argumentar una opinión personal, de cooperar en las tareas.
- Actitudes: se ha implicado, ha participado respetuosa y activamente, es capaz de empatizar con situaciones distintas a la propia.

Instrumentos de evaluación:

- Observación de la participación en el aula, constancia en el trabajo, participación equilibrada (activa, pero cediendo espacio a todo el mundo), cooperación, etc.
- Valoración de los productos finales (encuesta, murales-pósteres...).

# FASE 1

## PRESENTACIÓN. 1 SEMANA (21/01/2013 - 27/01/2013)

### RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

Se presentan las **Justicieras del Hambre** y el reto que tienen que afrontar al luchar contra la injusticia alimentaria que amenaza el planeta.

### OBJETIVOS

- Presentación de las clases.
- Toma de contacto con el tema.
- Ampliación: qué ideas/acciones previas tenemos sobre el tema, qué esperamos/creemos que vamos a trabajar.

### CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- La injusticia alimentaria

### ACTIVIDAD EN CLASE

#### Actividad 1

- Responder el guión de preguntas básicas sobre alimentación en el propio contexto. La actividad se realiza primero individualmente y luego se hace una presentación colectiva.

#### Actividad 2

- Introducir en el foro la presentación del grupo clase y leer la información presentada por los demás grupos.
- Entregar una copia del cuestionario sobre hábitos de consumo a cada alumno, para que lo respondan en casa con sus familias.

### ACTIVIDAD EN LÍNEA

- Responder a las preguntas en la plataforma.
- Subir el texto de la presentación de la clase al foro.
- Describir los propios hábitos alimentarios.

### PISTAS METODOLÓGICAS

- En la **actividad 1** las preguntas nos sirven para conocer las ideas previas del grupo y para introducir el tema de la justicia alimentaria. ¿Qué creemos que quiere decir esto? ¿Es posible que haya personas que pasen hambre? ¿En nuestro alrededor sabemos si hay familias que sufren este problema? ¿Es justo? ¿Comer es un derecho?
- En la **actividad 2** (presentación del grupo clase) se pueden incluir algunas ideas sobre los hábitos alimentarios del grupo, sobre lo que nos gustaría/creemos que vamos a trabajar en Conectando mundos o hacer referencia a alguna de las preguntas planteadas en la actividad 1. El objetivo de la presentación es conocer al resto de grupos que participarán en nuestro equipo de trabajo.

Se necesitará conexión a internet. Es posible trabajar con un proyector o con ordenador para grupos de 2-3 alumnos.

Las respuestas a las diferentes actividades se consensuan y se envía una sola respuesta por clase. Podemos hacer grupos de varios alumnos y cada semana puede encargarse un grupo de subir las respuestas de la clase a la plataforma.

### ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

Elaborar un mural comparativo de los distintos hábitos alimentarios, haciendo un collage de los distintos ingredientes que se consumen.

## FASE 2

# INTRODUCCIÓN AL TEMA. 2 SEMANAS

(28/01/2013 – 10/02/2013)

### RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

Las Justicieras del Hambre anuncian que les han encargado una misión en las escuelas. Tienen que investigar qué problemas hay respecto a la injusticia alimentaria.

### OBJETIVOS

- Conocer la realidad de nuestro consumo
- Analizar nuestras actitudes y comportamientos a la hora de consumir, dándonos cuenta de los impactos que puede tener un consumo no responsable.

### CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Acceso a los alimentos.
- Alimentación equilibrada.
- Huella ecológica.
- Huella social.

### ACTIVIDAD EN CLASE

Entre la primera y la segunda semana de esta fase realizamos las siguientes actividades (está indicado en la propuesta en línea).

- **RECOGIDA DE DATOS:** puesta en común de los resultados de los cuestionarios. Para ello se contabilizará el total de respuestas por cada pregunta y por cada opción (se suman las respuestas individuales) y escribiremos este total en la plataforma. El gráfico resultante representará los resultados de la clase.
- **ANÁLISIS DE DATOS:** análisis de los resultados de la encuesta. En esta actividad se analizan los resultados del cuestionario, las diferentes preguntas nos sirven para introducir algunos temas: situación del hambre en el mundo, alimentación equilibrada y acceso a la alimentación, deshecho de alimentos. A través de las explicaciones de las Justicieras del Hambre y a través de la guía para comentar el cuestionario (anexo 2) propiciamos una conversación en clase sobre estos temas. Al finalizar, cada semana compartimos en el foro nuestras conclusiones.
- **COMPARTIR CONCLUSIONES:** se sugiere participar en el blog de la red social Alimentando Ideas. Es una buena herramienta para compartir con otras personas lo que se está trabajando en el aula (el enlace del foro se puede compartir con familiares y amigos).

### ACTIVIDAD EN LÍNEA

- Introducir las respuestas del cuestionario en la plataforma.
- Subir al foro las conclusiones del debate realizado en clase sobre las preguntas.
- Subir también un resumen de los resultados de estas preguntas, para que las demás clases sepan cuáles son nuestros hábitos de consumo.
- Compartir, comparar y conversar en el foro sobre las conclusiones a las que han llegado otras clases del equipo de trabajo.

## PISTAS METODOLÓGICAS

Los resultados de las diferentes preguntas se analizan en base a los aspectos:

1. Alimentación equilibrada y acceso a los alimentos
2. Huella ecológica
3. Huella social

Esto permitirá, por un lado, comprender más a fondo los temas asociados al acceso a la alimentación/alimentación equilibrada, la huella ecológica y la huella social. Por otro lado, permitirá ubicar los resultados propios dentro de un marco global.

- El gráfico de la “alimentación equilibrada” representa una alimentación equilibrada para personas, que incluye carne y pescado en su dieta. Más información sobre la nueva rueda de la alimentación en: [http://www.nutricion.org/recursos\\_y\\_utilidades/rueda\\_alimentos.htm](http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/rueda_alimentos.htm)
- La “huella social” no es un concepto ampliamente aceptado. Aunque existen ciertos intentos de medirla con distintos nombres, no existe un consenso al respecto como existe para la huella ecológica.
- Cada semana, cuatro alumnos/as distintos se pueden encargar de forma rotativa de subir las respuestas a las actividades realizadas en clase, de forma que todos realicen esta tarea.

## ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

- Proponer complementar el cuestionario con un test sobre nuestra huella ecológica.
- Buscar organizaciones u organismos en vuestro entorno que intenten paliar el tema del hambre. (Bancos de alimentos, comedores sociales...), e investigar cómo funcionan. Ir a visitarlos, realizar entrevistas y/o colaborar con ellos de alguna manera.



## FASE 3

# ANÁLISIS DE LA PROBLEMÁTICA . 3 SEMANAS

(11/02/2013 – 03/03/2013)

### RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

Las Justicieras del Hambre piden ayuda al alumnado para descubrir cuál es el origen del mal. Para ello, cada grupo clase investigará las problemáticas asociadas a un producto alimentario.

### OBJETIVOS

- Analizar el ciclo de vida de un producto.
- Entender los efectos de la producción, distribución y venta de los productos alimentarios sobre los derechos laborales y el medio ambiente.

### CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Alimentación equilibrada.
- Costes de producción, salarios, incertidumbre.
- Impacto ambiental de la producción.

### ACTIVIDAD EN CLASE

#### Semana una

- **Actividad 1**  
Se selecciona un alimento que será sobre el que hagamos la “investigación”.
- **Actividad 2**  
Se ubica en el gráfico de la alimentación equilibrada. Una vez hecho, leer la información que aporta Dhyetax y responder a la pregunta planteada. Subir las conclusiones en las cajas de texto de la plataforma.
- **Actividad 3**  
Visualizar las respuestas que hayan subido los demás grupos y comentarlo en clase (dependiendo del día de la semana que se realice la actividad, habrá más o menos respuestas).

#### Semana dos

- **Actividad 1**  
A partir de la información presentada en la plataforma (anexo 3), reflexionar sobre el impacto ambiental de un producto. Debatir acerca de qué impacto podría ser prescindible y cómo.
- **Actividad 2**  
Subir la información de la actividad anterior y leer las respuestas presentadas por los demás grupos.

#### Semana tres

- **Actividad 1**  
A partir de la información sobre el impacto de la producción del producto elegido sobre las personas que lo producen, reflexionar sobre ello y debatir acerca de qué impacto podría ser prescindible y cómo.

- **Actividad 2**

Subir la información de la actividad anterior y leer las respuestas presentadas por los demás grupos.

## ACTIVIDAD EN LÍNEA

- Resumir en las cajas de texto de la plataforma las preguntas que se plantean para cada análisis.
- Leer los resultados de las investigaciones de los otros grupos y comentarlos.

## PISTAS METODOLÓGICAS

La intención de esta investigación no es la de “criminalizar” algunos productos, sino más bien darnos cuenta de que todos los alimentos que consumimos tienen una historia detrás y que su producción afecta tanto al medio ambiente como a las personas que los producen (sea de manera positiva, negativa o neutra).

Las actividades están encaminadas a intentar entender las problemáticas asociadas al acceso a la alimentación/alimentación equilibrada, la huella ecológica y la huella social.

Por ello es importante poder salir de la problemática asociada a un producto en particular, y entender el problema de forma más amplia.

En el apartado “impacto medioambiental” es recomendable relacionar la información de los alimentos analizados con los cuatro grandes bloques de la huella ecológica (gasto en energía, gasto en agua, transporte y residuos), y explicar en qué incide cada uno de ellos en el medio ambiente. Para más información ver el apartado “2.2. El reto de la producción sostenible”, del documento:

Cultivar un futuro mejor, de Oxfam, gráfico 3 (disponible en castellano, inglés, portugués y francés)

<http://www.oxfam.org/en/grow/reports/growing-better-future>

En cuanto a la huella social, es esencial entender que una causa de fondo de toda la problemática reside en el modelo del embudo: una enorme cantidad de productores tiene poco poder de negociación al haber muy pocas empresas que compren sus productos, y que por lo tanto tienen mucho control sobre el mercado. Para más información, ver el apartado “2.3. El reto de la equidad” y el gráfico 18 del mismo documento (Informe - Cultivar un futuro mejor).

## ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

- Visitar una tienda de comercio justo para conocer los cinco principios del comercio justo, y el tipo de productos que se comercializa, su procedencia, etc.

## FASE 4

# PROPUESTAS DE ACCIÓN. 2 SEMANAS

(04/03/2013 – 17/03/2013)

### RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

¡Listos! Después de su ayuda a las Justicieras del Hambre, el alumnado ya puede convertirse en justiciera del hambre. Para ello tiene que descubrir cuáles son sus superpoderes.

### OBJETIVOS

- Promover el cambio de hábitos de consumo.
- Implicar al entorno cercano (familiar).
- Extender, comunicar a la escuela, al barrio, pueblo.

### CONTENIDOS FUNDAMENTALES

- Consumo responsable, comercio justo, consumo de proximidad, agricultura ecológica, reducción de residuos.
- Justicia alimentaria.

### ACTIVIDAD EN CLASE

Las Justicieras del Hambre invitan a descubrir los superpoderes del alumnado, concretando ideas de acción cotidianas:

#### Actividad 1

- Se presentan algunas alternativas y acciones que podemos poner en práctica como consumidores responsables. La actividad consiste en leer y entender cada una de las alternativas, proponiendo nuevas ideas que puedan surgir.

#### Actividad 2

- Después se trata de resumir cada superpoder en un lema corto y realizar un pequeño logo o dibujo para ilustrar el superpoder.
- Por último, en clase, se votan tres lemas y tres superpoderes que serán los que se suban a la plataforma.

### ACTIVIDAD EN LÍNEA

- Subir los dibujos y los lemas.
- Los logos irán a parar a los carnets de Justicieras del Hambre que tendrá cada alumno/a para recordarle sus poderes de acción.

### PISTAS METODOLÓGICAS

- Esta actividad se puede realizar en grupos, cada grupo de clase lee un superpoder y lo explica al resto de compañeros y compañeras.
- Los logos deben ser dibujos pequeños. Se pueden realizar en clase y escanearlos para poder subirlos a la plataforma o se puede buscar un icono o dibujo sencillo en internet que resuma o represente el superpoder.

- Para más información sobre las propuestas de acción, ver el documento *Recetas para cambiar el mundo*.

#### ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

- Visitar una tienda de comercio justo para conocer los cinco principios del comercio justo, y el tipo de productos que se comercializa, su procedencia, etc.
- Visitar a un agricultor ecológico / un huerto urbano.

## FASE 5

### CIERRE. 1 SEMANA (18/03/2013 – 24/03/2013)

#### RESUMEN DE LA ANIMACIÓN

¡Esto no acaba aquí!

Las Justicieras del Hambre tienen una tarea de por vida, y para ello es bueno que compartan sus ideas, trucos y secretos.

#### OBJETIVOS

- Dar por terminado el proceso de aprendizaje.
- Celebrar el trabajo hecho.
- Animar a seguir aplicando en el día a día los aprendizajes.

#### CONTENIDOS FUNDAMENTALES

Consumo responsable, comercio justo, consumo de proximidad, agricultura ecológica, reducción de residuos.

#### ACTIVIDAD EN CLASE

- Es el momento de recopilar todo lo que se ha realizado en las fases anteriores. Para ayudarnos podemos descargarnos el póster y los carnets de Justicieras del Hambre.
- Se puede realizar un post con toda esta información. El blog es una herramienta que nos puede ayudar a recopilar y sintetizar lo trabajado durante estas semanas. También es una manera de dar a conocer lo que se ha trabajado.

#### ACTIVIDAD EN LÍNEA

- Subir nuevas propuestas de acción a Alimentando Ideas.

#### PISTAS METODOLÓGICAS

Se puede “celebrar una fiesta de graduación” de las Justicieras del Hambre, donde se leerán los murales/pósteres elaborados, y se entregará a cada alumno/a su carnet de Justiciera.

#### ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

Hacer un seguimiento de hasta qué punto se han puesto en marcha algunos de los superpoderes, o qué dificultades se han encontrado.

# ANEXO 1

## CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN Y HáBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS

### 1. ¿Cuántas veces y en qué cantidad comes?

- ☐ Varias comidas muy ligeras al día.
- ☐ Una buena comida y un par de tentempiés ligeros al día.
- ☐ Dos buenas comidas y dos o tres tentempiés ligeros o medianos al día.
- ☐ Tres buenas comidas y muchos tentempiés consistentes entre horas.

### 2. ¿Qué tipo de dieta haces normalmente?

- ☐ Fruta, verdura, cereales, legumbres, lácteos... Nunca como carne o pescado.
- ☐ Fruta, verdura y cereales en casi todas las comidas, carne o pescado en algunas comidas.
- ☐ Carne o pescado diariamente, también como fruta, verdura y cereales en casi todas las comidas.
- ☐ Sólo como lo que me gusta.

### 3. En un día normal, mi familia desecha:

- ☐ Mucha comida.
- ☐ Bastante comida.
- ☐ Poca comida.
- ☐ Nada de comida (comemos o lo aprovechamos todo).

### 4. ¿Dónde conseguís vuestra comida habitualmente?

- ☐ Mi familia cultiva mucha de la comida que comemos.
- ☐ Mercados, tiendas de alimentos frescos locales, cooperativas, campesinos...
- ☐ Supermercados para algunos artículos y tiendas de alimentos frescos para otros.
- ☐ Supermercados, comidas congeladas, comidas para llevar, restaurantes...

### 5. ¿Con qué frecuencia compráis alimentos certificados como orgánicos o de comercio justo?

- ☐ La mayoría de las veces.
- ☐ A veces.
- ☐ Casi nunca.
- ☐ Nunca.

## ANEXO 2

### INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA PARA LA DISCUSIÓN DEL CUESTIONARIO

Estos son algunos elementos para acompañar la retroalimentación del grupo en relación a las preguntas y sus respuestas, así como para realizar comparaciones con las respuestas en vuestro cuestionario.

- **1. ¿Cuántas veces y en qué cantidad coméis?**

Para analizar esta pregunta se puede comparar la situación de la clase con lo que ocurre a nivel mundial.

1.000 millones de personas pasan hambre. Sin embargo, en el planeta hay suficiente comida para todo el mundo. El aumento del precio de los alimentos, el cambio climático y el acaparamiento de tierras son algunos de los factores que mantienen un sistema de alimentación mundial injusto e insostenible. Hasta hace un par de años se estaban consiguiendo avances reales: el número de personas hambrientas en el mundo decrecía, despacio pero a un ritmo constante. Ahora, estos avances se han invertido y la cifra ha alcanzado los mil millones, algo nunca visto. Si no se emprenden acciones urgentes, esta cifra no dejará de aumentar, arruinando la vida de millones de personas, minando el crecimiento económico de países de todo el mundo y aumentando la inestabilidad internacional.

- **2. ¿Qué tipo de dieta hacéis normalmente?**

Se puede utilizar esta pregunta para reflexionar sobre nutrición y alimentación equilibrada.

¿Cómo es una alimentación equilibrada? ¿Nosotros tenemos una alimentación equilibrada? ¿Comer mucho significa estar bien nutrido/a? ¿Qué necesitamos comer para vivir bien y estar bien nutridos? ¿Todo lo que comemos es imprescindible o bueno para nuestra salud? ¿De qué productos comemos demasiado? ¿De qué productos comemos demasiado poco?

También es una pregunta en la que podemos introducir el tema de la desnutrición: ¿todas las personas están bien nutridas? ¿Qué es la desnutrición?

Según la FAO, la desnutrición es el “resultado de una prolongada ingestión alimentaria reducida y/o absorción deficiente de los nutrientes consumidos, generalmente asociada a una carencia de energía (o de proteínas y energía), aunque también puede estar relacionada a carencias de vitaminas y minerales”.

La subnutrición o hambre crónica es el “estado de las personas cuya ingestión alimentaria regular no llega a cubrir sus necesidades energéticas mínimas. La necesidad mínima diaria de energía es de unas 1.800 kcal por persona. La necesidad exacta viene determinada por la edad, tamaño corporal, nivel de actividad y condiciones fisiológicas, como enfermedades, infecciones, embarazo o lactancia.”

Por último podemos trabajar esta pregunta para hacer su conexión con la justicia alimentaria:

Una dieta basada en alimentos vegetales requiere menos terreno y un menor consumo energético que una dieta con un alto porcentaje de carne, pescado y lácteos. Un estudio reciente ha revelado que las dietas vegetarianas bajas en grasas requieren menos hectáreas por persona al año que las dietas altas en grasas con gran cantidad de carne, puesto que los animales necesitan mucho más espacio. Debido a que la producción cárnica genera deforestación y requiere gran cantidad de energía para su procesamiento y transporte, también supone un precio más alto en la huella de emisiones de carbono.

Así, aunque no se aboga por el vegetarianismo, parece evidente que el consumo de carne roja que se realiza en muchos países ricos debería reducirse. Mirando la rueda de la alimentación equilibrada ¿comemos demasiada carne?

- **3. En un día normal, mi familia desecha...**

El desperdicio es un subproducto de nuestro problemático sistema alimentario. En más de la mitad de los países industrializados, el 50% o más de la población tiene sobrepeso, y la cantidad de comida desperdiciada por los consumidores es enorme –muy posiblemente el 25%.

El desperdicio está directamente relacionado con las pautas de consumo y nivel de conciencia como consumidores. El desperdicio doméstico es importante, pero mucho más grave es el generado en la restauración y en las cadenas de distribución / supermercados.

También hay que tener presente que reducir el desperdicio en nuestra sociedad no implica una mejora en las condiciones de vida de las mujeres y hombres que producen alimentos en países pobres. Allí también se pierde casi la mitad de la producción de alimentos por falta de condiciones adecuadas de almacenamiento, transporte y conservación de las cosechas. Allí hay que centrar los esfuerzos para que esos alimentos no se pierdan y repercutan en una mayor disponibilidad y acceso a los mismos para las comunidades más pobres.

- **4. ¿Dónde obtenéis lo que coméis?**

Dos variables importantes que afectan a la huella ecológica son los kilómetros que recorre un alimento para su comercialización y el grado de procesamiento y envasado. Si los alimentos vienen de muy lejos (como productos de fuera de temporada importados de todo el mundo), requieren gran cantidad de energía para ser transportados y refrigerados. Si se trata de alimentos muy procesados, envasados en grandes cantidades de papel, ponen una gran presión sobre los bosques y otros recursos naturales. Adquirir productos frescos locales, de temporada, de los mercados y otras fuentes locales o mercados de alimentos naturales puede reducir esos impactos.

Lamentablemente, en demasiadas ocasiones –sobretudo en grandes supermercados y productos congelados o enlatados- no tenemos manera de saber la procedencia del alimento que estamos comprando, debemos empezar a exigir esta información a los comercios en los que hacemos nuestras compras.

Además del impacto ecológico y ambiental, cuando compramos los alimentos debemos pensar que hay personas detrás que los están facilitando: los alimentos no se hacen solos, campesinado, pescadores/as, ganaderos/as, trabajadores/as de la industria agroalimentaria y de procesamiento, medianos y pequeños productores o grandes multinacionales forman parte del ciclo de vida de los productos. De hecho, es más importante la manera en que un producto ha sido producido que el que se haya producido más o menos cerca del punto de consumo.

Por eso es clave apostar por productos provenientes de explotaciones pequeñas, a veces organizadas en cooperativas, donde las mujeres tienen acceso a la gestión y a sus beneficios, que reflejan una apuesta por un modelo de vida y de producción socialmente equitativa, contribuyen a la creación de tejido social en las zonas rurales y son medioambientalmente favorables.

- **5. ¿Con qué frecuencia seleccionáis alimentos certificados como orgánicos, producidos de manera sostenible o de comercio justo?**

Una etiqueta orgánica indica al consumidor que para producir un producto se han utilizado ciertos métodos de producción. En otras palabras, el término "orgánico" denota un proceso y no un producto. Agricultura orgánica según la FAO es un sistema de producción que trata de utilizar al máximo los recursos de la finca, dándole énfasis a la fertilidad del suelo y a la actividad biológica y, al mismo tiempo, a minimizar el uso de los recursos no renovables, y para proteger el medio ambiente y la salud humana no utilizar fertilizantes y plaguicidas sintéticos. La agricultura orgánica involucra mucho más que no usar agroquímicos (ver <http://www.fao.org/organicag/oa-faq/oa-faq1/es/>).

El comercio justo “se establece sobre unas bases de igualdad y transparencia en las relaciones de trabajo que permiten mejorar las condiciones de vida de los productores y productoras de los países del sur, pero también comunicar a los consumidores y a las consumidoras finales que los productos que adquieren han sido elaborados en condiciones dignas”.



Es importante invitar a consumir orgánico, o comercio justo, aunque estas propuestas no respondan a todas las necesidades del consumo. Lo más significativo es fomentar el consumo responsable, comprendido como aquél que se realiza de manera reflexiva y evaluando los impactos que el consumo tiene sobre la propia salud, el medioambiente y sobre las personas.

Sugerencias de Oxfam para un consumo más responsable:

- Reducir el despilfarro de comida: planificar las comidas y aprovechar los restos.
- Comprar alimentos de temporada: se desperdicia mucha energía intentando cultivar alimentos en el lugar equivocado, en el momento equivocado del año. Podemos ahorrar energía y reducir las emisiones de gases de efecto invernadero comprando alimentos de temporada cultivados cerca de donde vivimos.
- Comer menos carne y menos productos lácteos: si los hogares urbanos de Estados Unidos, el Reino Unido, España y Brasil comieran una comida sin carne una vez a la semana, por ejemplo cambiando la carne de vacuno por judías o lentejas, la reducción en las emisiones de gases de efecto invernadero sería equivalente a quitar 3,7 millones de coches de las calles durante un año.
- Apoyar a pequeños productores y productoras y ayudar a la agricultura a pequeña escala comprando productos de comercio justo: si cada mes los consumidores de Brasil, Reino Unido, Estados Unidos y España comprasen dos tabletas de chocolate de comercio justo, en lugar de su marca habitual, se consumirían hasta 12.500 millones de tabletas de chocolate de comercio justo cada año. Esta acción transformaría las vidas de las personas que viven y trabajan en las 90.000 plantaciones de cacao a pequeña escala de todo el mundo.
- Gastar menos y optimizar la forma en que cocinamos: intentar utilizar menos energía con acciones sencillas, si cubrimos la cazuela con una tapa, podemos reducir la energía que utilizamos al cocinar hasta un 70%.
- Comprar alimentos de temporada: se desperdicia mucha energía intentando cultivar alimentos en el lugar equivocado, en el momento equivocado del año. Podemos ahorrar energía y reducir las emisiones de gases de efecto invernadero comprando alimentos de temporada cultivados cerca de donde vivimos.

Más información en: <http://www.oxfam.org/es/crece/policy/receta-para-cambiar-el-mundo>

## ANEXO 3

### FICHAS DE LOS PRODUCTOS

#### GALLETAS (Aceite de palma o soja)

##### La información secreta de Dhyetax.

##### ¿Hasta qué punto es un producto importante de nuestra alimentación?

Aunque las galletas pueden considerarse dentro del grupo de los cereales, no vamos a fijarnos en los cereales con los que están hechas, sino en el aceite de palma. Más del 50% de las galletas y los productos de bollería llevan este tipo de aceite. La palma se ha convertido en el aceite vegetal más utilizado del planeta; se puede encontrar aceite de palma en el chocolate, productos de repostería, salsas, patatas fritas, margarina, quesos crema, dulces y comidas precocinadas.

El aceite de palma no es un ingrediente demasiado saludable y para llevar una dieta equilibrada no deberíamos comerlo demasiado a menudo.

Lo malo es que es muy difícil saber qué productos usan aceite de palma, porque en el listado de ingredientes sólo se suele indicar que el producto contiene “aceites vegetales” sin especificar de qué vegetal (por ejemplo, son aceites vegetales el aceite de palma, el aceite de oliva, el aceite de girasol).

##### La información secreta de Ecoland.

##### ¿Qué efectos tiene su producción sobre el medio ambiente?

El aceite de palma se produce en Indonesia, Malasia, Tailandia, Nigeria, Togo, Gana, Costa de Marfil, Burundi... Algunos de los ingredientes de las galletas, por lo tanto, vienen de muy lejos.

Las plantaciones de palma causan muchos y diferentes daños ambientales. Por ejemplo, en Indonesia y Malasia se están destruyendo enormes extensiones de bosques para producir aceite de palma: se talan y queman selvas para convertirlas en plantaciones y enviar el aceite de palma a todo el mundo, acabando con los animales y plantas de la zona (por ejemplo, los orangutanes y los tigres, en el caso de Indonesia). La destrucción de las selvas también contribuye al cambio climático.

Además, las plantaciones de palma necesitan grandes cantidades de productos químicos (fertilizantes y pesticidas) que contaminan los ríos y el aire.

Por último, cuando compramos galletas envasadas podemos fijarnos en el tipo de envoltorio que utilizan. Por ejemplo, el plástico es muy dañino para el medio ambiente porque tarda mucho tiempo en biodegradarse, es decir, que no se puede deshacer y volver a la tierra hasta que pasan unos cien años, por lo tanto ensucia y contamina.

##### La información secreta de Dignitrón.

##### ¿Qué efectos tiene sobre la vida de las personas que lo fabrican?

El aceite de palma es un producto muypreciado por las empresas de alimentación y de cosmética (jabones, cremas...). Para poder producir más aceite y así ganar más dinero, las empresas productoras presionan a las comunidades campesinas pobres para que abandonen sus tierras y comprárselas, con la finalidad de extender sus plantaciones de palma y vender más cantidad de este producto. De esta manera, los pequeños campesinos se quedan sin las tierras donde cultivan sus alimentos. A este problema se le llama acaparamiento de tierras.

La mayoría de aceite de palma se extrae de las plantaciones de palma. Las condiciones de los trabajadores de estas plantaciones industriales (grandes extensiones de tierra sólo dedicadas a cultivar palma) son muy malas, es decir, trabajan muchas horas y reciben salarios muy bajos.

El aceite de palma también lo cultivan agricultores a pequeña escala (que cultivan poca cantidad), pero al haber tanta competencia reciben un precio muy bajo por su aceite de palma.

**¿Existen alternativas más justas de producción y venta?**

Existen galletas con aceite de oliva u otros aceites de los que se pueda conocer el origen y el grado de respeto de los derechos laborales en origen.

También existen galletas de comercio justo, que aseguran buenas condiciones de trabajo y derechos a los productores.

**Fuentes:**

- Cheng Hai Teoh (2010). Temas esenciales de sostenibilidad en el sector del aceite de palma. Washington. BM/IFC [http://www.ifc.org/ifcext/agriconsultation.nsf/AttachmentsByTitle/Discussion+Paper\\_Spanish+/\\$FILE/Discussion+Paper\\_Spanish.pdf](http://www.ifc.org/ifcext/agriconsultation.nsf/AttachmentsByTitle/Discussion+Paper_Spanish+/$FILE/Discussion+Paper_Spanish.pdf)
- Campaña del Aceite de palma de Greenpeace <http://www.greenpeace.org.uk/forests/palm-oil>

## CARNE

### La información secreta de Dhyetax.

#### ¿Hasta qué punto es un producto importante de nuestra alimentación?

La carne debería representar como mucho un 10% de la alimentación equilibrada. Muchas veces en los países ricos se come más carne de la que el cuerpo necesita.

Aunque es importante comer proteínas, en algunos países como en India gran parte de la población no come carne. En estos lugares se substituyen las proteínas animales por proteínas vegetales (de las legumbres, de los frutos secos, etc.)

### La información secreta de Ecoland.

#### ¿Qué efectos tiene su producción sobre el medio ambiente?

La producción de carne puede dañar al medio ambiente de diferentes maneras y mucho más de lo que imaginamos.

Por un lado, la ganadería produce una gran cantidad de gases de efecto invernadero ¡muchos más que los gases que producen los medios de transporte!, los gases de efecto invernadero son los que están afectando al cambio climático.

La producción de carne también necesita mucha agua: para producir medio kilo de carne picada para tu familia se necesitan 28.000 tazas (6.810 litros) de agua: ¡podrías llenar a tope más de veinte bañeras!

Además el ganado puede dañar el suelo acabando con la hierba y el pasto, erosionar el terreno y compactar la tierra, siendo causa de desertificación. En muchos países, como Brasil, la cría de ganado es causa de deforestación, es decir, se talan bosques para crear pastos.

Por último, la cría de ganado puede ser causa de contaminación del agua a causa de los desechos de los animales, las hormonas que se les da para que crezcan más rápido, los antibióticos y las medicinas.

#### ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?

La mejor manera de conseguir que la carne haga menos daño al medio ambiente es comer menos carne, si es que se come mucha, ya que la producción de carne tiene un alto impacto ambiental.

### La información secreta de Dignitrón.

#### ¿Qué efectos tiene sobre la alimentación de las personas?

Como dijo Ecoland, la carne necesita mucha más energía y agua para su producción. Pero, además, también necesita mucho terreno y muchos cereales para alimentar a los animales: esto repercute en la alimentación de las personas a nivel mundial. Casi la mitad de los alimentos producidos en el mundo, como el trigo, el maíz o los aceites se dirige a la alimentación (forraje) de aves, vacas y cerdos.

Es decir, un solo kilo de carne vacuna es el resultado de ocho kilos de grano (cereales) y alrededor de 20.000 litros de agua. Al renunciar a un bistec se ahorra el agua que se necesitaría para ducharse durante un año.

Si todas las personas del planeta comieran tanta carne como en los países ricos, no habría alimentación suficiente para todo el mundo.

#### ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?

Reducir la proporción de carne que consumimos porque tiene un alto impacto sobre la alimentación mundial.

#### El precio de la carne repercute de forma muy desigual entre el ganadero productor.

Cómo se reparte el precio de la carne	Tenera	Cordero	Cerdo	Pollo
Pago a los productores	25%	65%	26%	63%
Margen para las tiendas (mayoristas y minoristas)	75%	35%	74%	37%
Precio de venta al público		100%	100%	100%

**Fuentes:**

- La FAO <http://www.fao.org/newsroom/es/news/2006/1000448/index.html>
- Bailey, Robert (2011). Cultivar un Futuro Mejor. Londres. Oxfam Internacional.  
[http://www.oxfam.org/sites/www.oxfam.org/files/growing-a-better-future-010611-es\\_0.pdf](http://www.oxfam.org/sites/www.oxfam.org/files/growing-a-better-future-010611-es_0.pdf)
- Observatorio del precio de los alimentos. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (2011).  
<http://www.magrama.gob.es/es/estadistica/temas/estadisticas-alimentacion/observatorio-precios/>
- Swissinfo.com [http://www.swissinfo.ch/spa/sociedad/La\\_carne\\_causa\\_el\\_hambre.html?cid=31344702](http://www.swissinfo.ch/spa/sociedad/La_carne_causa_el_hambre.html?cid=31344702)

## CHOCOLATE (Cacao)

### La información secreta de Dhyetax.

#### ¿Hasta qué punto es un producto importante de nuestra alimentación?

El chocolate es un producto elaborado a partir de las semillas del cacao. El cacao es un árbol originario de México que necesita mucha humedad y calor para crecer.

El chocolate –si se come sólo de tanto en tanto- es un alimento sano, rico en grasas vegetales, hidratos de carbono, proteínas, minerales y antioxidantes y aporta mucha energía al organismo humano.

A pesar de esto, el chocolate no es un componente básico de la alimentación de las personas y no es imprescindible para una alimentación nutritiva y equilibrada.

### La información secreta de Ecoland.

#### ¿Qué efectos tiene su producción sobre el medio ambiente?

El cacao se cultiva en varios lugares del mundo: América Latina (20%); África occidental (60%); y el sudeste asiático (20%). Para quien viva en América Latina, el cacao puede venir de muy cerca. Para quien viva en Europa puede venir de muy lejos...

Los árboles de cacao se cultivan debajo de otros árboles, lo que hace que las áreas en las que se cultiva el cacao sean muy frondosas, con mucha vegetación. El cacao no es una producción que dañe mucho a la naturaleza, muy al contrario, puede ser una plantación que haga bien a una zona en la que haya deforestación (lugares en los que había bosques y ya no los hay).

Lo que podemos tener en cuenta a la hora de consumir cacao (o chocolate) son los residuos que generamos con este alimento: ¿en qué envoltorio se vende el chocolate que compramos? Si es plástico éste dañará más al medio ambiente que si es cartón o papel reciclado, si son bombones, al tener más cantidad de envoltorio dañará más al medio ambiente que una pastilla de chocolate grande. El plástico es dañino para el medio ambiente porque tarda mucho tiempo en biodegradarse, es decir, que no se puede deshacer y volver a la tierra hasta que pasan unos cien años, por lo tanto ensucia y contamina.

### La información secreta de Dignitrón.

#### ¿Qué efectos tiene sobre la vida de las personas que lo fabrican?

Más de catorce millones de agricultores cultivan cacao, en más de treinta países. En algunos países, como Costa de Marfil o Gana, en África, la mayoría de agricultores del país producen cacao.

La mayoría del cacao que se produce en todo el mundo lo compran unas pocas empresas: las grandes empresas Nestlé, Suchard, Mars, Cadbury's, Ferrero y Schweppes compran el 80% del cacao mundial.

Como son tan pocos compradores, éstos tienen mucho poder y deciden el precio al que comprarán el cacao, y los agricultores que cultivan el cacao no tienen más remedio que venderlo al precio que dictan estas empresas, y esto es injusto porque reciben muy poco dinero por su trabajo.

El cacao es un producto sobre el que las empresas que compran, procesan, fabrican y distribuyen el chocolate tienen un beneficio muy elevado, es decir, ganan mucho dinero gastando muy poco en la compra del cacao. A veces el precio que se les da a los productores de cacao es tan bajo que ni tan siquiera pueden pagar lo que les costó producirlo.

#### ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?

Es posible comprar chocolate de comercio justo, que garantiza, entre otras cosas, que el agricultor ha recibido un sueldo justo por su trabajo.

<b>Cómo se reparte el precio del cacao</b>	<b>Mercado convencional</b>	<b>Comercio justo</b>
Pago a los productores	5%	9%
Procesamiento y fabricación	23%	34%
Otros (impuestos, transporte, otros ingredientes)	12%	13%
Marketing y margen para la distribuidora	25%	7%
Margen para las tiendas	35%	37%
<b>Precio de venta al público</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

**Fuentes:**

- Cáritas (2003) *¿Cuánto cuesta? Guía didáctica de comercio justo y consumo responsable*. Madrid. Cáritas.  
[http://82.103.138.57/ebooks/0000/0162/5\\_CAR\\_CUA.pdf](http://82.103.138.57/ebooks/0000/0162/5_CAR_CUA.pdf)
- Fair Trade. Cocoa. <http://www.fairtrade.net/cocoa.html>

## ARROZ

### La información secreta de Dhyetax.

#### ¿Hasta qué punto es un producto importante de nuestra alimentación?

El arroz es un cereal que se produce en zonas húmedas y templadas. Su cultivo se realiza en campos inundados de agua. El arroz -como otros cereales- es un alimento sano y nutritivo, esencial para la dieta alimenticia. Es el cereal más consumido en el mundo y es el alimento básico para un tercio de los seres humanos (sobre todo en países de Asia, África y América Latina)

Se puede comer arroz cada día o varias veces por semana como plato principal o como acompañamiento. El arroz es un alimento muy bueno, especialmente el arroz integral (el que conserva su cáscara) porque tiene más fibra, vitaminas y minerales. Además del arroz, para tener una dieta equilibrada es necesario comer otros alimentos que nos nutran.

### La información secreta de Ecoland.

#### ¿Qué efectos tiene su producción sobre el medio ambiente?

Para ser producido el arroz necesita mucha más agua que otros cereales: mientras que para producir 1 kg de arroz hacen falta 3.400 litros de agua, 1 kg de trigo sólo necesita 1.300 litros, mucho menos de la mitad de agua. Esta gran necesidad de agua supone un riesgo para las personas que lo cultivan, ya que se pueden ver afectadas a causa del cambio climático.

El cultivo de arroz puede afectar al medio ambiente cuando se cultiva usando productos químicos, ya que éstos contaminan el agua y provocan la muerte de peces y otros animales acuáticos.

Otro posible impacto del arroz, en función de dónde procede, tiene que ver con el transporte: si el arroz viene de cerca, no contamina mucho. Si viene de países lejanos, hay que tener en cuenta el combustible que se habrá utilizado para traerlo.

Para no dañar demasiado el medioambiente, el arroz se debería cultivar de manera ecológica sin utilizar químicos que contaminen el agua y las plantas.

### La información secreta de Dignitrón.

#### ¿Qué efectos tiene sobre la vida de las personas que lo fabrican?

Uno de los problemas que sufren los pequeños productores de arroz es que en muchas ocasiones no pueden vender su arroz a un precio justo y suficiente. En algunos lugares el precio que se da a los agricultores por su arroz es tan bajo que tienen que vender toda su cosecha y, aun así, apenas pueden comprar otros alimentos con lo que ganan. Así, aunque cultivan un alimento básico para la alimentación, en ocasiones pueden pasar hambre.

Esta situación en parte se debe a que en algunos países, como en Estados Unidos y en Japón, a los productores les pagan por cultivar arroz y de esta manera pueden vender su arroz tan barato que nadie puede hacerles competencia.

Alternativas para que esto no pase son las cooperativas de productores de arroz y el arroz de comercio justo.

### Fuentes:

- Bailey, Robert (2011). Cultivar un Futuro Mejor. Londres. Oxfam Internacional  
[http://www.oxfam.org/sites/www.oxfam.org/files/growing-a-better-future-010611-es\\_0.pdf](http://www.oxfam.org/sites/www.oxfam.org/files/growing-a-better-future-010611-es_0.pdf)
- I.O (sin fecha). Guía práctica CRECE. Intermón-Oxfam  
[http://www.intermonoxfam.org/sites/default/files/articulos/adjuntos/Guia\\_practica\\_crece.pdf](http://www.intermonoxfam.org/sites/default/files/articulos/adjuntos/Guia_practica_crece.pdf)



## PLÁTANOS / BANANOS

### La información secreta de Dhyetax.

#### ¿Hasta qué punto es un producto importante de nuestra alimentación?

El plátano es una fruta que crece en forma de racimos de una planta llamada banano o plátano, esta planta aunque parece un árbol en realidad es otro tipo de planta: es herbácea. El plátano necesita climas cálidos y soleados para crecer.

Las frutas y las verduras son básicas para llevar una dieta equilibrada, el plátano es una fruta con grandes propiedades nutritivas, se dice que es muy bueno para los deportistas porque tiene mucho potasio e hidratos de carbono.

El plátano es una de las frutas más consumidas en el mundo y se come de muchas maneras diferentes: crudos, hervidos, fritos, en harina, y para las personas que viven en algunos países tropicales del mundo el plátano es uno de los alimentos básicos de su alimentación.

### La información secreta de Ecoland.

#### ¿Qué efectos tiene su producción sobre el medio ambiente?

El daño ambiental de un plátano es muy diferente dependiendo de su origen y de la forma en la que se cultive. Por ejemplo, muchas veces ocurre que aunque haya plantaciones de bananos cerca del lugar en el que vivimos, los comercios venden plátanos que vienen desde muy lejos, con la contaminación que supone este transporte extra.

Por otro lado, en las grandes plantaciones de bananos es muy común utilizar una gran cantidad de químicos (fertilizantes e insecticidas) que contaminan gravemente el agua, el suelo y dañan a las plantas, los animales y los seres humanos de la zona. También es un problema la basura que generan estas grandes plantaciones: plásticos y enormes cantidades de basura orgánica imposible de deshacer y devolver a la tierra.

El plátano cada vez más se está cultivando de manera respetuosa con el medio ambiente, incluso de manera ecológica.

### La información secreta de Dignitrón

#### ¿Qué efectos tiene sobre la vida de las personas que lo fabrican?

Una gran cantidad de los plátanos que consumimos se producen en las grandes plantaciones de banano. Las personas que trabajan en estas plantaciones suelen tener muy malas condiciones de trabajo: trabajos muy duros durante muchas horas al día recibiendo un salario muy bajo. Además, estas personas y sus hijos e hijas suelen vivir en la plantación (o muy cerca) sufriendo daños en su salud por culpa de la contaminación de los químicos que se utilizan para cultivar las plantas.

Sólo cinco grandes empresas hacen el 80% de las ventas de plátanos en el mundo, es decir, la mayor parte de los plátanos que comemos los venden sólo cinco empresas ¡a nivel mundial! De esta manera a los pequeños productores de plátanos les es muy difícil vender su producción y conseguir un buen precio.

#### ¿Existen alternativas más justas y sostenibles de producción y venta?

Se pueden comer plátanos que se hayan producido cerca del lugar en el que vivimos, también se puede intentar comprar plátanos de comercio justo. Lo ideal sería poder conocer cómo han sido producidos los plátanos que vamos a comprar, antes de comprarlos, pero esta información no es fácil de conseguir y no se suele dar en las tiendas.

Cómo se reparte el precio del plátano y otras frutas y verduras	Plátano	Limón	Lechuga	Tomate
Pago a los productores	18%	5%	40%	27%
Margen para los vendedores mayoristas	29%	40%	7%	26%
Margen para los vendedores minoristas	53%	54%	53%	47%
Precio de venta al público	100%	100%	100%	100%

#### Fuentes:

- Observatorio del precio de los alimentos. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (2011). <http://www.magrama.gob.es/es/estadistica/temas/estadisticas-alimentacion/observatorio-precios/>
- Fair Trade. Bananas. <http://www.fairtrade.net/bananas.html>
- Bananos para el mundo ¿y el daño para Costa Rica? <http://www.ked-ayern.apc.de/Bananen/bananos.htm>

## ANEXO 4

### SUPERPODERES, IDEAS DE ACCIÓN PARA EL CONSUMO RESPONSABLE

#### Superpoder nº 1

Cada fruta o verdura, cada grano de arroz, cada fondo de leche o de yogur ha necesitado el esfuerzo de muchas personas y del planeta antes de llegar a tu casa. Cada vez que tiras a la basura algún alimento, porque se ha estropeado antes de comértelo, o porque no te has acabado el plato que te han puesto en la mesa, significa echar a perder todo este esfuerzo de las personas, los animales, las plantas y el planeta. Por eso es importante no pedir más de lo que te vas a comer, comerse toda la comida o aprovecharla otro día, y tirar lo menos posible.

**¡Es un poder que está en tus manos!**

#### Superpoder nº 2

En el mundo hay gran variedad de alimentos: unos nos dan mucha energía, otros nos ayudan a crecer, otros nos ayudan a estar sanos...

Para crecer sanos y fuertes debemos tener una dieta variada y equilibrada en su justa cantidad.

¿Es nuestra dieta variada? ¿Comemos demasiado de un alimento? ¿O demasiado poco de otro?

Para producir carne o productos lácteos, por ejemplo, se necesita mucha más tierra, agua y energía, que para producir frutas y verduras.

Si normalmente comes más carne de la que tu cuerpo necesita, intenta comer menos carne y comer más legumbres, fruta, verdura y cereales: ¡así también estarás ayudando al planeta y a las personas!

**¡Es un poder que está en tus manos!**

#### Superpoder nº 3

Las frutas y verduras no crecen todas durante todo el año, cada una tiene una temporada: las coliflores crecen en otoño, las alcachofas en invierno, los tomates en primavera, la uva en verano.

Pero en los supermercados y algunos mercados podemos encontrar de todo durante todo el año.

Esto quiere decir que hay fruta y verdura que viene de otros continentes donde el clima es distinto, que se ha guardado en neveras o que ha sido cultivada en invernaderos.

La fruta que proviene de muy lejos, o que ha sido guardada mucho tiempo, significa más gasto para el medio ambiente (en combustible, electricidad...).

Para evitarlo, intenta comer la fruta y la verdura de temporada. A parte de estar más rica suele tener más nutrientes y es más barata.

**¡Es un poder que está en tus manos!**

#### Superpoder nº 4

¿Sabes cuántos kilómetros ha recorrido un alimento antes de llegar a tu tenedor?

Aunque seguramente también se produce en tu país, es posible que encuentres en el mercado kiwis de Nueva Zelanda, arroz de la India...

¿Te imaginas cuántos kilómetros es eso? ¿Y cuánto combustible se ha gastado para traerlos hasta tu plato?

Un poder que está en tus manos es mirar en las etiquetas de los productos para ver de dónde vienen. Así, podrás elegir los que se han producido más cerca y ahorrarle al planeta muchos kilómetros de desplazamiento.

**¡Es un poder que está en tus manos!**

#### Superpoder nº 5

Celofán, tetrabrik, bolsas de plástico, cajas de cartón, lata... Muchos alimentos del supermercado o del colmado tienen varios envoltorios a la vez.

Podrías hacer la prueba en la despensa de tu casa: ¿cuántos alimentos tienen más de un envoltorio?

Los envoltorios no son buenos para la tierra, y lo peor de todo es que muchas veces solo sirven una vez y se utilizan más para adornar que porque sean realmente necesarios.

Para evitarlo, elije siempre que puedas los productos con menos envoltorios y lleva a la compra bolsas de tela que sirvan más de una vez.

**¡Es un poder que está en tus manos!**

#### Superpoder nº 6

Para que un alimento llegue a tu mesa, es probable que pase por muchas manos.

Si hablamos de arroz: las personas que lo han producido, las que lo han lavado, las que lo han empaquetado, las que lo transportan, las que lo venden...

Mucha gente ¿no? El problema es que si un alimento pasa por tantas manos, el agricultor o la agricultora, que son quienes ponen más esfuerzo, ganan menos dinero, porque el precio se reparte entre más personas.

En cambio, si intentas comprar directamente del productor te aseguras que esta persona recibe un sueldo más justo.

Comprar directamente del agricultor o del ganadero es fácil en las zonas rurales. Basta con acercarse a sus granjas. En las ciudades se puede comprar en las cooperativas de productores o en las tiendas y mercados que reciben sus productos directamente del agricultor.

**¡Es un poder que está en tus manos!**

#### Superpoder nº 7

Para que tú puedas pagar alimentos baratos y para que algunas empresas ganen más dinero se obliga a los productores a que vendan sus alimentos muy, muy baratos. Así, muchos agricultores tienen que trabajar muchas horas para ganar muy poco.

Para compensarlo, algunos comercios venden productos en los que aseguran que el agricultor ha recibido un sueldo justo. Este tipo de comercio se llama "Comercio justo". Comprar productos y marcas que garanticen un trato justo para los pequeños agricultores de otros países.

**¡Es un poder que está en tus manos!**

#### Nuestros superpoderes

¿Se te ocurren otros superpoderes?

Aquí tenéis un espacio para pensar vuestros propios superpoderes.