

■ GUÍA DE
ALIMENTACIÓN RESPONSABLE
EN NAVARRA

■ NAFARROAKO
ELIKADURA ARDURATSUAREN
GIDA



ORGANISMO DE CONTROL UE: "ES-NA-AE"



Los contenidos de esta Guía han sido elaborados por una mesa de expertos y aprobados por las entidades del 'Foro de Consumo Responsable de Navarra. Desde aquí nuestro agradecimiento por su participación, dedicación e interés mostrado.

EDITA



FUNDACIÓN
Centro de Recursos
Ambientales de Navarra

C/ Padre Adoain, 217 bajo
31015 Pamplona
948 140 818
crana@crana.org

PATROCINA



Gobierno
de Navarra


✕ un proyecto ✕
elegido por ✕
clientes de **can**

COLABORA



reas navarra
ekonomia alternatibo eta elkartzasunezkoaren sare
otra economía es posible




CRÉDITOS

PORTADA	Ederbide
DISEÑO, MAQUETACIÓN Y ESTILO	Ederbide
DPI CONTENIDOS VISUALES	[CC] Visualiza.info (protección legal idéntica a la guía, firma indicada en cada imagen)  [wikimedia commons] [LLD] Librería libres de derechos
IMPRESA	Europlan
Impreso en papel 100% reciclado	

LICENCIA



Esta publicación está protegida bajo la licencia
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 2.5 España
de modo que eres libre de copiar, distribuir, exhibir, y ejecutar la obra bajo las siguientes condiciones:

-  **Atribución:** debes atribuir la obra al autor o el licenciante: Centro de Recursos Ambientales de Navarra - CRANA
-  **No Comercial:** no puedes usar esta obra con fines comerciales.
-  **Sin Obras Derivadas:** no puedes alterar, transformar o crear sobre esta obra.

Puedes encontrar el resumen de la licencia y el enlace a la versión completa en esta dirección web:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/>

Nota. El Gobierno de Navarra no se identifica necesariamente con el contenido expresado en esta publicación.

- GUÍA DE
ALIMENTACIÓN RESPONSABLE
EN NAVARRA
- NAFARROAKO
ELIKADURA ARDURATSUAREN
GIDA

ÍNDICE

PRESENTACIÓN - AURKEZPENA	6	4. PROPUESTAS PARA UN ALIMENTACIÓN RESPONSABLE	25
Una guía... ¿para quién?	8	Alimentos ecológicos	26
1. HACIA UN CONSUMO SALUDABLE, RESPONSABLE Y CONSCIENTE	10	Alimentos de Producción Integrada	28
Una oferta cada día más variada: una decisión cada día más difícil	12	Alimentos locales, frescos y de temporada	30
Pensando en mí y en los míos... hacia un consumo más saludable	13	Alimentos con Denominación de Origen Protegida o Indicación Geográfica Protegida	33
Pensando en los demás y en el entorno... hacia un consumo más responsable	14	Alimentos artesanos de Navarra	34
Hacia un consumo más consciente	15	Alimentos de Comercio Justo	35
2. ECHEMOS UN VISTAZO AL MODO DE CONSUMIR	17	5. ALGUNAS PISTAS PARA UN CONSUMO CONSCIENTE: SITUÁTE ANTE EL DEBATE	38
Nuestro modelo de consumo tiene consecuencias ambientales, socioeconómicas y en la salud	18	Alimentos Funcionales	39
3. PROPUESTAS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE	20	Alimentos light o “bajos en calorías”	40
Algunas pistas (que no viene mal recordar) para una alimentación más saludable	22	Alimentos dietéticos	42
		Alimentos Transgénicos	42
		6. REFERENCIAS DE INTERÉS	45
		Algunas buenas prácticas en Navarra de alimentación saludable y responsable.	46
		Foro de Consumo Responsable de Navarra	48
		Referencias de interés	49

PRESENTACIÓN

Una vez publicada, en marzo del 2006, la Guía de Consumo Responsable de Navarra, el Foro de Consumo Responsable ha decidido centrar su trabajo en la elaboración de una segunda guía centrada en la alimentación.



Hablamos de un sector de consumo imprescindible y sensible. Imprescindible, porque la alimentación es la primera necesidad por excelencia. Sensible, porque el consumo de productos alimenticios tiene grandes implicaciones, que afectan a aspectos tan claves como la salud, el medio ambiente y la justicia social.

De igual modo, debemos ser conscientes de que nuestra forma de consumir repercute en los modos de producción y en los mecanismos de mercado. Así, como consumidores, tenemos un gran potencial para generar prácticas más sostenibles y para contribuir a la igualdad y la justicia del conjunto de la humanidad.

El desarrollo de la guía ha estado dirigido por una mesa de expertos. En ella han participado técnicos del Instituto de Salud Pública, del Consejo de la Producción Agraria Ecológica de Navarra, de los Departamentos de Agricultura y Educación, del Servicio de Consumo del Gobierno de Navarra, del Instituto de Calidad Agroalimentaria de Navarra, del ITG Agrícola, de SETEM, REAS Navarra y el propio CRANA. A todas estas personas y entidades queremos agradecer desde aquí su esfuerzo y

aportaciones a este material.

Los contenidos de la guía han sido validados por el Foro de Consumo Responsable, promovido por el CRANA con la colaboración del Servicio de Consumo del Gobierno de Navarra y CAN, y el patrocinio de la Fundación Eroski. Con esta guía se pretende continuar el trabajo activo en la promoción, difusión y sensibilización del consumo responsable en la sociedad Navarra.

El texto está organizado en seis apartados: el primero repasa ciertas ideas y criterios generales que podemos tener en cuenta para que nuestro consumo sea más saludable, responsable y consciente. En el segundo se analizan las consecuencias ambientales, socioeconómicas y en la salud. En el tercero se suministran pistas para una alimentación saludable. En el cuarto se revisan propuestas concretas para una alimentación responsable y hace una parada en algunos grupos de alimentos de especial interés, como son los ecológicos, los de comercio justo o los que tienen un sello de calidad, entre otros. Y en el quinto nos detenemos a analizar brevemente algunos grupos de alimentos que están hoy en el mercado y que tienen características particulares que conviene conocer: es el caso, por ejemplo, de los funcionales o los transgénicos.

Por último, el sexto apartado incluye una serie de referencias de interés relacionadas con la alimentación para ampliar información: buenas prácticas, entidades públicas, asociaciones, documentos, páginas web, etc.

2006ko martxoan Nafarroako Kontsumo Arduratsuaren Gida argitaratu ostean, Kontsumo Arduratsuaren Foroak beste gida bat garatzea erabaki du, elikaduraren ingurukoa.

Kontsumo sektore hori nahitaezkoa eta konplexua da. Nahitaezkoa dela diogu, jatea oinarritzko premia nagusia delako. Eta konplexua dela, berriz, jateko produktuen kontsumoak inplikazio asko dituelako, eta alderdi garrantzitsuei eragiten dielako, hala nola osasunari, ingurumenari eta gizarte justiziarri.

Era beran, aintzat hartu behar dugu gure kontsumitzeko moduak ekoizpen moduetan eta merkatuaren mekanismoetan eragiten duela. Beraz, kontsumitzaileak garen aldetik, iraunkorrakoak diren praktikak sortzeko eta gizateriaren berdintasun eta justizian laguntzeko indar handia dugu.

Adituen mahai baten zuzendaritzapean garatu da gida. Bertan, ondokootako teknikariek parte hartu dute: Osasun Publikoko Institutukoek, Nafarroako Nekazal Produkzio Ekologikoaren Kontseilukoek, Nekazaritza eta Hezkuntza Departamentuetakoek, Nafarroako Gobernuoko Kontsumo Zerbitzukoek, Nafarroako Nekazaritzako Elikagaien Kalitatearen Institutukoek, Nekazaritzako Kudeaketarako Institutu Teknikokoek, SETEMekoek, REAS Nafarroakoek eta CRANakoek. Pertsona eta entitate horiei guztiei gaiaren inguruan egindako lana eta ekarpenak eskertu nahi dizkiegu.

Gidaren edukiak Kontsumo Arduratsuaren Foroak balioztatu ditu. Aipatu Foroa CRANak sustatu zuen Nafarroako Gobernuoko Kontsumo Zerbitzuaren eta CAN-aren laguntzarekin, eta Eroski Fundazioaren babesa izan zuen. Gidaren bitartez, Nafarroako gizartearen kontsumo arduratsua sustatzeko, hedatzeko eta horren inguruan sentsibilizatzeko lan aktiboa egiten jarraitu nahi da.

Testua sei ataletan banaturik dago: lehen atalean, gure kontsumoa osasungarri, arduratsu eta kontzienteagoa izan dadin aintzat hartzen ahal ditugun ideia eta irizpide orokor batzuk ematen dira. Bigarrenean, ondorioak aztertzen dira; ingurumenari, gizarte eta ekonomiari, eta osasunari dagozkienak. Hirugarrenean, elikadura osasungarria izateko jarraibideak ematen dira. Laugarrenean, elikadura arduratsua izateko proposamen zehatzak egiten dira eta interes berezia duten janari multzo batzuei –ekologikoak, bidezko merkataritzakoak edo kalitate zigilua dutenak, besteak beste– arreta berezia eskaintzen zaie. Eta bosgarrenean, labur, egun merkatuan dauden janari multzo batzuk aztertzen dira, zeinak ezagutzea komeni den ezaugarri bereziak baitituzte: esaterako, funtzionalak edo transgenikoak.

Bukatzeko, seigarren atalake elikadurarekin zerikusia duten erreferentzia sorta interesgarriak ematen ditu informazioa zabaltzeko: jardunbide egokiak, entitate publikoak, elkarteak, dokumentuak, web orriak, etab.



UNA GUÍA... ¿PARA QUIÉN?

Esta guía está dirigida especialmente a todas las personas que pretendemos hacer de la compra diaria un acto de libertad, de coherencia y de responsabilidad. A las que estamos dispuestas a dejarnos interrogar por estas páginas para descubrir que “otro modo de comprar y alimentarse es posible” y para considerar que, quizá, merece la pena caminar en esta dirección.

La guía también tiene como referente a todas las entidades que tienen capacidad de influir en la sociedad y educar a la población: escuelas y asociaciones de hostelería, empresas de catering, comedores colectivos, restaurantes, sociedades gastronómicas, asociaciones de consumidores, comerciantes, distribuidores, productores, críticos gastronómicos, grupos familiares, asociaciones de madres y padres, centros educativos y de salud etc. La participación de todos estos actores es crucial para, entre todos, difundir y establecer un modelo de consumo más saludable, sostenible y equitativo.

Creemos especialmente importante y urgente el cambio de patrones de consumo por parte de las instituciones públicas, como representantes que son de todos los ciudadanos y dado su carácter de servicio público. Las administraciones pueden y deben ejercer un papel ejemplarizante esencial, motivo éste por el que, desde el Foro de Consumo Responsable, se trabaja en la contratación pública sostenible para que las compras de productos y la contratación de servicios adquieran criterios inequívocos de responsabilidad y sostenibilidad. La recientemente aprobada Ley Foral de Contratos ofrece herramientas para trabajar en esta dirección. (Ley Foral 6/2006 de 9 de Junio de Contratos Públicos. CAP II: Pliegos de cláusulas administrativas y de prescripciones técnicas particulares. Artículo 49).





Día Internacional de Comercio Justo. Pamplona

Gida hau eguneroko erosketa askatasun, koherentzia eta ardurazko ekintza izatea nahi dugun pertsona guztiei dago bideraturik. Orrialdeon bitartez hausnartzeko prest gaudenoi, “erosteko eta jateko beste modu bat” posible dela ikusteko, eta, agian, norabide horri jarraitzea merezi duela pentsatzeko.

Gidak gizartean eragiteko eta biztanleria hezteko ahalmena duten entitate guztiak ere erreferentetzat ditu: ostalaritza eskolak eta elkar-teak, catering enpresak, jantoki kolektiboak, jatetxeak, elkarte gastronomikoak, kontsumitzaileen elkar-teak, merkatariak, hornitzaileak, ekoizleak, gastronomia kritikariak, familia taldeak, guraso elkarteak, ikastetxeak eta osasun etxeak, etab. Aktore horien guztien partaidetza ezinbestekoa da guztion artean kontsumo eredu osasungarri, iraunkor eta berdina goa zabaldu eta finkatzeko.

Erakunde publikoek kontsumo ereduak aldatzeari funtsezkoa eta behar-lakoan egin beharrekoa deritzogu, herritar guztien ordezkariak izateagatik eta zerbitzu publikoak direlako. Administrazioak eredu izan daitezke eta izan behar dira eta, horregatik, Kontsumo Arduratsuen Foroak kontratazio publiko iraunkorrean lanean dihardu, produktuak eta zerbitzuak ardura eta iraunkortasun irizpideei jarraiki erosi eta kontratatu dituzten. Orainsu onetsi den Kontratuen Foru Legeak norabide horretan lan egiteko tresnak eskaintzen ditu. (6/2006 Foru Legea, ekainaren 9koa, kontratu publikoari buruzkoa. II. KAP: Administrazio klausulen eta preskripzio tekniko partikularren pleguak. 49. artikulua).

1. HACIA UN CONSUMO SALUDABLE, RESPONSABLE Y CONSCIENTE



Una oferta cada día más variada: una decisión cada día más difícil

Una de las necesidades fundamentales de todos los seres humanos es la alimentación. Podemos prescindir de muchos de los productos que consumimos, pero no de los alimentos.

En la sociedad occidental, la mayoría de los ciudadanos tenemos la opción de elegir qué tipo de alimentos preferimos consumir. Pero la oferta es tan variada que, **cada día, la decisión de qué comprar, qué comer y como cocinar resulta más difícil**. Y hay muchas variables que entran en juego. La calidad y el precio son, por lo general, los dos componentes centrales de nuestra elección de compra.

Sin embargo, cada vez más debemos añadir otras variables: el efecto de la publicidad, la oferta de alimentos, los actuales modelos de belleza, los ritmos de vida, el reparto de tareas en el hogar, el tiempo dedicado a la ali-



Visualiza / Eterbide

mentación, etc. Pero hay otros componentes, no menos importantes, que influyen de una forma u otra en nuestros hábitos de consumo. Hablamos de **cuestiones estrechamente relacionadas con el medio ambiente y con la justicia social**. Cada vez somos más conscientes de que un acto aparentemente inocente como es la compra de alimentos puede tener una repercusión importante en nuestro entorno o, incluso, a miles de kilómetros de distancia.

De todos estos temas es de lo que trata esta guía. Queremos acercarnos con vosotros al mercado y analizar con cierto detenimiento qué es lo que podemos leer tras los estantes y etiquetas.

Así, nuestra intención es tan solo **ayudaros en vuestras decisiones respecto a la alimentación**, apostando por criterios saludables y sostenibles. En última instancia la decisión, al fin y al cabo, es vuestra.

Algunos datos de interés

- Aunque la tendencia es decreciente, los hogares navarros dedicaron en 2001 un **21,4% de su gasto total a la alimentación**¹.
- El 82% elige la mejor **relación calidad-precio** y el 48% asegura analizar la etiqueta y preferir la compra de marcas conocidas.
- Navarra es la comunidad autónoma donde los consumidores muestran una **mayor confianza hacia las frutas y verduras**, la carne y los alimentos con denominación de origen².
- En **preferencias de compra**, el 46% de la población opta por los supermercados, el 31% por los hipermercados y el 23% por las tiendas tradicionales³, pese a que estas últimas son las que mayor confianza ofrecen⁴.
- Los alimentos protagonizan casi una cuarta parte de los anuncios televisivos... En horario infantil: **chuches, chocolates, bollos y lácteos azucarados es lo que proponen a niñas y niños**⁵.
- Aumenta el reparto de las tareas domésticas relacionadas con la alimentación, aunque según la Encuesta sobre Condiciones de Vida en Navarra⁶ hay todavía **3,1 mujeres por cada hombre que hace la compra y 5,1 mujeres por cada hombre que prepara la comida**.
- El consumo de envases alimenticios en España se eleva a **tres millones de toneladas anuales**⁷. Solo la mitad de las latas de aluminio consumidas en España se reciclan⁸.

¹ Según conclusiones de la investigación “Estrategias de consumo y estilos de vida en la sociedad navarra del siglo XXI”, llevada a cabo por D.Vidal y Ana Díaz de Rada (Universidad Pública de Navarra, 2004).

² Datos del Barómetro de Consumo 2005, informe sociológico concebido por la Fundación Eroski y realizado por el Instituto de Empresa (www.consumer.es)

³ Ver nota 1.

⁴ Encuesta telefónica realizada en 2006 por la Asociación de Consumidores IRA-CHE.

⁵ Asociación de Consumidores y usuarios. Publicidad de alimentos en TV, marzo 2007.

⁶ Instituto Navarro de Estadística. Encuesta sobre Condiciones de Vida en Navarra, 2005.

⁷ www.concumaseguridad.com

⁸ www.aluminio.org/prensa_rec2004europa.htm

Pensando en mí y en los míos... hacia un consumo más saludable

Hemos oído una y mil veces aquello de que «lo primero es la salud». Y también, aunque quizá con menos frecuencia, que «somos lo que comemos».

Parece que todos lo tenemos bastante claro. Aunque la siguiente pregunta también es muy clara: «¿a qué precio?» Y es que, en términos generales, el precio de los alimentos es el criterio más importante con el que los consumidores realizamos nuestra elección. Pero quizá **no siempre es tan simple este hecho**. La preocupación por alimentarse de una forma sana cada día gana más terreno, aunque a veces es difícil tomar decisiones porque no estamos suficientemente informados o porque la información que nos llega es contradictoria.

Como muestra de todo esto, basta observar algunos titulares de los medios de comunicación en torno a la dieta...

- “La satisfacción corporal se relaciona con unos hábitos alimenticios sanos”
- “El tipo de carbohidratos, clave en el control del peso”
- “Una alimentación sana mejora la salud y alarga la vida”
- “Ya no existen dudas: el consumo moderado de vino alarga la vida”
- “La ingesta abundante de grasas animales aumenta el riesgo de sufrir un infarto de miocardio”
- “Falsos remedios para adelgazar. 36 dietas de mentira”

“Nuevas exigencias de etiquetado de los alimentos transgénicos”

“El consumo de grasas trans aumenta el riesgo de infertilidad femenina”



Visualiza / Fotoblo

Así, muchas veces las respuestas que nos llegan nos inducen a confusión y se convierten en **nuevas preguntas**: ¿El pescado, congelado o fresco? ¿La leche, entera, desnatada, con calcio o con omega 3? ¿Mantequilla o margarina? ¿La soja es saludable o es transgénica? ¿Los Es son sustancias naturales o cancerígenas? ¿O ambas cosas a la vez? ¿Vino, cerveza o simplemente agua? ¿Del grifo o embotellada?

No siempre es lo mismo si la información y los consejos vienen del personal especializado en salud que si los recibimos desde los spots publicitarios, el sector agroindustrial o los propios vendedores.

Nuestra opción en esta guía apuesta claramente por una **alimentación sana y bien informada**, un consumo que esté alerta tanto de los conocimientos y la información científica como de los consejos de las personas expertas.

Pensando en los demás y en el entorno... hacia un consumo más responsable

Además de consumir alimentos que sean saludables y a un precio asequible, queremos ser ciudadanos consecuentes con nuestra sensibilidad y responsabilidad medioambiental y social.

Así, queremos ejercer nuestro derecho a saber si los alimentos que consumimos se han producido de manera respetuosa con el medio ambiente, de la forma más ecológica posible, sin comprometer la productividad futura de la tierra. Es decir, de forma sostenible. Nos preocupa también el incremento de alimentos envasados y de residuos alimenticios y el reciclaje de residuos.

Y también proponemos que los alimentos que compramos no sean fruto de la explotación ni de la injusticia. No nos gustaría estar contribuyendo con nuestras compras a mantener situaciones de explotación laboral, social o económica en otros países o, incluso, en nuestro entorno cercano.

Y optamos también porque las tareas domésticas, la compra y la alimentación no supongan en ninguna parte del mundo una sobrecarga de tareas para las mujeres. Abogamos en este sentido por el reparto de tareas domésticas.

Los Objetivos del Milenio, ¿una utopía más?

Las Naciones Unidas han elaborado, para el período 1990-2015, un plan para acabar con las desigualdades humanas. Los conocemos como Objetivos del Milenio y entre ellos se encuentran, por ejemplo:

Objetivo 1: **Erradicar la pobreza extrema y el hambre.**

Objetivo 7: **Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente.**

Pese a ello, asistimos contrariados a la realidad de los análisis:

- Por un lado, el incremento constante de los problemas de obesidad en una parte de la población mundial (la Organización Mundial de la Salud ha calificado el problema como la «epidemia del siglo XXI» y calcula que la padecen unos 300 millones de personas).
- Por otro, el creciente número de personas que viven en la extrema pobreza (con menos de un dólar al día), que la ONU sitúa en ¡¡1100 millones!!
- Estimaciones actuales muestran que cada año se pierde una superficie de tierra fértil igual al tamaño de Irlanda como resultado de la sobreexplotación del suelo y de la deforestación. (Klaus Töpfer PNUMA).

Objetivos de
Desarrollo del Milenio



base.delmileno.org

Evidentemente, el problema es muy complejo y, por tanto, las soluciones también lo son. Buena parte de ellas se encuentran en el nivel político y macroeconómico, lo que nos puede hacer pensar que nada tienen que ver con nosotros.

Pero no es menos cierto que una parte de estas soluciones están en nuestras manos como consumidores y ciudadanos que somos. Un consumo responsable puede contribuir a generar ese cambio que esperamos.

Hacia un consumo más consciente...

Creemos que un consumidor responsable es, también, un comprador ético. Para lograrlo, deberemos estar informados y ser conscientes.

Informados porque asumimos el esfuerzo que supone aprender y conocer: leer con atención las etiquetas, por ejemplo, o buscar la información adecuada y separar el “grano” de la “paja”.

Conscientes, porque vamos comprendiendo nuestras pequeñas in-

coherencias y de ellas también aprendemos. Porque nos conocemos mejor y, así, nos vamos sintiendo más libres al responsabilizarnos no solo de nosotros mismos y los nuestros, sino también de los demás y nuestro entorno.

La suma de ambas cosas nos permitirá aplicar nuestros valores y convencimientos personales a la hora de comprar. Pero también nos ayudará, sin duda, a **disfrutar más de la compra, de la cocina y de la comida** y a compartir este disfrute con los demás.

Aspectos normativos

Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria es un derecho de todos los ciudadanos, por lo que las autoridades tienen el deber de proteger la salud y garantizar buenas condiciones en los alimentos que consumimos.

La normativa y los controles de riesgos en materia alimentaria son muy estrictos. En Navarra corresponden principalmente al Servicio de Consumo del Gobierno de Navarra, al Departamento de Agricultura y al Instituto de Salud Pública. Aunque existen, además, los sistemas de control higiénico sanitario y el Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC), todos ellos de obligado cumplimiento por la industria alimentaria.

El etiquetado

Estos sistemas de inspección, vigilancia y control se complementan con el etiquetado, uno de los instrumentos más claros con los que podemos ejercer nuestro derecho, como consumidores, a estar informados de los productos que compramos y de sus características.



El Real Decreto 1334/1999 aprobó la **Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios**, que luego se ha modificado mediante el Real Decreto 238/2000. Establecen, entre otros aspectos, la información obligatoria que debe aparecer en el etiquetado de los alimentos:

- a) La denominación de venta del producto.
- b) La lista de ingredientes.
- c) La cantidad de determinados ingredientes o categoría de ingredientes.
- d) El grado alcohólico en las bebidas con una graduación superior en volumen al 1,2 por 100.
- e) La cantidad neta, para productos envasados.
- f) La fecha de duración mínima o la fecha de caducidad.
- g) Las condiciones especiales de conservación y de utilización.
- h) El modo de empleo, cuando su indicación sea necesaria para hacer un uso adecuado del producto alimenticio.
- i) Identificación de la empresa: el nombre, la razón social o la denominación del fabricante o el envasador o de un vendedor establecido dentro de la Unión Europea y, en todo caso, su domicilio.
- j) El lote.
- k) El lugar de origen o procedencia.

Hay muchos productos que añaden en el etiquetado el valor nutritivo de los alimentos. Este etiquetado nutricional no es obligatorio, así que no se puede exigir; pero si se añade como información en la etiqueta debe de cumplir la correspondiente normativa (Real Decreto 930/1992).

Publicidad engañosa

La inducción a error o confusión del consumidor a través de la publicidad engañosa está prohibida por la normativa. Como también lo está el hecho de sugerir que el producto posee características particulares cuando en realidad todos los productos similares tienen esa misma característica.

Código de Ética para el Comercio Internacional de Alimentos

El Código de Ética para el Comercio Internacional de Alimentos data de 1979, aunque se ha revisado en 1985 y en 2001. Promovido por Naciones Unidas, no es una norma de obligado cumplimiento, sino una recomendación dirigida a todos los que participan en el comercio internacional de alimentos.

Entre muchas otras recomendaciones, el Código especifica que deberá evitarse la comercialización de alimentos que «estén etiquetados, envasados o preparados o se vendan o anuncien de forma que engañen al consumidor o lo induzcan a error con respecto a su carácter, naturaleza, valor, sustancia, calidad, composición, propiedades o inocuidad».

En Navarra, la Ley Foral de defensa de los consumidores y usuarios (7/2006, de 20 de Junio) recopila los derechos básicos del consumidor, entre los que se encuentra el derecho a la protección de la salud. Esta Ley Foral prohíbe y sanciona, entre otros aspectos, la utilización de etiquetas, envases o propaganda, nombres, indicaciones de procedencia, clases de productos o indicaciones falsas que no se corresponden con la realidad del producto o inducen a confusión.

Código PAOS. Desde el 15 de septiembre de 2005 está en vigor en España el Código de Autorregulación de la Publicidad de los Alimentos dirigida a menores (PAOS). Insertada en el marco de la Estrategia NAOS. El objetivo es controlar la influencia de la publicidad infantil por el aumento de casos de obesidad, diabetes y sus consecuencias.

2. ECHEMOS UN VISTAZO AL MODO DE CONSUMIR



Visualiza / Estebido

Nuestro modelo de consumo tiene consecuencias en la salud, ambientales y socioeconómicas.

No podemos decir que el modelo de producción y consumo de alimentos sea precisamente responsable. Para explicar esto, bastaría con plantearnos, en voz alta, algunas reflexiones:

- ¿Son razonables los precios que perciben los agricultores, tanto los locales como los de los países del Sur, por su producción?
- ¿Es razonable un modelo de producción basado en la productividad, que no tiene en cuenta los costes ambientales?
- ¿Comemos la cantidad y los tipos de alimentos que necesitamos? ¿Por qué hay tantas tipos de dieta y tantos productos para adelgazar?
- ¿Hay una relación real entre lo que comemos y nuestra salud? ¿Y, si lo sabemos, por qué seguimos comiendo de esta forma?



En realidad, mucha gente lleva mucho tiempo haciéndose estas mismas preguntas. Y ayudándonos por tanto a reflexionar. Estos son tan solo algunos ejemplos:

Consecuencias en la salud

Diets para la salud

En 1997, el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer publicaron un exhaustivo informe titulado **“Alimentos, nutrición y prevención del cáncer: una perspectiva global”**.

American Institute for
Cancer Research

En él se estableció que la adopción de unos hábitos alimentarios más sanos pueden reducir el número de casos de cánceres anuales en todo el mundo entre un 30% y un 40%.

Las preocupaciones del consumidor

Según una encuesta de la **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria**, los temas que más preocupan al consumidor en materia de riesgos en la alimentación son los productos químicos que se usan en agricultura y ganadería, los pesticidas, las sustancias potencialmente tóxicas, como las que podrían tener algunos aditivos y la obesidad.



¿Un país de obesos?

Según la Encuesta de Salud 2000 del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra, el 56% de los hombres y el 25% de las mujeres se encuentran con sobrepeso u obesidad.

Aunque en Navarra la obesidad infantil es relativamente menor que en otras comunidades autónomas, está creciendo mucho en los últimos años, observándose un especial incremento entre los 4 y los 10 años.

¡Y España es el segundo país de la UE en índice de obesidad infantil!

La “química” de los alimentos

La organización WWF/Adena elaboró en septiembre del 2006 un informe “Alimentos: un eslabón más en la cadena de contaminación química”. En dicho informe se alertaba de que se habían encontrado **sustancias químicas sintéticas en alimentos consumidos en toda Europa**, desde los productos lácteos hasta la carne y el pescado, entre ellos el pesticida DDT (prohibido internacionalmente desde 1972).



Consecuencias medioambientales

Un mercado menos diverso

Según datos de la **FAO (Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación)**, la agricultura mecanizada, las exigencias del mercado y la industrialización de semillas, abonos y pesticidas están reduciendo la variedad de los cultivos hasta un 75%.



Históricamente, el ser humano ha utilizado para sus necesidades entre 7.000 y 10.000 especies vegetales. Hoy, sólo se cultivan unas 150 y doce de ellas representan más del 70% del consumo humano.

En Europa, se ha perdido hasta el 70% de las variedades de verdura y

fruta que se cultivaban a principios de siglo.

En España hace 30 años había 380 variedades de melón, mientras que hoy en día, en el mercado, no hay más de 12.

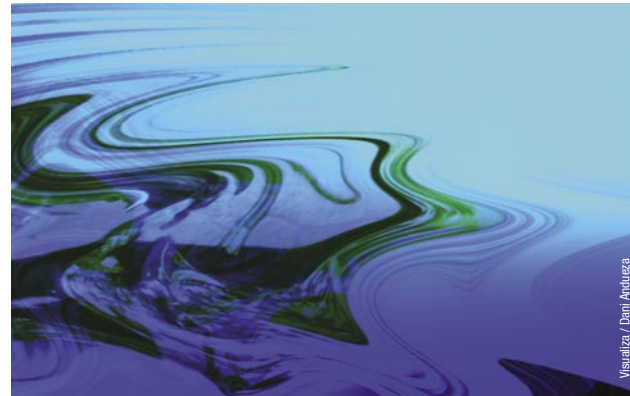
Según esta misma organización, hace 40 años 400 millones de personas sufrían desnutrición permanente. Pero el dato más grave es que, hoy, son el doble: cerca de 850 millones.

Mares y océanos

La sobreexplotación y la pesca masiva, las prácticas pesqueras destructoras y la contaminación a la que hemos sometido a los mares y océanos ha llevado a que casi el 25% de las especies marinas estén al borde de la extinción.

De las 600 especies comerciales más importantes, el 52% están plenamente explotadas.

El 43% del consumo actual de pescado procede de la acuicultura. Fuente (FAO)



Consecuencias socioeconómicas

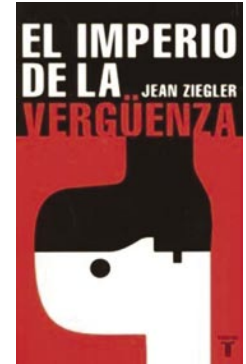
El mundo esta así

- 100 millones de niños menores de 5 años mueren al año de desnutrición, contaminación de aguas y epidemias.
- Según el Banco Mundial (2003) 1800 millones de personas viven con menos de un dólar al día. Lo que se considera como indigencia extrema.
- Según la FAO tiramos entre el 10% y el 40% del alimento que producimos.
- Donde mayor explotación infantil hay registrada es en el sector de la alimentación, casi el 90% de la que se tiene constancia.
- Con la producción agrícola actual mundial se podrían alimentar a 12.000 millones de seres humanos (“Informe sobre el estado de la inseguridad alimentaria en el mundo”. 2003 FAO).

Unas cifras que no cuadran

Como cuenta Jean Ziegler en su libro “El imperio de la vergüenza”, en los años 90 los países productores exportaban café por valor de 11.000 millones de dólares. Hoy lo hacen por 5.500 millones. Por el contrario, en los años 90 se consumía café por valor de 30.000 millones. Hoy, por 70.000 millones.

En el año 2003 las ayudas al desarrollo a los 122 países más pobres fueron de 54.000 millones de dólares; en cambio en concepto de deuda externa estos países transfirieron 436.000 millones de dólares.



3. PROPUESTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Algunas pistas (que no viene mal recordar) para una alimentación más saludable

La primera idea fundamental a tener en cuenta es que, en la actualidad, la prueba más fiable para conocer la historia y la composición de un producto es el etiquetado. Por eso el primer hábito que debemos adoptar a la hora de comprar es **leer el etiquetado**. Y es precisamente ahí donde nos vamos a encontrar gran cantidad de información muy útil para avanzar hacia un consumo más responsable, sostenible y saludable.

Como ya todos sabemos, y en términos generales, se puede decir que **lo más saludable es comer equilibradamente y variado**, adecuando la alimentación a nuestra edad y situación personal. También hay un acuerdo cada día más generalizado en que la dieta mediterránea es muy saludable.

Pese a ello, los nuevos hábitos de consumo, acentuados por el actual ritmo de vida, se acercan más a modelos poco saludables, basados en la comida rápida, con un excesivo aporte calórico y una elevada presencia de grasas saturadas, conservantes y aditivos.

Frente a este tipo de alimentación, la pirámide de los alimentos puede servir para orientarnos sobre las características de una dieta sana y para ayudar a hacernos una idea de cómo deberíamos dirigir nuestros hábitos.



Visualiza / Ederbide



La calidad e inocuidad de los alimentos es también un tema muy importante para la salud y una preocupación constante desde su producción, la industria y su comercialización. La Unión Europea, distintas instituciones internacionales y nacionales, velan continuamente por la seguridad de los alimentos, promulgando normas y directrices.

Son reglamentos importantes del Parlamento Europeo y del Consejo el N° 852/2004 relativo a la higiene de los productos alimentarios y el N° 178/2002 por el que se establecen los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria, se crea la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y se fijan procedimientos relativos a la seguridad alimentaria.

Es también importante que como consumidores mantengamos un nivel constante de atención a este tema: exigir el derecho a alimentos sanos y seguros, conservación, manipulación y preparación cuidadosa y segura de los alimentos, etc.

Si a los consejos que podemos extraer de la pirámide de alimentos añadimos estas sencillas pautas, nuestra alimentación podrá ganar sin duda en calidad y repercutir favorablemente en nuestra salud.

Cómo comprar

- Elegir establecimientos autorizados, observando la higiene del establecimiento y de quien atiende.
- Pensar antes los alimentos que necesitamos y su cantidad.
- Leer las etiquetas: fecha de caducidad, información nutricional, si necesita condiciones especiales de conservación.
- Comprobar que el envase esté en buen estado.
- Comprar primero los alimentos no perecederos, luego los frescos y, por último los congelados (llevar éstos en bolsa térmica).



Visualiza / Ederbide

Cómo almacenar los alimentos

- Guardar los alimentos no perecederos en la despensa o armario, separados del suelo, evitando el calor o humedad excesiva.
- Proteger los alimentos del frigorífico con papel de aluminio, plástico alimentario o en recipientes.
- Guardar los restos de conservas en el frigorífico, en recipientes de plástico o vidrio.
- Mantener un alimento en el congelador solo el tiempo adecuado.

Cómo cocinar

- Lavar bien los alimentos, frutas y verduras.
- Es preferible primero lavar y luego cortar.
- Es preferible cocinar al vapor con poca agua y poco tiempo.
- Es más sano cocer en olla o al vapor y también asar que freír.
- Si se fríe no hay que mezclar aceites ni dejarlos humear.

Cómo comer

- Es preferible comer despacio y masticando bien.
- Repartir los alimentos en 4 ó 5 comidas. No saltarse el desayuno.
- No saltarse las comidas.
- No comer entre horas.

Además, es conveniente utilizar como principales aportes de energía el pan, los cereales, el arroz, la pasta y las patatas. El azúcar y los dulces también aportan energía pero deben consumirse más ocasionalmente y en muy poca cantidad.

Comer demasiadas grasas es perjudicial para la salud. Son más beneficiosas las grasas provenientes del aceite de oliva u otros aceites vegetales (sobre todo en crudo), frutos secos, aceitunas o el pescado. Es importante reducir las carnes grasas, pastelería y bollería industrial.

Es recomendable equilibrar en nuestra dieta las proteínas de origen vegetal (legumbres y frutos secos) y las de origen animal (pescado, huevos y carne).

Una alimentación rica en frutas, verduras y hortalizas es



muy saludable. Estos alimentos contienen la mayor parte de las vitaminas y minerales que necesitamos.

En la página web del Instituto de Salud Pública www.cfnavarra.es/ISP/presentacion.htm puedes descargarte distintos materiales y documentos relacionados con la alimentación saludable.

Conservas y precocinados

Aunque seamos conscientes de que, cuanto más se manipula un alimento, más calidad nutritiva pierde, las **conservas y platos precocinados** guardan su valor nutritivo y pueden resolver, en momentos puntuales, el problema de la falta de tiempo para cocinar.

En este caso es importante revisar la etiqueta para analizar los componentes añadidos y actuar en consecuencia comparando, por ejemplo, la cantidad de aditivos que llevan diferentes productos.



La Estrategia NAOS

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria ha desarrollado una serie de medidas aplicables en toda la Unión Europea para erradicar el problema de la obesidad. Es lo que se conoce como **Estrategia NAOS**, un documento que recoge las principales líneas de trabajo para la nutrición, la actividad física y la prevención de la obesidad. Incluye los seis convenios firmados con las organizaciones que representan a las industrias de alimentación y distribución y se puede descargar en www.aesa.msc.es/aesa/web/AESA.jsp



4. PROPUESTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN RESPONSABLE



Muchos consumidores estamos dispuestos a modificar nuestros hábitos hacia modelos más responsables. Pero a menudo no sabemos cómo hacerlo, qué comprar o dónde encontrar este tipo de productos.

En este apartado vamos a dar respuesta a estas cuestiones presentando propuestas muy concretas para realizar un consumo responsable.

Alimentos ecológicos

¿Qué son?

La producción ecológica se fundamenta en dos grandes principios: el **respeto medioambiental** y el **bienestar animal**. Así, por ejemplo:

- Emplea especies y semillas autóctonas.
- Utiliza abonos naturales que nutren y mantienen la fertilidad de la tierra.
- Evita usar fitosanitarios y fertilizantes químicos, sustituyéndolos por abonos verdes o caldos naturales.
- Rota los cultivos, fomentando la biodiversidad, lo cual contribuye también a romper los ciclos biológicos de las plagas de forma natural, sin la necesidad de usar fitosanitarios.
- Prohíbe el cultivo de transgénicos (de los que hablaremos más adelante).
- No utiliza aditivos artificiales para la transformación de los alimentos.



Con el alimento ecológico se:

- Conserva y **preserva nuestro medio natural** manteniendo y aumentando la diversidad biológica, la fertilidad de la tierra y la actividad biológica y evitando contaminar suelos y aguas.
- Procura una **alimentación sana**, libre de aditivos y conservantes artificiales.
- **Mantiene la tradición agrícola y el desarrollo económico local**, cuando hablamos de productos frescos como hortalizas o frutas.

Los términos “ecológico, eco, bio, biológico y orgánico” significan lo mismo. Están reservados y protegidos exclusivamente a la producción ecológica.

Regulación y normativa

La etiqueta ecológica certifica y avala que un alimento es ecológico. Se concede a los alimentos obtenidos mediante la práctica de la agricultura y ganadería ecológica y esta regulada por la Unión Europea a través de su Reglamento 2092/91.

En Navarra la entidad que controla, inspecciona y otorga las certificaciones es el Consejo de la Producción Agraria Ecológica de Navarra (CPAEN) de acuerdo con las directivas europeas.

El CPAEN opera desde 1996 ante la creciente introducción de prácticas agrícolas ecológicas por parte de los ganaderos y agricultores navarros. También es el responsable de la promoción de los productos ecológicos.

¿Cómo reconocerlos?

La forma más sencilla de reconocer un producto ecológico otorgado por el CPAEN es fijarse si su etiquetado incluye este sello. Se pueden encontrar por separado. Si se encuentra el logo de control de CE será que ese producto es ecológico pero que proviene de otro lugar.



Pero es importante conocer también que cada Comunidad Autónoma tiene sus propios organismos certificadoros, por lo que los sellos que nos encontremos en el etiquetado pueden cambiar ligeramente dependiendo del lugar de origen del producto.



Por último, existe también una serie de organismos privados de control de la agricultura ecológica, autorizados para la certificación de productos. Así, podremos también encontrar alguno de sus logotipos en los envases:



Comité Andaluz de Agricultura Ecológica



BCS Öko-Garantie GmbH. BCS España



ECAL S.A. Applus Agroalimentario



Acerta I+D, S.A.



SOHISCERT S.A.



Servicios de Inspección y Certificación S.L.



Agrocolor S.L.



Asociación VIDA SANA

¿Dónde encontrarlos?

Para saber dónde encontrar estos productos podemos recurrir a la guía-callejero que se actualiza cada año, donde se detallan los puntos de venta donde se ofrecen productos ecológicos.

En formato papel se puede encontrar en la sede de REAS, en el CRANA, en la sede de la coordinadora de ONGs y en otras entidades. También se distribuye gratuitamente en ferias y eventos relacionados con el tema.

También se puede encontrar y descargar en Internet, en la dirección www.economiasolidaria.org/DOCS/guicallejer.pdf

En la página web del CPAEN www.cpaen.org se puede encontrar también un listado con todos los puntos de venta y establecimientos colaboradores del CPAEN.

Producción y tendencias de consumo

En 2004 la superficie dedicada a la agricultura ecológica creció un 8% en el conjunto del planeta, alcanzando los 26 millones de hectáreas cultivadas¹.

Navarra cuenta con más de 30.000 has dedicadas a la producción ecológica. Hay más de 700 operadores repartidos entre productores, almacenistas, importadores y elaboradores, que generan más de 500 productos certificados entre 20 sectores.

En España se pasó de 380.000 ha en 2000 a 800.000 en 2005. Es el **tercer país europeo**, tras Italia y Francia, con mayor superficie y producción ecológica, aunque se **exporta el 90% del total de esta producción.**

Este dato es un magnífico indicador de los aún **muy bajos niveles de consumo** de estos productos. Sin embargo, un 72,5% de los consumidores españoles sabe que los alimentos ecológicos son productos naturales, sanos, sin aditivos ni colorantes y obtenidos sin usar productos químicos¹⁰. Y un 84% estaría dispuesto a consumirlos en el futuro.

Así pues, el principal reto para los próximos años es **incrementar el consumo interno** de productos ecológicos, para lo cual es necesario acercarse más eficazmente al consumidor habitual, llegar a la gran distribución de alimentos y entrar en el canal de la hostelería.

¹ Datos del estudio "El mundo de la agricultura ecológica, estadísticas y tendencias 2005" (IFOAM – Federación Internacional de Movimientos de Agricultura Ecológica)

² Datos del Observatorio del Consumo y la Distribución del MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación)

Un paso necesario en el proceso es la progresiva incorporación de la restauración colectiva (comedores escolares, hospitales, etc.) a este tipo de consumo. Para lograrlo es fundamental la implicación de las administraciones.

Alimentos de Producción Integrada

¿Qué son?

La Producción Integrada es una **opción a medio camino entre la agricultura convencional y la ecológica**, que se propone ser respetuosa con el entorno y garantizar buenas prácticas en el proceso de producción.

La Producción Integrada busca proteger el medio ambiente y la sanidad de los alimentos, persiguiendo un equilibrio entre las necesidades de los consumidores y la rentabilidad de los productores.

Así, los métodos de producción utilizados son cuidadosamente elegidos entre los de menor impacto en el medio y en los alimentos. Para ello, se utilizan diversas técnicas agronómicas y **se reserva el uso de agroquímicos como última solución**. Éstos deben tener un bajo impacto ambiental y ser aplicados en condiciones que garanticen la ausencia de residuos en los alimentos.

Así, la producción integrada no rechaza las técnicas agrícolas clásicas, sino que las utiliza de forma combinada con otras técnicas innovadoras.



Regulación y normativa

La Producción Integrada exige tanto el cumplimiento de unas estrictas normativas técnicas como la anotación detallada de todas las operaciones realizadas en los cuadernos de explotación. Y, obviamente, la realización de controles fiables por parte de los organismos reguladores.

En Navarra es el **ICAN (Instituto de Calidad Agroalimentaria de Navarra)** la entidad designada por el Departamento de Agricultura, Ganadería y Alimentación para el control y certificación de la Producción Integrada.

La producción integrada de productos agrícolas se rige en Navarra por el Decreto Foral 143/1997 y sus disposiciones complementarias, que afectan a 22 cultivos: espárrago blanco, crucíferas (coliflor, brócoli, col y romanesco), lechuga, cogollo, escarola, arroz, alcachofa, frutales de hueso (melocotonero y nectarina), frutales de pepita (pera y manzana), tomate de industria, tomate de invernadero y cereales de invierno (avena, cebada, trigo blando y trigo duro).

Leche de Producción Integrada

Se ha aprobado el Reglamento Técnico para la Producción Integrada de Leche de Vacuno. Un grupo de ganaderos navarros se han unido recientemente para comercializar la primera leche de producción integrada de vacuno de Navarra, bajo la marca comercial Igará

Con 300 hectáreas y 800 vacas, producen 35 millones de litros de leche al año.

¿Cómo reconocerlos?

Podemos reconocer los alimentos de producción integrada por medio de este sello:



Pero, al igual que ocurre con la agricultura ecológica, cada comunidad autónoma tiene su propio logotipo identificador, por lo que nos podemos encontrar también sellos como éstos:



Como podemos ver, hay una característica común a todos ellos que nos va a permitir identificar con claridad este tipo de productos: en todas las etiquetas aparecen los términos **Producción Integrada**.

¿Dónde encontrarlos?

En tiendas de barrio, supermercados, mercados locales...

Alimentos locales, frescos y de temporada

¿Qué son?

El consumo de productos locales, frescos y de temporada, es una opción habitual en los manuales de consumo responsable por tres motivos fundamentales:

- Los alimentos frescos y de temporada **mantienen plenamente todo su sabor y propiedades nutritivas**. No necesitan conservantes ni aditivos para conservarlos en el tiempo.
- Con su consumo promovemos la economía y el **desarrollo local** de nuestro entorno próximo.
- **Evitamos los costes ambientales** derivados de los procesos de conservación, tratamiento, elaboración y transporte de los alimentos.

Consumir estos productos locales, frescos y en su temporada, permite, además de hacer una dieta muy variada, contribuir a mantener la biodiversidad y sostenibilidad de nuestro entorno, más aún si procuramos entre todos que la producción avance hacia métodos más sostenibles.

Productos frescos en Navarra

Navarra es una tierra idónea para el consumo de productos frescos. Sus características climáticas y geográficas permiten la producción de una gran **variedad de frutas y hortalizas** a lo largo del año.

Algunas de nuestras hortalizas de plaza, para su consumo en fresco, son emblemáticas y **reconocidas por su calidad mucho más allá de nuestra tierra**. Es el caso, por ejemplo, de los cogollos y la borraja en otoño, las alcachofas y los espárragos en primavera o las pochas allá por septiembre.

En el caso de las frutas, si bien la tradición es menor, podemos destacar especialmente las cerezas y los melocotones.

En los siguientes cuadros reflejamos los periodos en que los diferentes productos frescos y de temporada pueden encontrarse en nuestras tiendas y mercados.



¿Cómo reconocerlos?

Hortalizas frescas y de temporada en Navarra

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Acelgas												
Alcachofas												
Apio												
Berenjena												
Borraja												
Brócoli												
Calabacín												
Calabaza												
Cardo												
Cebollas frescas												
Cogollos												
Col lombarda												
Coles												
Coles de Bruselas												
Coliflor												
Endibias												
Escarola												
Espárragos												
Espinacas												
Guisantes												
Habas												
Judías verdes												
Lechuga												
Patata												
Pepino												
Pimiento rojo												
Pimiento verde												
Pochas												
Puerros												
Romanesco												
Tomate industria												
Tomate fresco												
Zanahoria												

Frutas frescas y de temporada en Navarra

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Cerezas												
Melocotones												
Albaricoques												
Ciruelas												
Peras de San Juan												
Peras												
Manzanas												
Higos												
Uvas												
Melón												
Sandía												

¿Dónde encontrarlos?

En pequeños comercios, tiendas de barrio, mercados, mercadillos itinerantes, supermercados...



Visualiza / Ederbide

La conservación de los productos frescos

El mejor consejo es **consumir las hortalizas frescas lo antes posible**, sin alargar demasiado su estancia en la nevera o lugar donde las guardemos.

Pero para que nuestros alimentos perduren, conservando lo mejor posible sus propiedades, podemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Guardar las hortalizas y frutas en la nevera o en lugares frescos, oscuros y secos.

Cocinar los alimentos lo antes posible, bien para comerlos en breve o para congelarlos, lo cual preserva perfectamente su calidad nutritiva durante un tiempo razonable.

No meter en la nevera alimentos calientes o tibios.

Evitar calentar y enfriar varias veces los alimentos: pierden valor y se degradan antes.

Medir adecuadamente la cantidad a cocinar para evitar que sobre demasiada comida.

Las conservas y la industria agroalimentaria

La industria ofrece distintos modos de conservar las hortalizas, tratando de mantener al máximo su calidad y garantías sanitarias.

Vamos a repasar los conceptos fundamentales que se manejan en el sector:

Primera gama

Hortalizas frescas y otros productos conservados mediante métodos tradicionales como la deshidratación, la salazón o la fermentación.

De esta forma, se pueden obtener hortalizas desecadas (pimien-

to seco), deshidratadas o los populares encurtidos (pepinillos, cebolletas, pimientos, etc.).

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 ultracongeladas.

Cuarta gama

Son hortalizas lavadas, peladas, cortadas y envasadas en condiciones especiales (atmósferas modificadas o controladas) y listas para su consumo. El ejemplo más frecuente es nuestros supermercados y puntos de venta es el de las ensaladas variadas envasadas en bolsa.

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.



Alimentos con Denominación de Origen Protegida o Indicación Geográfica Protegida

¿Qué son?

Es el sistema utilizado en toda Europa para reconocer los productos con calidad superior y características diferenciadas. Para certificar un producto con Denominación de Origen Protegida o Indicación Geográfica Protegida se tienen en cuenta factores relacionados con:

- el medio geográfico en el que se producen
- las materias propias con que se elabora el producto
- los propios procesos de elaboración



DOP o IGP

Hay productos locales certificados que garantizan su origen de Navarra porque están amparados por las Denominaciones de Origen Protegida (DOP) y las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) y se identifican con un logotipo.

Otros los podemos conocer porque conocemos a los productores o sabemos de su procedencia por el vendedor o porque el producto es acompañado por un letrero que nos informa.

Regulación y normativa

El Instituto de Calidad Agroalimentaria de Navarra (ICAN) es la entidad encargada en Navarra de promover y promocionar el desarrollo del

sector agroalimentario. Creado en el año 2000 entre sus funciones está el control y la inspección de los productos acogidos a Denominaciones de Origen Protegidas e Indicaciones Geográficas Protegidas.

Además, cada producto acogido a una DOP o IGP tiene su propio Consejo Regulador, en el que están representados los productores locales y los elaboradores. Cada Consejo Regulador realiza controles desde el origen del producto hasta su puesta en el mercado y, en caso de que un producto determinado cumpla las indicaciones y prescripciones de calidad, otorga finalmente la correspondiente certificación.

¿Cómo reconocerlos?

Los productos acogidos a una DO o una IGP deben llevar una etiqueta con el logo correspondiente y una contraetiqueta numerada y controlada, que otorga cada Consejo Regulador. Este sería un ejemplo para el piquillo de Lodosa:



Etiqueta



Contraetiqueta

Además del piquillo, otros cinco productos navarros están acogidos a Denominaciones de Origen Protegidas: los quesos de Roncal e Idiazábal, los vinos de Navarra y Rioja y el cava.



Actualmente se está trabajando en Navarra en una nueva DOP: aceite de oliva virgen extra. Y cinco productos están acogidos al sistema de regulación de Indicación Geográfica Protegida: la alcachofa de Tu-

del y el espárrago, el cordero, la ternera de Navarra y le pacharán.



Alimentos Artesanos de Navarra

¿Qué son?

Son también productos de calidad reconocida oficialmente en Navarra. La actual marca “Alimentos Artesanos” tiene su origen en la iniciativa de un grupo de empresas artesanas que vieron la necesidad de agruparse para la normalización de los productos artesanos y su control. Así:

- Las materias primas son de primera calidad, en su estado más natural y sometidas a un riguroso proceso de selección.
- El proceso de elaboración respeta o imita los procesos naturales, sin forzarlos o acelerarlos por procedimientos físicos o químicos.
- Está restringido el uso de aditivos, que, aun estando legalmente autorizados, simulan la materia prima natural, alterando su color, textura, olor o sabor, o incrementan su duración a costa de valores del producto.

Entre los alimentos artesanos nos podemos encontrar productos tan diversos como zumos, mermeladas, conservas de frutas y hortalizas, sidra, licores, aguardientes, txakolí o mistela, encurtidos, quesos y cajuadas, miel, embutidos y patés o pasteles, chocolates, turrones y helados.



Regulación y normativa

La marca “Alimentos Artesanos” se concede a los productos que poseen una Norma Técnica Específica, cuya relación puede consultarse en la dirección web www.icannavarra.com/es/denominaciones-navarra/alimentos-artesanos/producto/oficios

Corresponde al ICAN resolver las solicitudes de autorización previo informe del Comité Artesano.

Cada una de las Normas Técnicas incluye aspectos tales como la descripción del método de elaboración incluyendo las materias primas e ingredientes y las prácticas prohibidas.

¿Cómo reconocerlos?

Identificar en el mercado los “Alimentos Artesanos” es muy sencillo. Simplemente hay que asegurarse de que el producto lleva el correspondiente logotipo.



Las ventajas de los productos certificados

Además de las ventajas comunes a todos los alimentos locales, todos los productos certificados: DOP, IGP, Producción Ecológica e Integrada, Artesanos de Navarra protegen los intereses de los consumidores ante su demanda de una mayor calidad.

Contribuyen además a preservar un territorio, una historia y una cultura que son capaces de originar unas peculiaridades específicas e irrepetibles en el producto.

Alimentos de Comercio Justo

¿Qué son?

El comercio justo persigue una mayor igualdad en el comercio internacional, proporcionando mejores condiciones y asegurando así sus derechos a los productores y trabajadores, especialmente en los países del Sur.

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

Los productos y alimentos de comercio justo nacen de una relación comercial basada en el diálogo, la transparencia y el respeto mutuo. Para considerarlos como tal tienen que cumplir los principios de Comercio Justo.



Café de Comercio Justo:

El café es la materia prima que más divisas mueve en el mundo, por detrás del petróleo. De su cultivo y transformación dependen **100 millones de personas en los países del Sur**, en su mayoría pequeños campesinos o jornaleros de grandes plantaciones.

Así, el impacto en los ingresos de los productores de café puede ser enorme si se generaliza el consumo de café de comercio justo.

En la actualidad existe un programa ('El buen café'), donde se promociona el uso de café del comercio justo en las máquinas de vending y en la hostelería. Es una iniciativa promovida por SETEM, sobre la que se puede obtener más información en www.buencafe.org.

Como hemos apuntado ya en otras partes de la guía, ésta puede ser una buena opción para que los centros públicos comiencen a dar ejemplo a través de sus buenas prácticas.

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, etc.
- Se establece una relación comercial a largo plazo y se garantiza una 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

Las organizaciones de comercio justo en el Norte establecen **relaciones directas con organizaciones de productores del Sur**, para brindarles asesoramiento y apoyo e importar y distribuir sus productos.

En el Comercio Justo las organizaciones del Norte no se limitan a transferir recursos para crear infraestructuras, capacitar o prefinanciar a los grupos productores, sino que participan activamente en la comercialización mediante la importación, distribución o venta directa al público. Además realizan una importante labor de denuncia y concienciación.

Es la única red comercial en la que los intermediarios (importadoras, distribuidoras o tiendas) están dispuestos a reducir sus márgenes para que le quede un mayor beneficio al productor.

Acreditación IFAT

La Federación Internacional de Comercio Alternativo (International Federation for Alternative Trade, IFAT) fue creada en 1989 y está formada por 270 organizaciones de comercio justo en 61 países, aglutinando a la mayor parte de productores y comercializadores.

En respuesta a la necesidad de una identificación común reconocible por los consumidores, la IFAT ha desarrollado un sistema de control y una acreditación propia ('Marca de Comercio Justo' o 'Fair Trade Mark').

Es importante destacar que esta marca no puede aplicarse a productos, sino **únicamente a Organizaciones de Comercio Justo**, que pueden mostrarla en los materiales que editen, sus páginas web o el material corporativo junto con su propio logo.



De la misma forma, la Coordinadora Estatal de Comercio Justo otorga en España el distintivo “Justo Aquí” a las organizaciones miembros. Este distintivo se aplica a organizaciones (no a productos).



¿Cómo reconocerlos?

La mayoría de los productos importados por las organizaciones de Comercio Justo **no llevan ningún sello específico**, aunque sí suelen llevar una identificación que les identifica como “producto de comercio justo”. Cada una de las importadoras tiene la suya propia.

Importadoras

Con sede en Navarra podemos encontrar importadoras de productos de comercio justo: Mundo Solidario, Fundación Adsis–Equimerca y Intermon–Oxfam

También hay otras muchas a nivel estatal, que se pueden consultar en la web de la coordinadora de comercio justo: www.comerciojusto.org/es

Sello FAIRTRADE

Fairtrade Labelling Organizations International (FLO) es una federación internacional formada por veinte iniciativas de etiquetado de productos de comercio justo, entre ellas la Asociación para el Sello de Comercio Justo (www.sellocomerciojusto.org).

El sello unificado FAIRTRADE fue creado en Septiembre del 2005 por FLO y actualmente existen 17 categorías de productos que pueden recibirlo: café, té, azúcar, cacao, fruta fresca, bananas, frutos secos, frutos desecados, arroz, miel, vino, zumos de frutas, quinua, especias, flores, algodón y balones de fútbol. En la actualidad, un millón de productores y productoras, pertenecientes a 548 organizaciones de 50 países del Sur, venden sus productos con este sello.

En España se ha comenzado el trabajo con cuatro de ellos: café cacao, azúcar y té. FLO tiene previsto aumentar el número de productos que pueden recibir la certificación para que sean más los productores que puedan acceder al mercado y beneficiarse de las ventajas del Comercio Justo.



¿Dónde encontrarlos?

Las organizaciones de comercio justo están trabajando muy activamente para crear canales exitosos de distribución. En muchos casos se trata de redes alternativas de consumo, pero también se están introduciendo en canales de distribución convencionales para responder así a la demanda de un mayor número de consumidores y consumidoras.

En la **Guía Callejero de Navarra**, que se actualiza cada año, aparecen los puntos de venta donde se ofrecen estos productos: www.economiasolidaria.org/DOCS/guiacallejer.pdf. En formato papel se puede encontrar en la sede de REAS, en el CRANA, en la sede de la coordinadora de ONGs y en otras entidades. También se distribuye gratuitamente en ferias y eventos relacionados con el tema.



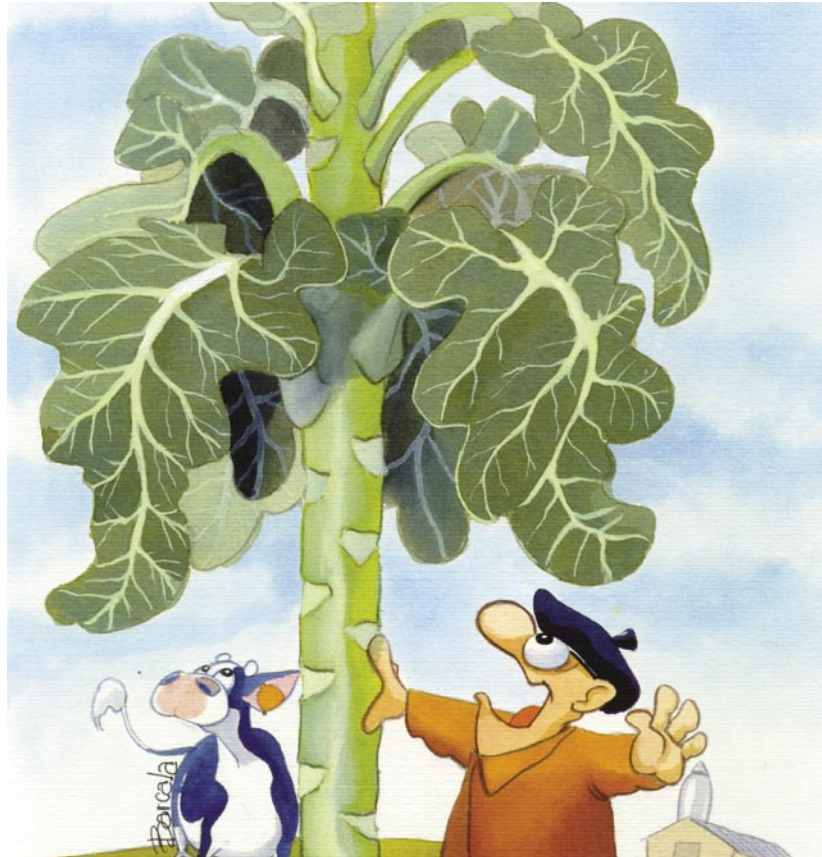
Visualiza / Ederbide

Día del Comercio Justo

A lo largo del año, las organizaciones de comercio justo de Navarra participan en ferias y eventos donde se pueden encontrar estos productos.

Uno de ellas es el que se celebra **cada segundo sábado del mes de mayo** con motivo del Día internacional del Comercio Justo. Organizado por el Consorcio de Ongs del CJ formado por: Adsis-Equimercado, SED, Intermon-Oxfam, Alboan, SETEM, OCSI y Medicus Mundi Navarra.

5. ALGUNAS PISTAS PARA UN CONSUMO CONSCIENTE: SITUÁTE ANTE EL DEBATE



Visualiza / Barcala

En este tercer capítulo del libro nos vamos a aproximar a algunos grupos de alimentos que han aparecido en los últimos años en nuestras tiendas y mercados y de los que se viene hablando largo y tendido. Es un bloque de contenidos muy diverso, en el que hemos incluido, como veréis, productos muy diferentes entre sí.

Hay algunos, entre estos grupos de alimentos, que están viviendo una fuerte polémica. El caso más claro es el de los **transgénicos**. Junto a ellos analizamos brevemente el caso de dos grupos de alimentos que tienen mucho que ver con nuestra creciente preocupación por la salud y el bienestar físico, como son los **funcionales** y los **productos "light"**. Y también incluimos en este grupo unos breves apuntes sobre los alimentos **dietéticos**, grupo orientado específicamente a personas cuyos diagnósticos médicos y sus correspondientes tratamientos les obligan a tomar determinadas precauciones en su dieta.

Alimentos Funcionales

¿Qué son?

No existe una definición universalmente aceptada para los alimentos funcionales, al tratarse más bien de un concepto que de un grupo de alimentos.

De hecho, se considera que el término está todavía en vías de definición. Pueden definirse como aquellos a los que se les ha añadido (o eliminado) uno o varios ingredientes o modificado en cierta forma con el objeto de conseguir que sus **propiedades vayan más allá de las propias del alimento** en estado natural.

Así, los alimentos funcionales persiguen **contribuir positivamente a la salud** y reducir el riesgo de padecer enfermedades. La mayoría de los alimentos funcionales que se están desarrollando se dirigen a la

prevención de las enfermedades cardiovasculares o el cáncer, la mejora de la función intestinal y el fortalecimiento de nuestro sistema inmune.

Entre los más frecuentes están las **leches enriquecidas** (con calcio, vitaminas, omega 3, fibra, jalea real, etc.), los **probióticos** (yogures o leches fermentadas con bifidobacterias o lactobacilos), los **prebióticos** (sustancias contenidas en los alimentos que resisten la digestión en el intestino delgado y son susceptibles de ser fermentadas por la flora bacteriana del intestino grueso) y diferentes **productos enriquecidos**, ya sea con ácidos grasos omega 3, fitoesteroles, sustancias antioxidantes o revitalizantes (cafeína, ginseng, guaraná, etc.).



Así pues, estamos hablando de un **amplio y complejo grupo de alimentos**, sobre cada uno de los cuales podríamos establecer un análisis en profundidad de sus posibles aportes al organismo y a la salud y, también, de sus potenciales efectos no deseados, análisis que excede los objetivos de esta guía.



Por otro lado, y aunque su coste es mayor, parecen ser muy bien recibidos por los compradores, ya que su consumo y diversidad aumenta cada año considerablemente¹¹.

¹¹ La compañía Datamonitor calculaba en 2003 que el consumo de este tipo de alimentos aumentaba en Europa a un ritmo del 16% anual.

¿Son necesarios?

Pese a que el potente marketing utilizado para vender estos productos puede hacernos creer que resultan indispensables, en la mayoría de las ocasiones **una dieta equilibrada y variada basta para contribuir a un estado general de salud y bienestar.**

Los alimentos funcionales son susceptibles de mejorar la salud, si bien hay que valorarlos sabiendo que **pueden resultar beneficiosos en su justa medida pero no son el remedio** de todos los males.

Es importante tener en cuenta que no curan por sí solos alteraciones ni enfermedades y que, en circunstancias normales y salvo prescripción médica, no son indispensables. En circunstancias muy concretas (deportistas de elite, personas que padecen determinadas alteraciones o enfermedades, etc.), su inclusión en la dieta puede ser valorada y recomendada por un profesional.

Uno de los problemas con algunos de los productos enriquecidos es que, al encontrarse en una gran gama de alimentos, puede darse un **consumo excesivo** de los mismos y superar así la ingesta recomendada para obtener el efecto beneficioso.



En cualquier caso, los consumidores debemos estar muy atentos en este caso tanto a las investigaciones científicas como a los etiquetados. Nosotros somos, en última instancia, los que debemos elegir los alimentos que compramos entre la cada día más amplia gama de productos que nos ofrece el mercado.

Regulación y normativa

Actualmente hay un cierto vacío legal en el sector de los alimentos funcionales, ya que sólo existen determinadas normas de carácter sectorial que regulan ciertos aspectos relativos a la publicidad y el etiquetado. Sin embargo, la Unión Europea ya ha lanzado un reglamento sobre esta materia.

La Unión Europea regula los alimentos funcionales

El Reglamento (CE) nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos es la norma comunitaria que regula la comercialización de alimentos funcionales.

Entró en vigor el 19 de enero de 2007, pero se empezará a aplicar plenamente a partir del 1 de Julio del 2007. A partir de esa fecha, todas las empresas agroalimentarias que comercialicen alimentos funcionales tendrán que demostrar científicamente las propiedades saludables de los productos que ofrecen.

Alimentos light o “bajos en calorías”

¿Qué son?

Un producto bajo en calorías o «light» debería ser aquél cuyo **aporte energético es al menos un 30% más bajo** que el de su alimento de referencia.

La reducción de calorías se consigue disminuyendo la cantidad de azúcares y/o grasas presentes en el alimento o bien sustituyéndolos por otros componentes menos calóricos.

Como todos sabemos, el consumo de productos bajos en calorías se ha **incrementado notablemente** en los últimos años. El motivo es claro y está estrechamente relacionado con la mayor preocupación que los consumidores mostramos por nuestra salud y, sobre todo, nuestra apariencia física.

¿Son necesarios?

En personas sanas, con un peso equilibrado y una dieta normal y variada, su consumo no está recomendado ni es necesario.

En cambio, para las personas que deben limitar por consejo profesional el aporte energético diario en su alimentación, pueden ser una opción adecuada y a veces necesaria, junto con determinados cambios en la dieta orientados a disminuir el aporte calórico sin renunciar a sus características nutritivas.

Comer con menos calorías

No hay que olvidar que los productos «light» **no adelgazan por sí mismos** y que, para optar por alimentos menos grasientos y con menos azúcares, no es necesario recurrir a este tipo de productos.

De hecho, la mayoría de frutas y verduras, por ejemplo, podrían considerarse alimentos bajos en calorías si los comparamos con otros. O determinadas formas de cocinar, como a la plancha o al vapor pueden contribuir más a reducir nuestro consumo de calorías que comprar este tipo de alimentos.

También es importante recordar que el hecho de consumir un producto «light» en lugar de uno normal no nos debe inducir a aumentar la cantidad ni a consumirlo en exceso.

Regulación y normativa



Hasta la aprobación del Reglamento (CE) nº 1924/2006¹² no existían normativas específicas para el conjunto de alimentos que denominamos light o bajos en calorías. Este reglamento se ira adaptando progresivamente a la legislación de cada Estado Miembro.

Este Reglamento establece que para declarar que un alimento tiene un contenido reducido de un nutriente o etiquetarlo como light, **la reducción del contenido debe ser como mínimo, de un 30% en comparación con un producto similar**, excepto para micronutrientes¹³ y el sodio.

Igualmente, y de acuerdo al mismo reglamento, la declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea «light» o «lite» (ligero).

Hasta el momento en que esta normativa esté plenamente vigente, es tarea del consumidor revisar el etiquetado y comprobar si la reducción de calorías que anuncia el producto corresponde a la realidad.

En cualquier caso, y al igual que con los alimentos funcionales, el consumidor deberá elegir los componentes de su dieta teniendo en cuenta las particularidades de su estado de salud y las recomendaciones de los especialistas y los médicos.

¹² Ver el apartado de Alimentos Funcionales para mayor información.

¹³ Para éstos, será admisible una diferencia del 10% en los valores de referencia establecidos en la Directiva 90/496/CEE. Para el sodio, o el valor equivalente para la sal, será admisible una diferencia del 25 %.

Alimentos dietéticos

¿Qué son?

Son alimentos que han sido elaborados o formulados especialmente para el **tratamiento dietético de pacientes bajo supervisión médica**. Englobaríamos en este grupo los alimentos para diabéticos, celiacos, alérgicos, deportistas, personas mayores...

Regulación y normativa

Estos alimentos están regulados por la **Directiva 1999/21/CE** de la Comisión, de 25 de marzo de 1999, sobre alimentos dietéticos destinados a usos médicos especiales.

Entre otras muchas indicaciones, la Directiva establece que la denominación adecuada para su venta será "Alimento dietético para usos médicos especiales" y que, en el etiquetado de estos productos, figurará la declaración «**Para el tratamiento dietético de...**», en la que el espacio en blanco se completará con las enfermedades, trastornos o afecciones para los que vaya destinado.

La Directiva establece además que los Estados miembros de la Unión Europea adoptarán las medidas necesarias para garantizar que estos alimentos únicamente puedan comercializarse si cumplen las normas establecidas en la propia Directiva.



Alimentos transgénicos

¿Qué son?

Llamamos alimentos transgénicos a aquellos que han sido elaborados a partir de un organismo genéticamente modificado (OGM) mediante técnicas de ingeniería genética, ya sea animal, vegetal o un microorganismo. Por extensión, podemos denominar transgénicos a todos los alimentos que, entre sus ingredientes, incorporen alguno de estos OGM.

Un OGM posee una combinación nueva de material genético que le confiere nuevas propiedades (resistencia a plagas, resistencia a herbicidas, producción de sustancias de interés nutricional, organoléptico y farmacológico, etc.). En palabras sencillas, podríamos decir que a un organismo se le introducen genes de otro, mediante técnicas de laboratorio, para hacerlo más resistente o más productivo.

Un intenso debate

Los alimentos transgénicos llevan consigo, desde hace algunos años, una fuerte polémica. Para ilustrar algunos de los alcances del debate, sirvan dos posturas contrapuestas:



Datos del ISAAA¹⁴



El Servicio Internacional para la Adquisición de Aplicaciones Agrobiotecnológicas nos ofrece en su web algunos datos:

- El área global de cultivos transgénicos superó en 2006 los 100 millones de hectáreas, con un crecimiento del 13%.
- El crecimiento durante el período 1996-2006 es equivalente a un aumento de 60 veces, lo cual representa la tasa de adopción más alta de cualquier tecnología de cultivos.
- El año pasado, más del 90% (o 9,3 millones) de agricultores de cultivos transgénicos, eran agricultores pequeños y con escasos recursos, procedentes de países en vías de desarrollo, lo que permitió que la biotecnología hiciera una modesta contribución para aliviar su pobreza.
- Brasil lidera el crecimiento en Sudamérica con un aumento del 22%, con un total de 11,5 millones de hectáreas de soja y algodón transgénico.
- El algodón Bt ha contribuido de forma importante al aumento en la producción de algodón en India, pasando de 308 kg. de fibra de algodón por hectárea en el periodo 2001-2002 a 450 kg./ha en 2005-2006.
- España continúa al frente del continente europeo, con el cultivo de 60.000 hectáreas en 2006.

¹⁴ El ISAAA, en sus propias palabras, es una organización sin ánimo de lucro que cuenta con una red internacional de centros diseñados para contribuir a mitigar el hambre y la pobreza compartiendo conocimientos y aplicaciones de la agrobiotecnología. El informe al que hacemos referencia en esta página se puede consultar en su página web (www.isaaa.org) y fue copatrocinado por la Fundación Rockefeller e Ibercaja.

Datos de Amigos de la Tierra¹⁵



La organización Amigos de la Tierra nos aporta datos como éstos:

- Tras diez años de cultivo, los transgénicos ocupan tan solo una pequeña porción del total de tierras cultivables a nivel mundial, aproximadamente el 1,5% (80 millones de ha).
- En 2006, el Ministerio de Agricultura de Estados Unidos, gran defensor de los cultivos transgénicos, reconoció por primera vez que el rendimiento de estos cultivos no es mayor que el de los cultivos convencionales.
- En 2006, un sondeo de opinión realizado en la Unión Europea volvió a confirmar que el público europeo se opone a los alimentos transgénicos.
- En 2006, se descubrió que el suministro de arroz en cuatro continentes había sido contaminado por un arroz transgénico ilegal, supuestamente utilizado en ensayos de campo sólo hasta 2001.
- Los impactos sobre el medio ambiente de estos cultivos son cada día más evidentes: aumento dramático del empleo de tóxicos en el campo, desarrollo de resistencias en insectos y malezas, contaminación del suelo, contaminación genética de especies silvestres, exacerbación de la desaparición de biodiversidad...
- La introducción de la biotecnología en la agricultura incrementa las situaciones de pobreza, exclusión social e injusticia, como se ha demostrado por ejemplo en Argentina, Brasil y Paraguay con la soja o en la India e Indonesia con el algodón.

¹⁵ Amigos de la Tierra, en sus propias palabras, es una asociación ecologista, implantada en 73 países, con la misión de fomentar el cambio local y global hacia una sociedad respetuosa con el medio ambiente, justa y solidaria. Lleva una campaña de oposición a la introducción de los OMG en la agricultura y alimentación desde 1998. Los datos a que hacemos referencia pueden consultarse en su página web www.tierra.org

Alimentos transgénicos y salud

El debate sobre los transgénicos es muy amplio y alcanza no solo a cuestiones socioeconómicas y ambientales, sino también, en ocasiones, a sus posibles repercusiones sobre la salud.

Sobre esta cuestión, la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESA)**¹⁶ nos dice esto: “cabe destacar que son los alimentos más evaluados en toda la historia de la alimentación y el único caso en el ámbito de la alimentación en el que la salida al mercado se condiciona a una autorización sanitaria previa, análoga a lo que se lleva a cabo con los medicamentos.”

Para **Greenpeace**¹⁷, por el contrario, “los riesgos sanitarios a largo plazo de los OMG presentes en nuestra alimentación o en la de los animales cuyos productos consumimos no se están evaluando correctamente y su alcance sigue siendo desconocido. Nuevas alergias, aparición de nuevos tóxicos y efectos inesperados son algunos de los riesgos.”

¹⁶ Se puede obtener una información más completa y rigurosa al respecto en la página web de AESA: www.aesa.org

¹⁷ Se puede consultar más información sobre la opinión de Greenpeace al respecto en su página web www.greenpeace.org/espana/

¿Cómo reconocerlos? Normativa y regulación

Los **Reglamentos 1829/2003 y 1830/2003** del Parlamento Europeo y del Consejo, en vigor desde abril de 2005, incluyen **regulaciones sobre el etiquetado de los alimentos producidos a partir de OMG**.

Así, se obliga al etiquetado de todos los productos alimentarios obtenidos a partir de OMG aunque su producto final no contenga ADN o proteínas transgénicas. En el etiquetado debe figurar claramente que el alimento contiene o ha sido producido “**a partir de organismos modificados genéticamente**”.

Pero, y esto es un aspecto muy criticado por muchas organizaciones, se exige de las normas sobre etiquetado la carne, la leche, y cualquier derivado de animales alimentados con piensos transgénicos.

Como consumidores, debemos exigir y estar muy atentos a la información en el etiquetado, actuar según las recomendaciones de los organismos especializados y estar al tanto de los avances científicos. Todo ello sin perder de vista el compromiso social y ético de las empresas productoras y comercializadoras.

Y, ante todo, ejercer nuestro derecho a elegir libremente.



6. REFERENCIAS DE INTERES



Algunas buenas prácticas en alimentación saludable y responsable. Navarra

En este apartado se pueden encontrar algunas de las muchas cosas que se están haciendo en Navarra relacionadas con la alimentación responsable. Queremos impulsar el ánimo entre los lectores para que apliquen buenas prácticas en sus actividades diarias. Pretendemos crear una lista abierta y actualizada en la web del CRANA donde ir recogiendo todas la actividades que se realizan en la comunidad y que fomentan una actitud saludable y responsable tal y como se entiende en esta guía. No es nuestra intención discriminar ninguna iniciativa.

Asociaciones de consumidores ecológicos

En Navarra al menos podemos encontrar tres asociaciones de consumidores de productos ecológicos. La alimentación sana y ecológica y el abaratamiento de los costes son dos de los motivos que han llevado a la creación de estas iniciativas. Aunque se abastecen por medio de distribuidores intentan comprar directamente a los agricultores y productores.

- **Asociación de consumidores ecológicos Landare.** Lleva más de 10 años funcionando, con más de 350 socios/as.
- **Asociación Andurra.** Creada en al año 2005 por un grupo de habitantes de Andurra, Arboniés, Artajo; Lumbier; Irurozqui y Sanguesa.
- **Cooperativa de consumidores ecológicos en Etxalar.** Ubicada en Etxalar funciona desde Marzo 2006.

Reconocimiento “La Fertilidad de la Tierra” y CPAEN

La revista de agricultura ecológica “La Fertilidad de la Tierra” con sede en Estella recibió en el año 2006 el prestigioso premio como ‘Mejor trabajo periodístico o literato relativo a la producción ecológica’ que convoca anualmente el MAPA, por su labor de investigación, su enfoque divulgativo y la rigurosidad de la información.

Del mismo modo el MAPA ha premiado en el 2007 al CPAEN por su sección semanal en el suplemento Noticias del Campo del Diario de Noticias por su labor de información, sensibilización y promoción de la agricultura y ganadería ecológica en la sociedad Navarra.

Alimentos ecológicos en menús escolares

El Programa Europeo III-A que entró en vigor en 2002 pretendía inculcar modelos de alimentación saludable en comedores escolares. Los colegios Vázquez de Mella de Pamplona, Obispo Irurita de Larráinzar (Ulzama) y la Ikastola de Lumbier siguen manteniendo frutas y verduras ecológicas en sus menús escolares. La Ikastola de Lumbier es además socia de la Asociación de consumidores ecológicos Andurra.

Comida saludable en las Universidades

Las empresas responsables de gestionar los menús en los comedores de la UPNA y UN apuestan por la comida saludable. Tienen como referente la pirámide nutricional y no abusan ni de grasa ni de conservantes.



Café de Comercio Justo

La ONG Setem con sede en Navarra lleva dos años promoviendo la campaña “El buen café es bueno para todos”. Dicha campaña sensibiliza y promueve el consumo de café de comercio justo en Instituciones Públicas, entidades privadas y universidades; para máquinas Vending o para hostelería.

Por otra parte Cafes Plaza del Castillo es una empresa con sede en Navarra que dispensa café ecológico y de comercio justo proveniente de una cooperativa de agricultores de Nicaragua.

La Semana Ecológica

Desde hace dos años el CPAEN organiza la semana ecológica. Este año se realizará en el segundo semestre entre los meses de octubre-noviembre. Entre las actividades más importantes destacan el acuerdo con la hostelería para la elaboración de banderillas y pinchos, degustaciones, concursos escolares...

Ferias ecológicas de Berbinzana y Bera de Bidasoa

Desde hace 7 años la localidad de Berbinzana celebra su feria anual Fiesta de la agricultura ecológica. Además del mercado de productos ecológicos, se organizan otras actividades: comida popular, charlas, catas, visitas guiadas y actividades de ocio.

Bera de Bidasoa va a celebrar por tercer año consecutivo la Feria Ecológica. Se suele celebrar en Junio y se realizan distintas actividades: catas de vinos, almuerzos y comidas con productos ecológicos y locales...



Día del socio en Anaitasuna

La SCDR Anaitasuna lleva dos años celebrando la Muestra y Degustación de Productos Ecológicos, haciéndola coincidir con el día de socio que suele ser en septiembre. Se procede a una amplia degustación de productos ecológicos.

Campañas Instituto de Salud Pública

La campaña “Estilo de vida saludable” es una de las actividades que realiza el ISP. Promueven hábitos alimenticios saludables en Centros de Salud, Centros Educativos y Entidades Sociales u Ongs por medio de actividades variadas: apoyar experiencias de buenas prácticas, formación, materiales para la población y para los educadores y educadoras, etc.

Turismo y agricultura ecológica

La Asociación de Empresas de Agricultura Ecológica de Navarra (AEN) creó en septiembre del 2006 la marca Sabores ecológicos de Navarra. Esta iniciativa trata de promover el turismo en determinadas zonas de Navarra con el gancho de la producción ecológica. Cuenta con el apoyo de agencias de viajes que promocionan la oferta turístico-gastronómica.

Apoyo institucional navarro al Comercio Justo

El pasado 16 de marzo de 2006 el Pleno del Parlamento de Navarra aprobó una Resolución por la que se insta al Gobierno de Navarra a adoptar medidas para la participación del comercio justo y el consumo responsable en las Administraciones Públicas.

Los ayuntamientos de Pamplona, Burlada y Tudela también han mostrado su apoyo al comercio justo aprobando dichas iniciativas por medio de mociones municipales.

Encuentro Internacional de Gastronomía

El segundo encuentro Internacional de Gastronomía se va a celebrar de nuevo en Pamplona en el mes de octubre por segundo año consecutivo. Organizado entre otros por Artesanos de Navarra e ICAN este encuentro pretende acercar a todo el sector hostelero navarro cocineros de renombre mundial. Habrá ponencias y charlas sobre la cocina del bar y la elaboración de pinchos.

Ribera una huerta saludable, base de la dieta mediterránea

El Consorcio EDER organizó desde el año 2005 hasta el 2007 este proyecto con el fin de promover el conocimiento y el consumo de los productos locales agrarios de la Ribera de Navarra. Productos fundamentales en la dieta mediterránea, una de las más equilibradas y beneficiosas.



Visaralza / Edendite

Foro de Consumo Responsable de Navarra

El Foro de CRN se creó en mayo del 2005 con el fin de analizar, promover y difundir el consumo responsable.

Objetivo

Fomentar la creación de una red de instituciones, entidades y personas para impulsar el consumo responsable en Navarra.

Funciones y actividades

- Encuentro y coordinación de iniciativas.
- Análisis y seguimiento de la situación del consumo.
- Contraste de pareceres sobre la orientación del CR.
- Recopilación, difusión de información y experiencias.
- Adopción de compromisos para la acción

Entidades y participantes

Arbuniés y Lecumberri Asociados
 Asociación Consumidores Irache
 Asociación Consumidores Irache
 Asociación Consumidores Sta. M^a La Real
 Asociación Consumidores Sta. M^a La Real
 ATENE0 Navarro
 Ayto. de Pamplona. Área MA y Sanidad
 Ayto. de Tudela
 Ayto. de Tudela
 CC.OO
 Concejo de la Juventud
 CPAEN
 CRAN
 CRAN
 CRAN

Javier Arbuniés
 José Javier Martínez
 Manuel Arizcun
 Victoria González
 M^a José Corretgé
 Javier Castejón
 José Javier Villafranca
 Laura Jiménez
 Carmen Ferrer
 José Luis Cía
 Cristina Minguela
 Angela Sabalza
 Adolfo Jiménez
 Carmen Aeropagita
 Rafa Aldai

CRAN
 Departamento de Agricultura. CPAEN
 Departamento de Educación
 E.Leclerc
 Equimercado
 E.H.N.E
 Federación Comercios de Navarra
 Fundación Empresa y Solidaridad
 Fundación Traperos de Emaús
 Fundagro/ UAGN
 Gremio de Carniceros
 Grupo AN
 ICAN
 IES M^a Ana Sanz
 IES M^a Ana Sanz
 Instituto salud Pública
 Junta Arbitral de Consumo de Navarra
 OMIC Ayto. Estella
 OMIC Ayto. Tudela
 Proclade
 REAS
 REAS
 SETEM
 SETEM
 Servicio Consumo del Gobierno de Navarra
 Sección Consumo del Gobierno de Navarra
 U.A.G.N
 UNESCO

Para más información sobre el Foro de Consumo Responsable y para acceder a las guías de consumo:

www.crana.org (sección Consumo)

Maribel Gómez
 Juan Manuel Miñana
 Marian García
 Rafael Bezunartea
 Ubaldo Gonzalez
 Itxaso Alemán
 Mikel Benet
 Alvaro Cía
 Andoni Romeo
 Iñaki Mendioroz
 José Javier Recalde
 Fernando Beroiz
 Cristina Lecumberri
 Carmen Domezáin
 Alicia Muñoz
 Marga Echauri
 Rafael Lara Gonzalez
 Alfredo Castillo
 Milagros Tabuenca
 Jesús Blanco
 Alberto Lafarga
 Mikel Echabbarri
 María Martín
 José Luis Mariñelarena
 Joaquín Labiano
 Blanca Berruete
 Angel M^a Remírez
 Javier Zuláica.

Referencias de Interés

Entidades de la administración

Centro de Recursos Ambientales de Navarra (CRANA)

www.crana.org
 948 140 818

Consejo de Producción Agraria Ecológica de Navarra (CPAEN)

www.cpaen.org
 948 178 332

Departamento de Agricultura, Ganadería y Alimentación

www.navarra.es
 848 42 66 98

Departamento de Educación

Sección de Ordenación e Innovación escolar
www.navarra.es
 848 42 48 06

Departamento de Industria y Tecnología, Comercio y Trabajo

Servicio de Consumo del Gobierno de Navarra
www.cfnavarra.es/INDUSTRIA/areas/consumo/index.htm
 848 427 734

Departamento de Salud

Instituto de Salud Pública
www.cfnavarra.es/isp
 848 423 440

Instituto de Calidad Agroalimentaria de Navarra (ICAN)

www.icannavarra.com
www.denominacionesnavarra.com
www.reynogourmet.tv
 948 013 045

Instituto Técnico y de Gestión Agrícola
www.itga.com
948 013 056

ONGs, asociaciones, sindicatos, empresas, ...

Asociación de empresas de agricultura ecológica de Navarra (AEN)
www.aenavarra.com
948 135 444

Banco de alimentos
www.bancoalimentosnavarra.org
948 303816

Cafes plaza del castillo
Polig. Ind. Landaben C/C Nave 8. Pamplona
948 187 188

EHNE - Euskal Herriko Nekazarien Elkartasuna
www.ehne.org
948 254 841

NAPAR BIDEAK - Cooperativa de productos artesanos autóctonos
www.alimentosartesanos.com
948 350 699

PRODECASA - Asociación para la promoción y defensa de la calidad y seguridad alimentaria
www.prodecasa.org/prodecasa
948 244 700

Red de Economía Alternativa y Solidaria (REAS)
www.economiasolidaria.org
685 517 030

SETEM
www.setem.org
948 227 020

UAGN - Unión de Agricultores y Ganaderos de Navarra
www.uagn.es
948 242 966

Redes de consumidores ecológicos

LANDARE
www.reasnet.com/landare/landare
948 121 308

Asociación Andurra (Lumbier)
Contacto: Anabel López
948 880 071 ó 948 880 874

Asociación Etxalar
Contacto: Jochen Roth
948 387 100

Publicaciones

El CRANA tiene un fondo bibliográfico amplio y variado relacionado con el consumo y la alimentación responsable. Se puede acceder a él desde la página web del CRAN:

www.crana.org ó <http://catalogobiblioteca.crana.org/cgi-bin/abwebp.exe>
El Instituto de Salud Pública también tiene servicio de biblioteca.

La alimentación. Elikadura (Folleto)

Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública. Sección de Promoción de Salud. Reimpresión, 2005.

La alimentación. Elikadura (Tríptico)

Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública. Sección de Promoción de Salud. Reimpresión, 2005

Estilos de Vida. Carpeta.

Folletos y materiales para profesionales.

Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública. Sección de Promoción de Salud, 2001

Estrategias de consumo y estilos de vida en la sociedad Navarra del siglo XXI

Vidal Díaz de Rada
UPNA 2004

Guía de la alimentación saludable

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004

Guía de l'alimentació sostenible

Jordi Bigues
Barcelona, 2004

Guía de nutrición para principiantes

Médicos sin fronteras, 2006

Guía para una alimentación sostenible

Amigos de la tierra España, 2002

Guía práctica del consumo de alimentos

Marta Malo Mateo y Miguel del Valle González
Instituto Nacional del Consumo, 1987

Invertir en agricultura para lograr la seguridad alimentaria

FAO, 2006

• **Plan estratégico de la Agricultura Navarra. Documento de Síntesis**
 • Departamento de Agricultura, Ganadería y Alimentación Gobierno de Navarra, 2006

Transgénicos: el haz y el envés: una perspectiva crítica

• Jorge Riechmann
 • Los Libros de la Catarata, 2004

Revistas

• Se pueden encontrar en la biblioteca del CRANA

Ardatza

• Boletín mensual del sindicato agrario EHNE
 • Dirección Iruñea
 • nafarroa@ehne.org
 • 948 25 48 41

Consumer e Idea Sana

• (Revistas sobre consumo de la Fundación Eroski)
 • revistaconsumer@eroski.es
 • 946 211 487

Cuadernos de consumo

• Cuaderno anual que edita el Servicio de Consumo del Gobierno de Navarra.
 • 848 42 77 34

Ecología Política

Revista trimestral de debate internacional sobre ecología. Temas relacionados con el consumo responsable.

icaria@icariaeditorial.com

933 011 723

Integral

Revista mensual: vida sana, consumo responsable, sostenibilidad

integral@rba.es

902 392 391

La fertilidad de la tierra

Revista cuatrimestral sobre agricultura ecológica de Navarra

www.lafertilidaddelatierra.com

lafertilidad@telefonica.net

948 539 216

Mi herbolario

Revista trimestral

www.miherbolario.com

Opciones

Revista bimensual de información para un consumo consciente

cric@pangea.org

Tempero

Boletín mensual del sindicato UAGN

Dirección Pamplona

uagn@uagn.es

948 242966

World Watch

Revista semestral

worldwatch@nodo50.org

914 293 774

Documentales

Estos materiales se pueden encontrar en las sedes del CRANA y de EGUZKI BIDEOAK (Navarrería, 27 bajo Pamplona. 948211535)

El futuro del alimento (The future of food)

Documental sobre el futuro de los alimentos, alimentos sin etiqueta, patentes, genéticos. EEUU, 2004

Gran Superficie

Documental sobre publicidad y consumo.

Consume hasta morir - Ecologistas en Acción, 2005

La isla de las flores

Vídeo recreativo sobre al historia real de un tomate.

Jorge Furtado, 1989

Las espigadoras

Francia 2002. Documental sobre recolectores de basura.

La pesadilla de Darwin

Documental sobre los efectos de la globalización en una especie pesquera. Hubert Sauper, 2004

Wal-Mart

Documental sobre el comportamiento de la mayor distribuidora del mundo de alimentos. Robert Greenwald, 2006

Direcciones web**www.aesa.msc.es**

Agencia Española de Seguridad Alimentaria

www.agroecologia.net

Sociedad Española de Agricultura Ecológica

www.adsis.org

Web de Equimercado, distribuidora en Navarra de productos de CJ

www.cerai.es

Centro de Estudios Rurales y de Agricultura Internacional

www.codexalimentarius.net/web/index_en.jsp

Normas alimentarias FAO/OMS

www.consumaseguridad.com

Fundación Eroski

www.consumehastamorir.com

Consume hasta morir - Ecologistas en acción

www.e-comerciojusto.org

Web de la coordinadora estatal de Comercio Justo

www.efsa.eu.int

Agencia Europea de Seguridad Alimentaria

www.fdg.es/usr/avn/aeef/

Asociación Española de Consumidores de Productos Ecológicos

www.from.mapa.es

Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos (FROM) - Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación

Campañas y materiales de consumo de pescado sostenible.

www.ideas.coop/html/OCTInicio.htm

Observatorio de Corporaciones Transnacionales

www.mapa.es

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación

www.msc.es

Ministerio de Sanidad y Consumo

www.opcions.org

Página web del grupo CRIC, editores de la revista Opciones.

www.setem.org

Página web de la Ong SETEM

www.sipes.msc.es

Sistema de información en promoción y educación para la salud.

www.viacampesina.org

Movimiento por la Soberanía Alimenticia de los Pueblos

www.vivelaagriculturaecologica.com

Campaña de Promoción de Consumo Ecológico



EDITA



FUNDACIÓN
Centro de Recursos
Ambientales de Navarra

PATROCINA



Gobierno
de Navarra

un proyecto
elegido por
clientes de **can**

COLABORA



reas navarra
ekonomia alternatibo eta elkartasunezkoaren sarea
otra economía es posible