

# La alimentación, esencial para nuestra salud y bienestar



Lo que comemos cada día es un factor fundamental para nuestra salud.

Una mala alimentación puede ocasionar –o influir negativamente– en muchos problemas de salud: obesidad y sobrepeso, diabetes, riesgo cardiovascular, falta de determinadas vitaminas y minerales,...

Además, la alimentación influye también en nuestro estado de ánimo y en nuestra calidad de vida en general.

Cuando comemos bien, de forma equilibrada y variada, estamos más sanos y nos sentimos mejor, ... ¡en todos los sentidos!

Hoy sabemos, por ejemplo, que es importante comer más fruta y verdura, comer menos carne – pero de buena calidad– y asegurarnos de que nuestra dieta sea variada e incluya legumbres, frutos secos, cantidades adecuadas de cereales y productos lácteos,...

Intentar no abusar de los productos muy procesados o los que contengan muchos azúcares.

¡También deberíamos dedicar a la comida el tiempo y espacio que merecen: en la compra, en la cocina y también en la mesa!



# Comer bien también es importante para la salud del planeta



Alimentarse bien no es sólo una cuestión privada de cada cual. ¡También es un asunto colectivo! Porque al elegir lo que comemos estamos influyendo en nuestro medio ambiente y en la calidad de vida de muchas personas.

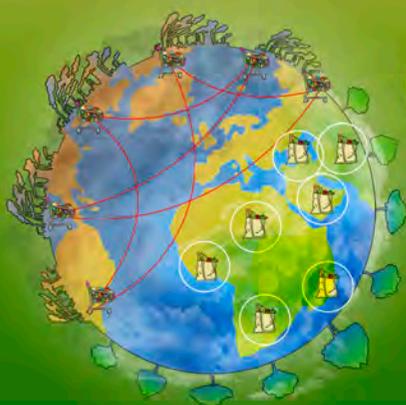
Cuando elegimos productos ecológicos, ayudamos a evitar el uso de pesticidas y abonos químicos. Mejoramos el estado de los suelos y de las aguas subterráneas. Y contribuimos a que nuestros campos sean lugares más sanos para la vegetación y la fauna silvestre. ¡Y también para los humanos!



Cuando elegimos productos de pequeños productores y productoras, ayudamos a que nuestros pueblos pervivan y a evitar la despoblación y el abandono del medio rural.



Cuando elegimos alimentos producidos cerca de nosotros, disminuimos el transporte a largas distancias y, con ello, ayudamos a reducir la contaminación y combatir el cambio climático.



¡Si nos lo podemos permitir, elegir los alimentos porque son más baratos no es siempre la mejor opción!



# Sin embargo, parece que no comemos cada día mejor...



En las últimas décadas, hay muchos buenos hábitos alimentarios que se están perdiendo.

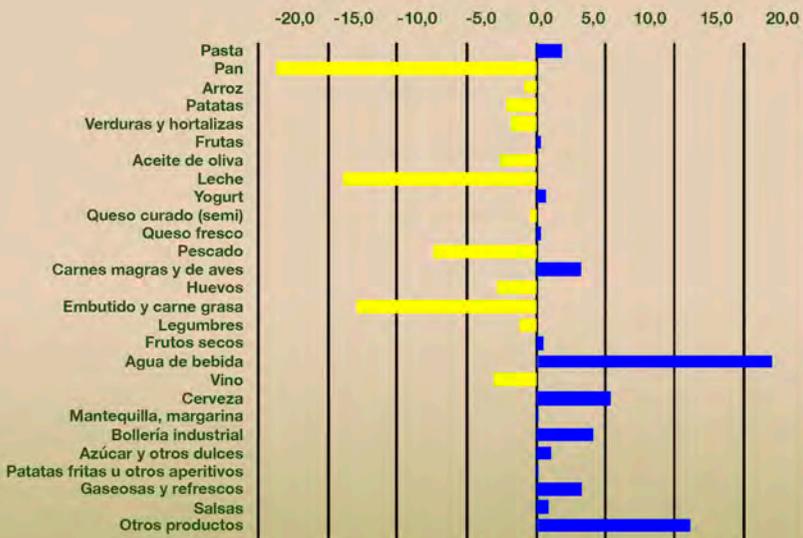
Ahora comemos más productos procesados, más azúcares, menos fruta y verdura, menos legumbres,...

Y mucha gente joven está perdiendo la costumbre de dedicar tiempo suficiente a realizar la compra, cocinar y comer. Y de hacer todo ello tranquilamente, con gusto.

La Universidad de Valladolid ha realizado una investigación sobre cómo come la gente que vivimos en la ciudad y cómo ha ido cambiando nuestra alimentación en los últimos años.

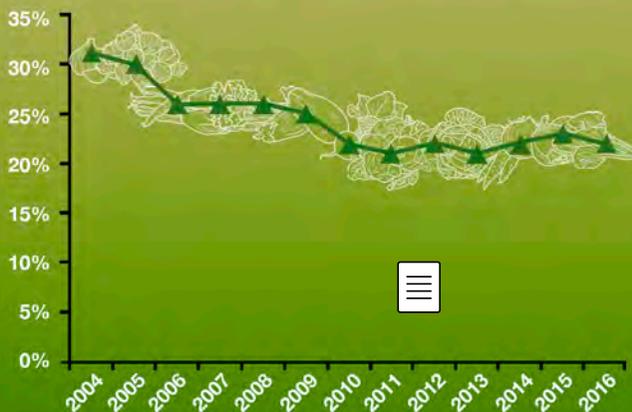
Esto son tan solo un par de ejemplos:

Diferencia de consumo de alimentos entre 2004-2016 (Kg/hab.)



Diferencias en el consumo de las distintas categorías de alimentos entre los años 2004 y 2016 para el patrón de dieta real en la ciudad de Valladolid. Fuente: Elaboración propia sobre la base de MAPAMA.

Consumo de hortalizas en Castilla y León entre 2004-2016 (Kg/hab.)



Si queréis saber más, podéis consultar el estudio completo en la web de la Estrategia Alimentaria de Valladolid: [www.alimentavalladolid.info](http://www.alimentavalladolid.info)

# En Valladolid nos hemos puesto a pensar cómo mejorar nuestra alimentación, ¡y a trabajar en ello!



En 2016 comenzamos a pensar qué podríamos hacer para mejorar la forma en que comemos en la ciudad.

Tras muchas reuniones, estudios, jornadas, talleres y grupos de trabajo, en los que han participado más de 100 personas, poco a poco hemos ido construyendo un plan.



Lo hemos llamado Estrategia Alimentaria de Valladolid. Y recoge un montón de medidas que el Ayuntamiento y otras muchas organizaciones y colectivos hemos visto que era importante llevar a cabo en los próximos años.

El trabajo ha sido complejo, pero estamos **satisfechos** con el resultado. Para hacerlo, nos han apoyado mucho la Universidad de Valladolid, la Fundación Entretantos y la Fundación Daniel & Nina Carasso, tan preocupadas como nosotros por mejorar nuestra alimentación y el medio ambiente en que vivimos.



En esta exposición te contamos algunas de las medidas que recoge la Estrategia, pero si quieres consultar el documento o saber más sobre todo el proceso, puedes consultar la web [www.alimentavalladolid.info](http://www.alimentavalladolid.info)



# ¿Qué persigue la estrategia? ¿Hacia donde queremos caminar?



La Estrategia Alimentaria de Valladolid trabajará por construir una ciudad...

Que se alimenta mejor.



Que consume alimentos de cercanía y de temporada.



Que cuida a los pequeños productores del entorno.



Que cuida la tierra y apuesta por la producción ecológica.



Que valora y fortalece las relaciones entre los agricultores y los consumidores.



Que recupera los saberes de nuestros mayores en cuanto a alimentación y la cocina



Que se ocupa de desperdiciar menos comida.



Que trabaja para que todas y todos comamos mejor, incluyendo las personas más desfavorecidas.



Que apuesta por una dieta más sana y más sostenible.

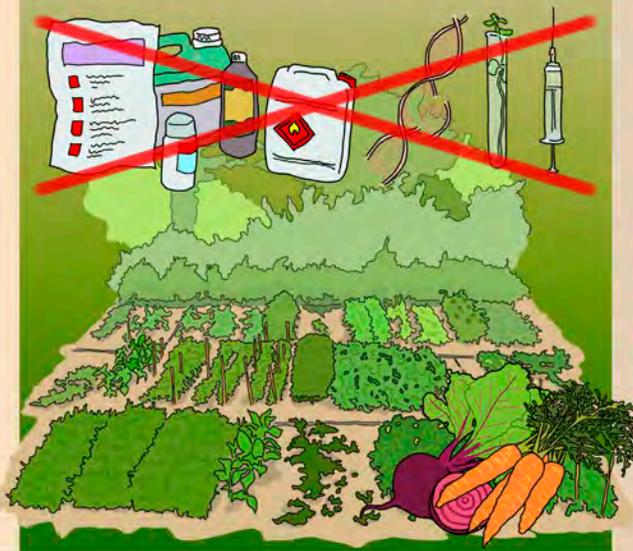


# Algunos conceptos clave que es importante conocer



## Alimentos ecológicos

La agricultura y ganadería ecológicas no utilizan productos químicos como fertilizantes o plaguicidas ni productos genéticamente modificados. Así se preserva el medio ambiente, se favorece la biodiversidad, se mantiene la fertilidad del suelo y se nos proporciona alimentos con todas sus propiedades naturales.



## Seguridad alimentaria

Hablamos de seguridad alimentaria cuando hay una suficiente oferta de alimentos sanos y están disponibles y accesibles para todos, incluso para las personas más desfavorecidas. Además de sus buenas condiciones higiénicas, calidad y estado, es muy importante utilizarlos bien y de forma saludable.



## Agroecología

Además, cuando hablamos de agroecología, queremos poner en valor a los pequeños productores y productoras y buscamos acercar los productos locales a nuestros mercados y tiendas. Nos importa el empleo y la economía local y conseguir un mayor bienestar para las personas y el territorio a través de una alimentación más sostenible y saludable.



## Soberanía alimentaria

Hablamos de soberanía alimentaria para referirnos a nuestra capacidad, como sociedad, de decidir qué alimentos producir y consumir para mejorar nuestro bienestar colectivo. Tiene en cuenta nuestras necesidades y las posibilidades que nos ofrece el territorio que habitamos, que tenemos la obligación de cuidar y preservar.



# Proteger la vega y apoyar a las personas que se dedican a la agricultura



Hay mucha tierra fértil de nuestro entorno que ha dejado de cultivarse en las últimas décadas.

Y es que el oficio agrícola y ganadero es difícil y cada vez produce menos beneficios; la competencia de productos lejanos y baratos es enorme.



Pero para la ciudad es muy importante que los terrenos agrícolas sigan cultivándose y que nos provean alimentos de calidad. ¡Y mucho mejor si se hace cuidando la tierra y los ecosistemas!

Por eso, hay que buscar la forma de recuperar las huertas y apoyar a los agricultores y agricultoras que quieren cultivarlas, sobre todo los más jóvenes.



No es tarea sencilla, pero hay que ponerse ya manos a la obra. ¡Y en ello estamos!

# Acercar a la ciudad los alimentos ecológicos, de proximidad y de temporada



Otra cuestión importante es facilitar que los alimentos ecológicos, los producidos más cerca de la ciudad y los de temporada lleguen a nuestras tiendas y mercados.



Para ello se ha puesto en marcha el Ecomercado de la Plaza España, donde los **primeros domingos** de cada mes podemos adquirir alimentos ecológicos a las productoras y productores locales. Y también está el mercado ecológico del PRAE, que se celebra los últimos domingos de mes.



Además, hay toda una red de pequeñas tiendas que venden productos ecológicos y locales, distribuidas por toda la ciudad. Puedes encontrarlas fácilmente en la web [aquieco.es](http://aquieco.es)



También contamos, desde hace años, con una decena de grupos de consumo: la gente que los forma se ha juntado para hacer su compra ecológica de manera conjunta. ¡Seguro que hay alguno en tu barrio!



Pero también en esto hay mucho trabajo por hacer. Y debemos seguir trabajando para acercar este tipo de alimentos a todas las vecinas y vecinos de la ciudad.



# Reducir el desperdicio de alimentos, una tarea que nos compete a todas y todos



Cada día se tiran a la basura muchas toneladas de alimentos. Alimentos que ha costado mucho esfuerzo, energía y dinero producir. ¡Y transportar hasta su destino! Esto ocurre en nuestras casas, pero también en las tiendas y supermercados, en la hostelería e incluso en las propias tierras cultivadas.

Uno de los objetivos que se propone la Estrategia es reducir este desperdicio de alimentos. Y ésta es una labor que debemos abordar juntos:



- Ajustando nuestras compras a lo que realmente vamos a necesitar.

- Separando bien nuestras basuras, asegurándonos de que lo orgánico va bien separado y así pueda reutilizarse.

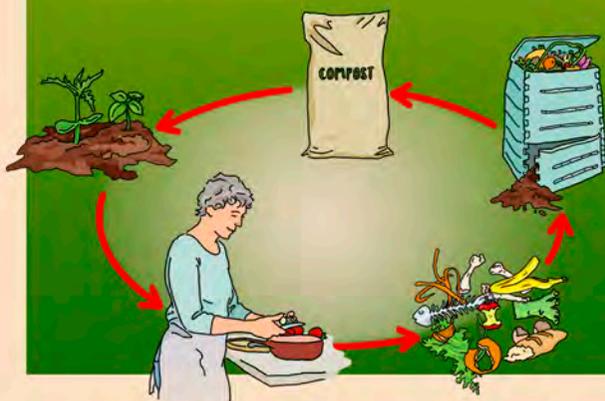
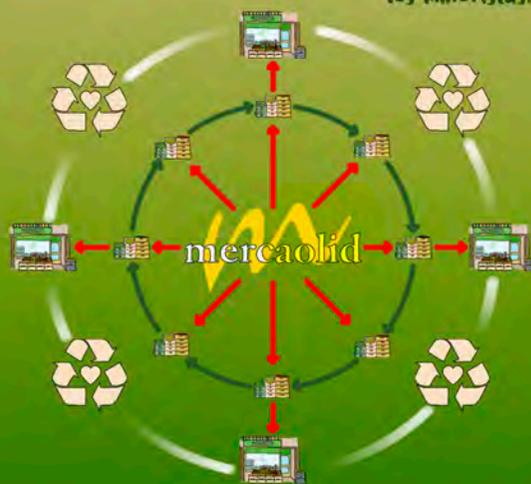


- Procurando que se generen menos residuos de alimentos en la hostelería y en las tiendas.

- Trabajando para que en mercaolid haya previstas formas de reutilizar los alimentos que no se venden a los minoristas.



- Promoviendo el compostaje como mejor forma para aprovechar los residuos orgánicos y retornarlos a la tierra en forma de abono.



¡Seguro que entre todos conseguimos reducir este problema!

# Podemos mejorar la forma en que comemos aprendiendo cada día

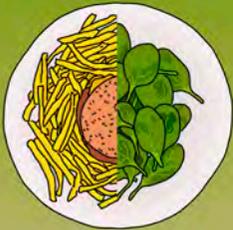


La mala alimentación tiene mucho que ver con los hábitos aprendidos. A menudo elegimos lo más cómodo, lo primero que pillamos o lo que vemos en la publicidad, sin pararnos mucho a pensar.

Para poder tomar mejores decisiones sobre lo que comemos es esencial estar mejor informados. Sobre lo que comemos y de dónde procede, claro, pero también sobre lo que es bueno para nuestra salud y la del planeta.



Las personas mayores saben mucho sobre comer bien, es importante escucharles y aprender a cocinar a su lado. ¡Todo ese saber no debe perderse!



Y también hay que educar a los más pequeños para que, ya desde que son niños, adquieran buenos hábitos alimenticios. ¡Es una tarea que hay que hacer en casa y en la escuela!



La Estrategia Alimentaria pone mucho en la educación, no podía ser de otra forma. ¡Pero educar -y educarnos- para comer mejor es un asunto que nos concierne a todos!

# Mejorar nuestra alimentación es una tarea que requiere...

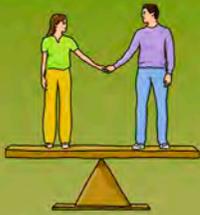


Valladolid se ha dado cuenta de que es esencial mejorar la forma en que nos alimentamos.

Y ya sabemos qué tipo de actuaciones es necesario poner en marcha.

Es por eso que, en el Ayuntamiento, diferentes áreas ya se han puesto a trabajar en diferentes líneas: medio ambiente, educación, igualdad, urbanismo,...

Entre todas estamos preparando un Plan que nos guíe los próximos años.



Pero debemos seguir también pensando juntos, con las asociaciones ciudadanas, la Universidad, las y los agricultores, el comercio, la hostelería, los centros escolares...

cómo seguir mejorando y conseguir que nuestros esfuerzos den sus frutos.



Por eso, se va a crear un Consejo Alimentario, un foro de reflexión, debate y seguimiento de la Estrategia, porque pensando juntos pensamos mejor.

Además estamos trabajando con los municipios de nuestro entorno para poner en marcha acciones conjuntas.

¡Es muy importante trabajar para recuperar las tierras de cultivo y de huerta, por ejemplo!



Y no sólo eso, sino que nos hemos unido a otras ciudades de toda España y del mundo para recorrer este camino juntas. ¡Porque compartir es la mejor forma de aprender!



MILAN  
URBAN  
FOOD  
POLICY  
PACT

# Ya tenemos los ingredientes y la receta preparada... ¡Ahora toca ponerse a cocinar!



Todo lo que hemos visto a lo largo de esta exposición nos coloca en un punto de partida muy interesante: una ventana abierta, llena de oportunidades, hacia una mejor alimentación en la ciudad.

Va a ser un camino a recorrer de forma colectiva, uniendo esfuerzos y poniendo, cada uno y cada una, lo mejor de nosotros mismos. Ganaremos en salud para nosotros y, también, para nuestro entorno y el planeta.

Y, para finalizar, no está de más recordar algunos de las aportaciones que podemos hacer cada uno de nosotros, como ciudadanos/as, para ayudar a la ciudad transitar hacia un mejor sistema alimentario:

Comprar, siempre que podamos, alimentos frescos, ecológicos, locales y de temporada.



Reducir el consumo de alimentos con exceso de envases y procurar comprar a granel cuando sea posible.



Separar los residuos orgánicos del resto y desperdiciar menos alimentos.



Apoyar a los pequeños agricultores y a pequeño comercio local y ecológico.



Participar en los huertos urbanos comunitarios o cultivar nuestra propia huerta, si tenemos un pequeño espacio disponible.



Tomar parte en las iniciativas que se pongan en marcha para avanzar hacia una alimentación más sostenible y saludable.



Dedicar el tiempo suficiente a comprar buenos alimentos y a cocinarlos de una forma sana y rica.



Y, claro, ¡compartir con las personas que nos rodean lo que vamos aprendiendo sobre una mejor alimentación!