

¿CÓMO NOS ENFERMA LA INDUSTRIA ALIMENTARIA?

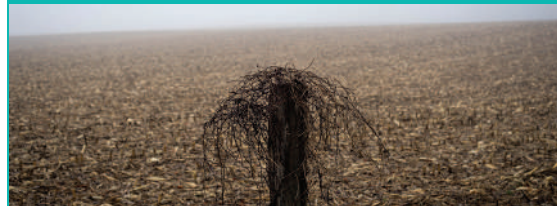
Impactos del sistema alimentario actual:



- Contamina el aire por la producción de gases tóxicos de sus fábricas.



- Contamina las aguas con desechos químicos y pesticidas.



- Contamina las tierras, disminuyendo la capacidad para producir alimentos.
- Uso excesivo de tierras y pesticidas.



- La gran mayoría de los productos que produce la industria de alimentos y bebidas azucaradas tienen envases plásticos no reciclables.



- El traslado de los productos de una zona a otra (país, regiones, ciudades) va contaminando el medio ambiente (Huella de carbono).



- Altos costos en intermediarios para distribución de los productos.

TENEMOS DERECHO A:

- ✓ ELEGIR QUÉ CULTIVAMOS Y COMEMOS.
- ✓ UN SISTEMA ALIMENTARIO QUE NO CONTAMINE.
- ✓ RESPETO POR LA DIVERSIDAD DE NUESTRAS TRADICIONES CULINARIAS.
- ✓ ALIMENTOS LIBRES DE QUÍMICOS.

EXIJAMOS SOBERANÍA ALIMENTARIA



Este tríptico fue elaborado por Fundación EPES en colaboración con los Centros de Salud y Educación de la Municipalidad de El Bosque y Grupo de Mujeres Siembra y Cosecha Salud.



Campaña Comunitaria por el Derecho a la Alimentación EL BOSQUE

La alimentación tiene MUCHAS dimensiones

Las industrias alimentarias

Vida cotidiana



Trabajo doméstico

Disponibilidad y precio de los alimentos

No basta con decisiones individuales, hábitos sanos y un estilo de vida saludable.

Las condiciones de vida y de trabajo influyen en la manera de alimentarse.

¡Exijamos nuestro DERECHO a INFORMACIÓN de CALIDAD!

¿QUÉ ES EL SISTEMA ALIMENTARIO?

Todas las acciones relacionadas a la producción, extracción, elaboración, distribución, consumo y desecho de los alimentos.

ANTES
a pequeña escala

Agricultura **FAMILIAR LOCAL**
Alimentos naturales, frescos,
diversos y limpios.



HOY
a gran escala

INDUSTRIA de agroproducción
Alimentos con **químicos** y
productos envasados.



A partir de estos cambios...

¿Cómo Podemos Clasificar los Alimentos?

ALIMENTOS NATURALES

Los obtenemos directamente de plantas o animales. Pero también pueden haber sido limpiados, secados, molidos y pasteurizados.



Podemos comprar alimentos naturales, frescos y baratos en las ferias, **PERO** muchas veces no alcanzamos por nuestro horario de trabajo.

NECESITAMOS ✓ **FERIAS NOCTURNAS**
para **poder comer alimentos sanos y sustentables.**

ALIMENTOS PROCESADOS

Son alimentos preparados, se les agrega sal, azúcar y otros ingredientes que conocemos.



COMIDA CASERA:

Alimentos naturales y procesados que preparamos en la casa.



Muchas veces queremos cocinar comida casera, pero algunos factores nos juegan en contra:



TRABAJO Carga laboral de las mujeres: trabajo fuera y dentro de la casa.



Falta de recursos económicos.



Tiempo para comprar y preparar los alimentos.

PARA PODER COCINAR NECESITAMOS:



SUELDOS DIGNOS



REPARTIR EL TRABAJO DOMÉSTICO entre todas las personas de la casa.



ACCESO a una mayor diversidad de alimentos naturales donde vivimos.

PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

Son fabricados industrialmente, tienen colorantes, preservante, azúcar, sal y grasa.

! NO son alimentos, son productos manipulados químicamente que provocan adicción y enfermedades.



Tienen 5, 10, 20 o más ingredientes químicos, con nombres que no reconocemos ni entendemos.

Ingredientes: agua, aceites vegetales, azúcares, almidón, caroteno (E160), tocoferol (E306), riboflavina (E101), nicotinamida, ácido pantoténico, acetaldehído, biotina, ácido fólico, ácido ascórbico (E300), ácido palmítico, ácido esteárico (E570), ácido oleico, ácido linoleico, ácido málico (E296), ácido oxálico, antocianinas (E163), celulosa (E460), ácido salicílico, fructosa, purinas, sodio, potasio (E252), manganeso, hierro, cobre, zinc, calcio, fósforo, cloro, colores, antioxidante.

Consumo máximo de azúcar al día

Adultos: 10 cdtas = 50 grs. Niños y Niñas: 5 cdtas = 25 grs.



¿Cuánta azúcar consumimos?



2 cdas de azúcar + 4 cdas de azúcar + 4 Cdas de azúcar = **10 Cdas de azúcar**

Comer productos ultraprocesados y comida chatarra contribuye a la aparición de:

- déficit atencional
- caries
- hiperactividad
- deseo permanente de comer
- falta de energía
- cataratas y miopía
- daño a los riñones
- alergias alimentarias
- cánceres
- resistencia a los antibióticos
- enfermedades no transmisibles (Diabetes, colesterol alto, hipertensión)