



# Consumo responsable y sostenible

## OBJETIVO

Darles a conocer a los integrantes de los grupos de consumidores alternativas para tener una alimentación saludable sin que afecte al medio ambiente, esto con el objetivo de beneficiar su economía, salud y al planeta.

## JUSTIFICACIÓN

Una base importante para mantenerse sanos, es la alimentación, por lo cual, en este paquete didáctico se invita a retomar prácticas que permitan alimentarse saludablemente y dentro de estas, considerar la gastronomía sustentable, que además de que es una opción para deleitarse con ricas y nutritivas comidas, promueve ingredientes y productos de temporada, preservando a su vez las tradiciones culinarias sin dejar una huella ambiental tan dañina.



CGED-DEC .....

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 4.22



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# Regreso a la alimentación saludable



La base para continuar con un estilo de vida que pueda beneficiar a la población consumidora es la alimentación saludable, sobre todo ahora ante los cambios vividos a raíz de la pandemia. Modificar dichos hábitos permite evitar enfermedades y sentirse mejor.

Para lograrlo, **es importante conscientizarse de que hay que adquirir productos locales**, comer bien, consumir alimentos de temporada, darse el tiempo para cocinarlos e ingerirlos, y evitar los productos procesados.

Siguiendo estas sugerencias, las personas se benefician de manera individual y repercute de forma positiva en la sociedad.

## La transformación empieza con lo que llevas a tu mesa

¿Por qué es conveniente hacer un consumo responsable de los alimentos? He aquí los beneficios:

### Apoyo al consumo local

Hacerlo permite:

- Propiciar el consumo responsable y sostenible, al adquirir solo lo necesario, promoviéndose así la producción local.
- Contribuir al cuidado del medio ambiente al evitarse traslados innecesarios desde largas distancias, reduciendo con ello, emisiones contaminantes y residuos.
- Encontrar mayor variedad durante el año.
- Tener acceso a productos frescos al ser de temporada.
- Mejorar las tierras de cultivo.
- Contribuir al bienestar del entorno.
- Generar empleos para más familias en las comunidades.
- Que sean más económicos.
- Apoyar a la economía local.
- Favorecer una forma de elaborar, producir y distribuirlo.

(Procuraduría Federal del Consumidor, 2020)

## ¡A seguir cuidando la alimentación!

Aun cuando consumir alimentos procesados pueda parecer la opción más atractiva por la facilidad en preparación y consumo, **la salud se ve afectada**; por ello se sugiere:



Asegurarse que las comidas sean saludables y contengan las porciones adecuadas a las necesidades de la familia.



Cocinar los propios platillos. Así se llevarán a la mesa menús más ricos y saludables.



Al cocinar la propia comida, cada persona decide y elige los ingredientes que desean poner; logrando así llevar un control de su salud.



Evitar consumir comida o bebidas chatarra. Leer e informarse en las etiquetas de los alimentos procesados, qué contienen. Si cuesta trabajo pronunciar su contenido, lo ideal es preguntarse si realmente se quiere comer.



Controlar la cantidad de azúcares que se ingieren. Por ejemplo, los jugos envasados, pastelitos o pan de caja pueden contener más azúcar de la recomendada para ingerir al día.

Sin duda lo más natural es lo mejor: al disminuir o quitar de la dieta diaria alimentos con poco aporte nutricional, el organismo verá mayores beneficios en la piel, digestión y estado de ánimo.

## Hábitos saludables

- Comer en la mesa, evitando la televisión, teléfono o computadora para disfrutar cada bocado. Aun cuando se trabaje desde casa, se sugiere hacer una pausa mental y disfrutar los alimentos sin presión.

- Gozar todo el proceso: la elección y elaboración de los propios alimentos.
- Recordar que cocinar no es recalentar algo comprado en el supermercado o abrir un envase y meter su contenido al microondas, pues a largo plazo solo generará enfermedades y problemas de sobrepeso.

## Inocuidad e higiene en los alimentos

Es importante garantizar que los alimentos que se llevan a la mesa, estén libres de microorganismos dañinos para la salud de la familia y principalmente saber que no hay alimentos malos, sino malas prácticas en su preparación y consumo.



### Para lograrlo, es recomendable:

- Mantener todo limpio.
- Lavarse las manos antes de cocinar.
- Mantener superficies de la cocina limpias y aisladas de las mascotas.
- El agua utilizada para cocinar y lavar los alimentos debe ser potable.
- Manejar de forma independiente alimentos cocinados de los crudos y almacenarlos en envases diferentes.
- Cocer perfectamente los alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras con sustancias recomendadas siguiendo las instrucciones del empaque o envase.

Además de considerar la economía, **es importante tomar en cuenta otros factores como la salud, el medio ambiente y las relaciones sociales** para lograr verdaderos hábitos responsables.



# Gastronomía Sostenible



De acuerdo a la Asamblea General de las Naciones Unidas, **la gastronomía sostenible impulsa el uso eficiente de los recursos y la conservación del medio ambiente**, además tiene el propósito de alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021)

## ¿Qué es la Gastronomía Sostenible?

Hablar de sostenibilidad implica realizar una actividad relacionada con la agricultura, pesca o la preparación de los alimentos, sin desperdiciar los recursos naturales del planeta, con el propósito de continuarlas haciendo en el futuro sin afectar el medio ambiente o la salud de la población.

Ésta, considera el origen de los ingredientes, cómo se cultivan, cómo llegan a los mercados y a la mesa.



## ¿Por qué es importante?

- **Promueve hábitos** (producción, preparación y consumo) respetuosos con el medio ambiente y tradiciones locales.
- Al ser platillos regionales, **son también una expresión de la cultura del lugar.**
- **Promociona el desarrollo agrícola, la seguridad alimentaria, la nutrición, la producción sostenible de alimentos y conservación de la biodiversidad.**

**18 de junio: Día de la gastronomía sostenible**  
La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) dedica un día, con el objetivo de crear conciencia para adquirir nuevos hábitos alimenticios que contribuyan al bienestar de la población mundial y a la protección y preservación de los recursos provenientes de la tierra, para poder vivir en un planeta más sostenible, existen datos relevantes por lo cuál hay que trabajar en ello:



- **Se desperdicia un tercio** de todos los alimentos producidos.
- En 2050 **habrá que alimentar a más de 9 mil millones de personas** en el mundo.
- **Consumir alimentos locales y producidos de manera sostenible**, ayuda al sustento de agricultores, beneficia al medio ambiente y la economía global.
- **Comprando productos de temporada**, se ayuda a las empresas locales a reducir gases de efecto invernadero y disminuye los recursos utilizados para su transportación.
- **Protección del patrimonio y los valores culturales.**



## ¿Cómo ayudar a la gastronomía sostenible?



**No desperdiciar alimentos.** Al cocinar y después de comer es importante asegurarse de utilizar todos los ingredientes. Cuidar el tamaño de las raciones, revisar fecha de caducidad y aprovechar las sobras para ahorrar recursos naturales.



**Ayudar a los agricultores.** Comprar en mercados locales y/o a pequeños productores o agricultores, fortalece su economía y de las comunidades a las que pertenecen.



**Probar los productos locales al viajar.** Consumir pescados, frutas, verduras, etc., de la región, permitirá comprender mejor su cultura y contribuir a la economía local.



**Mantener vivas las tradiciones culinarias.** Regularmente son sostenibles por naturaleza y permiten recordar las raíces de la población. Cocinar con ingredientes de la región, ayudará a hacer más nutritivos y económicos los platillos, e incluso se pueden cultivar en un huerto casero para tener siempre a la mano algunos de dichos ingredientes.

La gastronomía sostenible debe ser adoptada por toda la población consumidora por su repercusión en el planeta. Se puede comenzar realizando compras responsables y sostenibles, prefiriendo productos y mercados locales, conscientizándose de los recursos humanos y materiales utilizados para obtener cualquier tipo de alimento.

## CONCLUSIÓN

Dentro de las obligaciones en los actos de consumo, **es indispensable que la población modifique y retome hábitos de antaño en aras de lograr un consumo más saludable y sostenible.**

El planeta está sufriendo las consecuencias de los hábitos de la población mundial que crece a un paso acelerado, y que no considera todo lo que va provocando con sus acciones; algunas de ellas relacionadas con la demanda mundial de alimentos.

De acuerdo al Director de la Cátedra UNESCO de Alimentación, Cultura y Desarrollo en la UOC, Dr. Xavier Medina, “la producción, transformación y distribución alimentaria contribuyen a la contaminación, las emisiones de efecto invernadero, la degradación de la tierra y la pérdida de biodiversidad en dimensiones que pueden ser hoy ampliamente mitigadas”.

Por ello, y debido a las limitantes que cada vez son más en los recursos hídricos y terrestres, **es fundamental llevar a cabo un cambio alimentario que contribuya a la seguridad alimentaria para las futuras generaciones, asegure el cuidado de la Tierra y beneficie la salud y economía de sus habitantes.** (Espinosa, 2019).



## BIBLIOGRAFÍA

**Espinosa, C. (28 de mayo de 2019). Salud con Ciencia. Blog de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC.** Recuperado el 01 de febrero de 2022, de ¿Qué es la alimentación sostenible y saludable?: <https://blogs.uoc.edu/cienciasdelasalud/que-es-alimentacion-sostenible/>

**Procuraduría Federal del Consumidor. (julio de 2020). Revista del Consumidor julio 2020.** Recuperado el 24 de enero de 2022, de Regreso a la alimentación saludable: [https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor\\_521\\_julio\\_2020](https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor_521_julio_2020)

**Procuraduría Federal del Consumidor. (junio de 2021). Revista del Consumidor Junio 2021.** Recuperado el 27 de enero de 2022, de Gastronomía sostenible: <https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor532junio2021>

## VIDEOS DE APOYO

**Comer sano beneficia tu salud y tu economía [“Revista del Consumidor TV” 18.3]**

[https://www.youtube.com/watch?v=kAL-z\\_8cOgU](https://www.youtube.com/watch?v=kAL-z_8cOgU)

**Gastronomía sostenible.**

<https://www.youtube.com/watch?v=wLEGN18QvsE>

**Consejos para una alimentación saludable y sostenible.**

<https://www.youtube.com/watch?v=KENa9RFV2kg>

**Jabón Exfoliante de Naranja, Tecnología Doméstica Profeco.**

<https://www.youtube.com/watch?v=j0P8UXUzQtI>



**Elaboró:** Vania Martínez Ramírez, Especialista en Investigación Social.

**Revisó:** Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento de Programas de Educación.

**Diseñó:** Daniel Eduardo Wilson Oropeza, Diseñador Gráfico de la DEC.

**Validó:** Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.

