

# RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES  
PARA CONSEGUIR UN FUTURO  
ALIMENTARIO MÁS JUSTO



**CRÉCE**  
ALIMENTOS. VIDA. PLANETA.

  
OXFAM

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b>	<b>1</b>
<b>SI ESTÁ ROTO, ARREGLÉMOSLO</b>	<b>8</b>
<b>¿Y SI...?</b>	<b>13</b>
nunca dejáramos que se estropeará una manzana?	14
cuando comiéramos chocolate nos aseguráramos de que es chocolate de comercio justo?	17
ahorráramos energía en la cocina?	20
los hogares urbanos consumieran una vez a la semana una comida sin carne?	23
<b>¿Y SI... NO PARÁRAMOS AHÍ?</b>	<b>26</b>
<b>APÉNDICE</b>	<b>32</b>

---

---

**RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO**

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

# PRÓLOGO

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

**Cada vez que abrimos el frigorífico o la despensa, entramos en el sistema alimentario mundial. Suena raro, pero es así. Es una red enormemente compleja compuesta por todas las personas, empresas, organismos y gobiernos que participan en la producción, distribución, venta y consumo de alimentos. No importa quiénes seamos o dónde nos encontremos en el planeta, los alimentos que comemos siempre nos los proporciona este sistema alimentario mundial.**

A comienzos del siglo veintiuno, este sistema no funciona correctamente. Deja a casi mil millones de personas con hambre cada día<sup>1</sup> y provoca que ha hecho que un 50 por ciento o más de la población en más de la mitad de los países industrializados tenga sobrepeso<sup>2</sup>. Es un sistema que se caracteriza por unos precios volátiles que hacen que la vida sea difícil tanto para los productores de alimentos a pequeña escala como para los consumidores; un sistema que está cada vez más dominado por un reducido número de empresas enormemente poderosas; y un sistema que contribuye de manera significativa al cambio climático y que al

mismo tiempo es muy vulnerable a sus efectos. En definitiva, es un sistema injusto e insostenible.

Es evidente que hay que arreglar el sistema alimentario. Es mucho menos evidente cómo hacerlo. El tamaño y la complejidad del sistema pueden resultar abrumadores, y el poder de algunas de las empresas y gobiernos que participan en él es intimidante. Estos pueden y deben adoptar medidas urgentes para cambiar las políticas y las prácticas que desempeñan un papel importantísimo en este deficiente sistema alimentario.

Sin embargo, las empresas y los gobiernos no constituyen el único poder del sistema. Los que compramos, cocinamos y comemos los alimentos somos más poderosos de lo que creemos. Si, juntos, decimos que queremos *esto* en lugar de *aquello*, nos convertimos en una fuerza que afecta al sistema. Si nosotros, en número suficiente nos unimos y decimos que queremos *esto* en lugar de *aquello*, los poderes existentes no pueden ignorarnos: pueden adaptarse para satisfacer nuestras demandas o, de lo contrario, otros ocuparán su lugar.



© Simone van den Berg / iStockPhoto

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

La mayor parte del tiempo, no somos conscientes del poder que tenemos como consumidores y consumidoras. Además, ya tenemos mucho de que ocuparnos en nuestros propios hogares: el presupuesto familiar, la salud de nuestras familias, los malabarismos que supone todo lo que tenemos que hacer. Es difícil pensar en la perspectiva general. Es difícil pensar en los otros millones de personas que, como nosotros, se enfrentan a los mismos problemas.

Con este informe, reduciremos esta perspectiva general a un tamaño más manejable. Mostraremos las relaciones entre el sistema alimentario mundial y nuestras actividades cotidianas. Mostraremos cómo las familias, si actúan juntas, pueden marcar la diferencia.

Para hacerlo, hemos analizado una serie de “¿y si?”. Hemos preguntado “¿y si” los hogares tuvieran que tomar algunas pequeñas medidas para empezar a hacer las cosas de forma distinta a la hora de comprar, cocinar y comer? A partir de una amplia variedad de fuentes de información, hemos calculado los efectos que esto tendría y lo que supondría para el sistema alimentario mundial. Al hacer esto, hemos comenzado a mostrar cómo, actuando juntas, las personas pueden realmente cambiar el sistema. La parte principal de este informe está dedicada a presentar, explicar

e interpretar estos “¿y si?” y a mostrar cómo unas pequeñas medidas iniciales pueden conducir a cambios aún mayores en el futuro.

Para hacer que la perspectiva general sea de un tamaño más manejable, nos hemos centrado solo en unos pocos países. Hemos elegido seis: tres países desarrollados y tres países en vías de desarrollo. Los países — Brasil, la India, Filipinas, España, el Reino Unido y Estados Unidos — no “representan” al mundo pero sí son un ejemplo ilustrativo.

Nos hemos centrado en los hogares de ciudades y pueblos grandes. En las áreas urbanas de todo el mundo es donde algunas de las injusticias del sistema alimentario mundial se ven más reflejadas. En las ciudades de los países en desarrollo, muchas personas luchan para tener suficiente para comer pero, a escala mundial, los pueblos y las ciudades son también donde el poder adquisitivo tiende a ser mayor. En estos lugares, las elecciones de los hogares ricos pueden tener un efecto significativo sobre el sistema alimentario. Sin embargo, son también estas familias urbanas y con mayor poder adquisitivo las que están más profundamente distanciados de los productores y productoras de alimentos. Es probable que este distanciamiento sea uno de los motivos fundamentales por los que el sistema alimentario no esté funcionando correctamente: incluso aunque las personas quieran saber cómo o dónde se producen los alimentos que consumen, puede ser difícil averiguarlo.

También hemos querido saber qué piensan los habitantes de estos seis países acerca de estos temas. En todo el mundo (y en los seis países que hemos elegido), las mujeres son las que toman la mayoría de las decisiones acerca de qué alimentos se compran<sup>3</sup> y cómo se cocinan. En comparación con los hombres, casi el doble de mujeres cocinan y estas dedican casi cuatro veces más tiempo a la preparación y a la cocina.<sup>4</sup> Esta distribución no equitativa de las responsabilidades domésticas es injusta y, por supuesto, debe abordarse, pero —en este momento— son las mujeres del mundo las que toman la mayoría de las decisiones domésticas y por lo tanto tienen un poder increíble para ayudar a cambiar el sistema alimentario mundial. Por ello, hemos realizado una encuesta a las principales responsables de la toma de decisiones —mujeres con familias— que viven en pueblos y ciudades de los seis países y les hemos hecho algunas preguntas acerca de la comida.



Una madre con su hijo, Timor Occidental

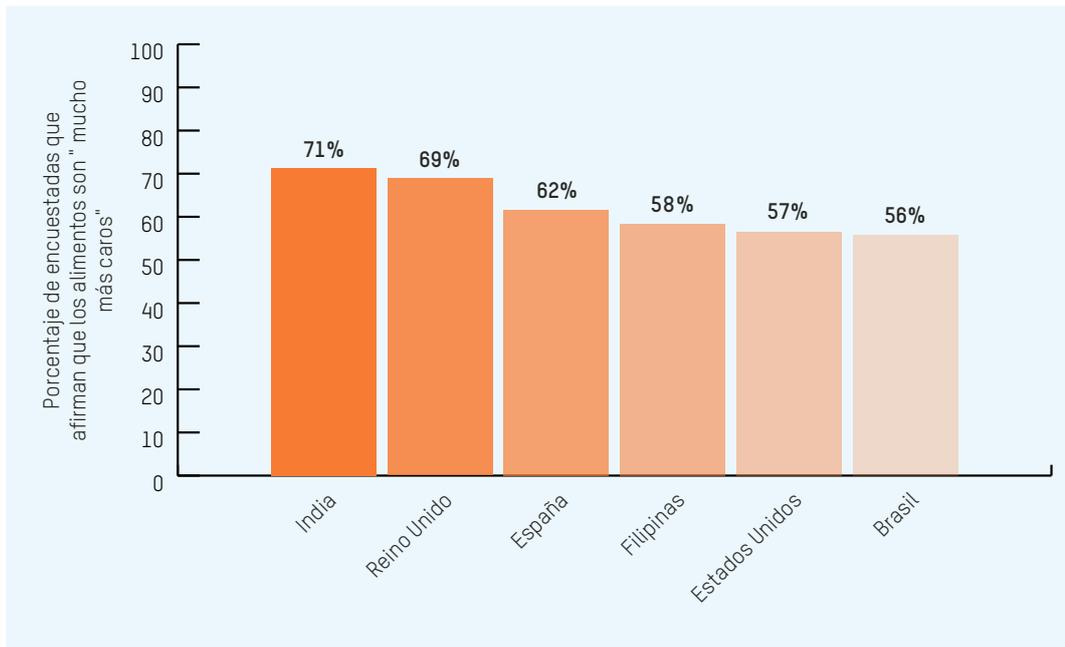
© Tom Greenwood / Oxfam

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

Hemos recopilado información de más de 5.000 mujeres y estos son algunos ejemplos de lo que nos han contado:

### GRÁFICO 1 - EL COSTE CRECIENTE DE LOS ALIMENTOS



**Nuestra pregunta:** "En comparación con hace dos o tres años, considera que los alimentos son..."  
**Opciones de respuesta:** Mucho más caros; Un poco más caros; Más o menos del mismo precio; Un poco más baratos; No lo sé.

Base: 5.100

Los resultados muestran claramente que las familias que viven en pueblos y ciudades de los seis países han

experimentado en los últimos años incrementos en el coste de los alimentos que consumen.



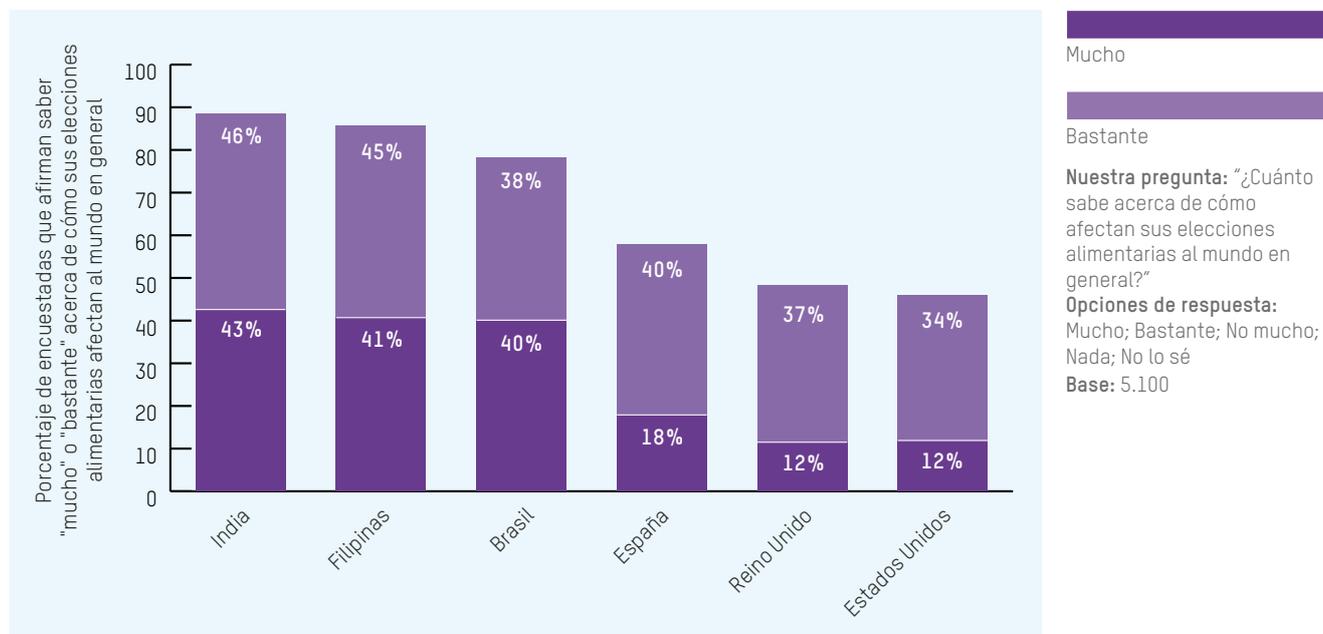
© Slobo / iStockPhoto

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

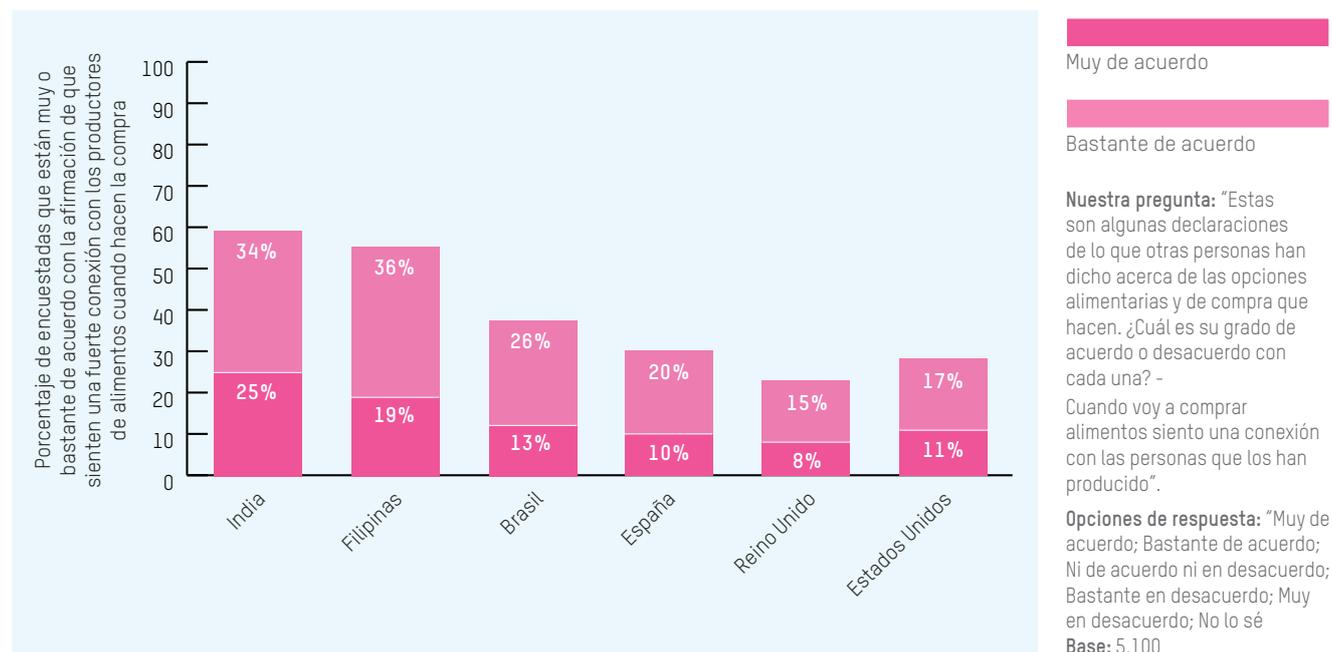
## GRÁFICO 2 - CONOCIMIENTO DEL IMPACTO DE LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS



Al preguntarles acerca de la sensación de conexión con las personas que han producido los alimentos que consumen y de la comprensión acerca de las consecuencias de sus elecciones alimentarias, las

personas encuestadas mostraron un patrón claro: tanto la comprensión como la sensación de conexión es mayor en los países en desarrollo que en los países desarrollados.

## GRÁFICO 3 - CONEXIÓN CON LOS PRODUCTORES DE ALIMENTOS

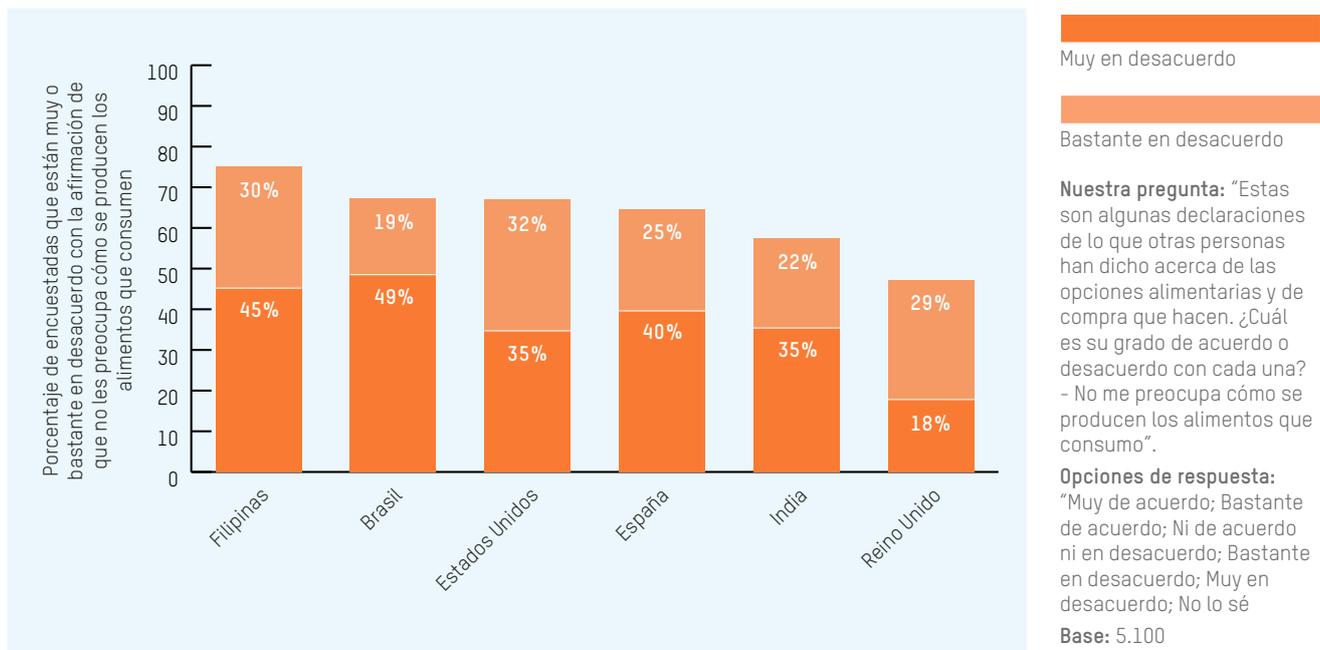


## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

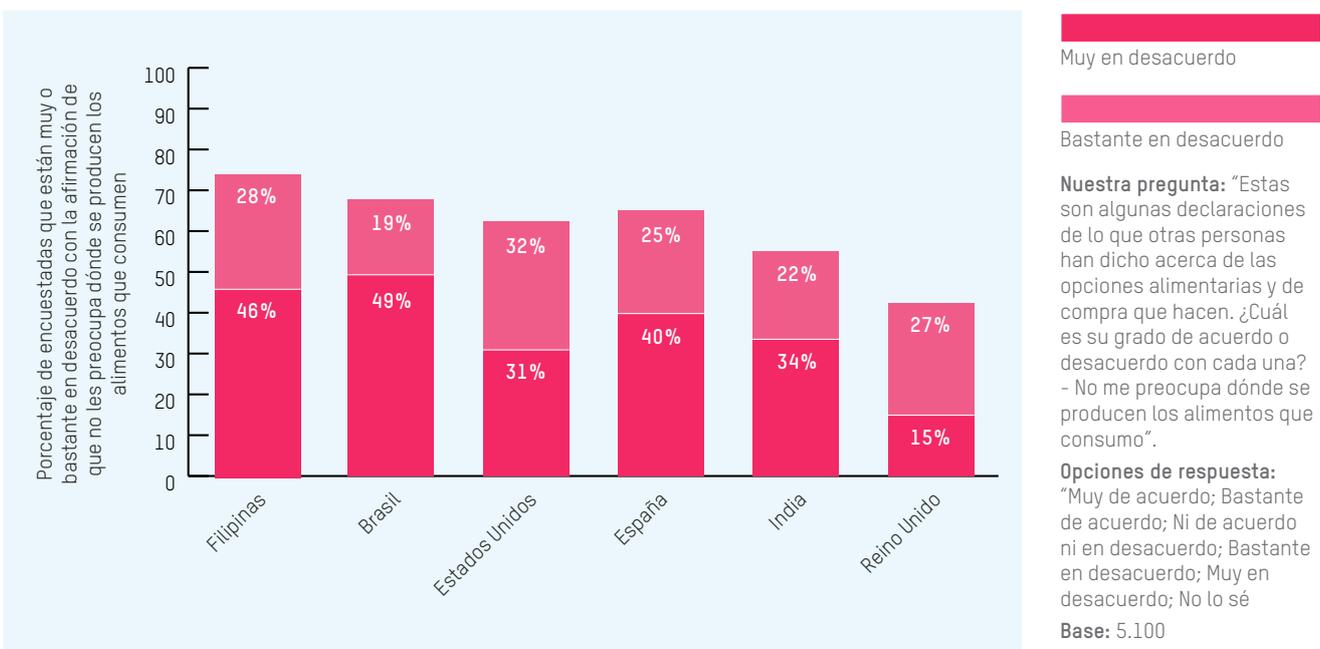
### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

#### GRÁFICO 4 - PREOCUPACIÓN ACERCA DE CÓMO SE PRODUCEN LOS ALIMENTOS



#### GRÁFICO 5 - PREOCUPACIÓN ACERCA DE DÓNDE SE PRODUCEN LOS ALIMENTOS



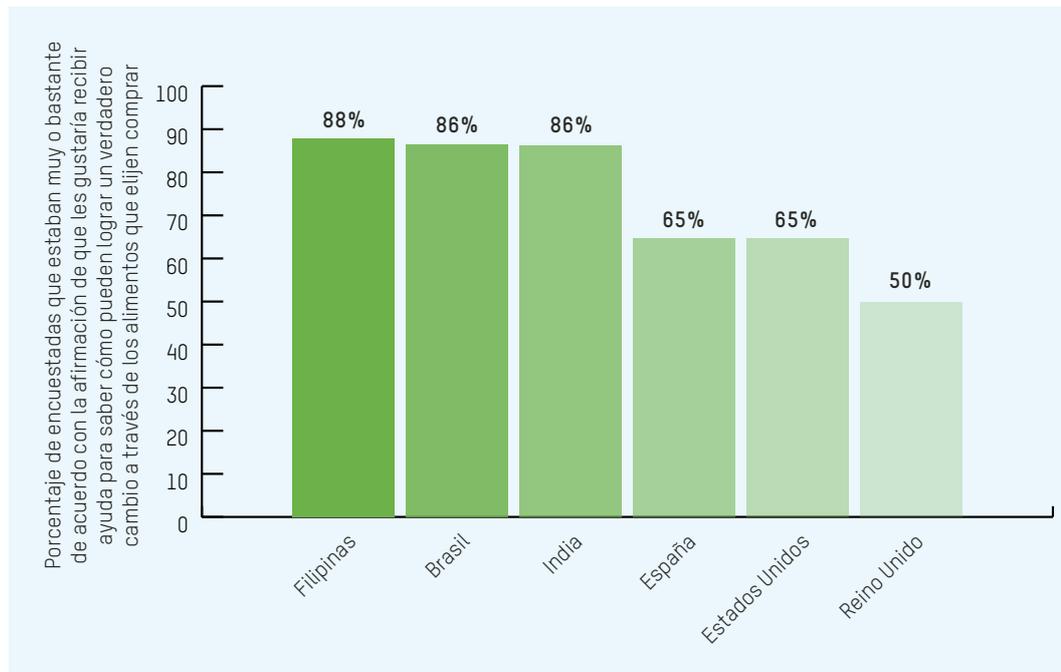
Los Gráficos 4 y 5 ponen de relieve la preocupación de las encuestadas acerca de cómo y dónde se producen los alimentos que consumen. Aunque en este caso el panorama es desigual, a excepción de las del

Reino Unido, la mayoría de las encuestadas en todos los países están preocupadas por cómo y dónde se producen los alimentos que consumen.

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

### GRÁFICO 6 - INTERÉS POR SABER CÓMO LOGRAR UN CAMBIO



#### Nuestra pregunta:

"Estas son algunas declaraciones de lo que otras personas han dicho acerca de las opciones alimentarias y de compra que hacen. ¿Cuál es su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una? - Me gustaría recibir ayuda para saber cómo puedo lograr un cambio positivo a través de los alimentos que elijo comprar.

#### Opciones de respuesta:

"Muy de acuerdo; Bastante de acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo; Bastante en desacuerdo; Muy en desacuerdo; No lo sé

Base: 5.100

El Gráfico 6 muestra que, en todos los países que formaron parte de la encuesta, la mayoría de las encuestadas quieren tener más claro cómo lograr un cambio positivo a través de las elecciones alimentarias que realizan.

Reunidos, los resultados de las encuestas nos sugieren una oportunidad significativa: las responsables principales de la toma de decisiones en los pueblos y en las ciudades de todo el mundo querrían tener un sistema alimentario mejor. El resto de este informe empieza a analizar cómo, juntos, podríamos lograrlo.

---

**RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO**

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

# SI ESTÁ ROTO, ARREGLÉMOSLO

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

**Este informe trata de identificar lo que podemos hacer para arreglar el sistema alimentario roto. Pone de relieve cómo los alimentos que tenemos sobre la mesa, los alimentos que compartimos con nuestras familias y amigos, pueden ser el punto de partida para construir un mundo y un futuro mejores. Trata de cómo podemos tomar medidas para lograr un mundo más justo y sostenible, en el que todos tengamos siempre suficiente para comer.**

Todos queremos proporcionar alimentos saludables y sanos a nuestras familias y a nosotros mismos. La mayoría tenemos un presupuesto limitado para ello. Al mismo tiempo, queremos asegurarnos de que las elecciones que hacemos ahora no pongan en peligro el mundo en el que crecerán nuestros hijos.<sup>5</sup> Queremos lo mejor para nuestras familias y para el resto del mundo, pero no estamos siempre seguros de cómo hacerlo lo mejor posible.<sup>6</sup> Con un poco de ayuda, juntos podríamos lograr un gran cambio.

Mediante la campaña *CRECE*, Oxfam está trabajando para ayudar a reparar el deficiente sistema alimentario. Esta es una tarea que requiere la participación de todo el mundo, desde las personas que producen y venden los alimentos, hasta todos las que los compran y cocinan, así como los gobiernos y las grandes empresas de alimentos y bebidas. Al formar parte de esta campaña, puedes averiguar más acerca de lo que podemos hacer juntos para que el sistema alimentario sea más justo y sostenible.

## UN SISTEMA ALIMENTARIO QUE NO FUNCIONA

Esta es una historia que comienza con la tierra y los agricultores que la trabajan. Nos lleva desde los mercados locales a los supermercados y mercados mundiales, a través de los frigoríficos y las cocinas, por las mesas, hasta los cubos de la basura y luego a los vertederos de todo el mundo.

### LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Los productores de alimentos del mundo se enfrentan a un gran reto. La creciente población y el incremento del desarrollo económico podrían conducir a un aumento del 70 por ciento de la demanda mundial de alimentos para 2050.<sup>7</sup>

En muchos países en desarrollo, los agricultores y agricultoras a pequeña escala son responsables de la mayor parte de la producción de alimentos.<sup>8</sup> Además, las tres cuartas partes de las personas pobres del mundo viven en zonas rurales y la inmensa mayoría depende de la agricultura para su propia supervivencia.<sup>9</sup>

Los productores de alimentos a pequeña escala luchan contra la falta de apoyo y de infraestructuras. Se enfrentan a los múltiples riesgos de unas condiciones meteorológicas extremas y de un clima cambiante. Incluso es posible que los alimentos que sí logran cultivar nunca lleguen a la mesa, ya que un tercio de



Una agricultora keniana colecta granos de café

© Ami Vitaki

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

estos alimentos se pueden perder en el proceso de recolección, transporte y almacenamiento.<sup>10</sup> Para colmo de males, los productores de alimentos a pequeña escala se enfrentan a dificultades para acceder a los mercados y, en caso de lograrlo, puede que sufran explotación.

Los productores de alimentos a pequeña escala de los países en desarrollo necesitan ayuda para superar estos retos y es crucial que la reciban. No son personajes secundarios en el sistema alimentario: son su pilar principal y están en una situación ideal para proporcionar los alimentos que necesitan las personas que sufren hambre.<sup>11</sup>

Las mujeres están en especial desventaja. Del total de la fuerza laboral agrícola del mundo, el 43 por ciento son mujeres;<sup>12</sup> sin embargo, a escala mundial, las mujeres sólo representan entre un 10 por ciento y un 20 por ciento de los propietarios de las tierras.<sup>13</sup> En algunos países, las mujeres sólo reciben una pequeñísima proporción de la formación y apoyo disponibles.<sup>14</sup> Si a las mujeres se les diera el mismo acceso a los recursos que a los hombres, podrían incrementar el rendimiento de sus explotaciones agrícolas en casi un cuarto, con el potencial de reducir el número de personas que sufren hambre en el mundo en hasta 150 millones.<sup>15</sup>

#### LA DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

Todos necesitamos una cantidad similar de alimentos y una nutrición adecuada, sin embargo los alimentos —tanto en términos de calorías como de nutrientes— no están distribuidos de manera equitativa en todo el mundo. Esta es una injusticia que tiene graves consecuencias para nuestra salud, nuestro medio ambiente y nuestra capacidad de alimentar al mundo en el futuro; una injusticia que los gobiernos, junto a las compañías de alimentos y bebidas, deben abordar tomando medidas urgentemente.

Existe un exceso de alimentos en el hemisferio Norte y en Occidente, pero en el resto del mundo no son suficientes. En Europa, los comercios y los mercados de alimentación tienen suficientes alimentos disponibles para proporcionar a cada persona más de 3.000 calorías al día. En los Estados Unidos, esta cifra alcanza las 3.600 calorías. No necesitamos tantas. De hecho, en término medio, una persona solo necesita consumir unas 2.000 calorías por día.<sup>16</sup>

¿Adónde van estas calorías adicionales? Algunas de ellas se consumen, por ejemplo en los aperitivos llenos de “calorías vacías” que no tienen nada de nutritivo. Estos aperitivos contribuyen al aumento del número de personas con sobrepeso y a los casos de obesidad incapacitante. Los alimentos que no se consumen terminan en los cubos de la basura y a menudo llegan luego a los vertederos, donde se pudren y producen gases de efecto invernadero que contribuyen al cambio climático.

En el resto del mundo es probable que sólo haya una disponibilidad de 1.500 calorías por persona y día.<sup>17</sup> De nuevo, las mujeres son las más gravemente afectadas por el problema de una distribución no equitativa de los alimentos. El doble de mujeres que de hombres sufren de desnutrición y las niñas tienen el doble de posibilidades que los niños de morir de desnutrición.<sup>18</sup> Sin embargo, proporcionar las calorías adicionales que necesita el 13 por ciento de la población del mundo que se enfrenta al hambre solo requeriría un 3 por ciento del suministro mundial de alimentos actual.<sup>19</sup>

#### EL CONSUMO DE ALIMENTOS

Los alimentos no son sólo calorías. También pueden ser una fuente de placer, una cultura y un punto de unión entre la familia y los amigos. A muchos de nosotros nos gustaría saber más acerca de dónde provienen los alimentos que consumimos y de qué beneficio obtuvieron aquellas personas que los cultivaron o produjeron, pero puede ser difícil averiguarlo.<sup>20</sup> Muchos de nosotros hemos perdido el contacto con las estaciones del año y hemos olvidado qué se cultiva en cada temporada, porque los supermercados parecen tener de todo siempre.

Este distanciamiento significa que no valoramos los alimentos que consumimos de la misma forma en la que lo haríamos si pudiéramos hacernos una idea del duro trabajo y del cuidado que se invirtieron en cultivarlos o producirlos. Nos acostumbramos a consumir los mismos alimentos durante todo el año en lugar de preguntar “¿ahora es temporada de qué?” y la monotonía de alimentos puede volverse aburrida. Existe el riesgo de que dejemos de disfrutar de la comida y, en cambio, que simplemente la “consumamos”.

#### ¿QUÉ SUPONE TODO ESTO PARA EL FUTURO DE LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS?

El defectuoso sistema alimentario —productores con dificultades, una distribución injusta y consumidores



---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

alimentario y avanzar hacia un futuro en el que todos tengamos lo suficiente para comer, siempre. El Desafío CRECE empieza cuando vamos a comprar, se utiliza en la cocina y sigue mucho después de que hayamos terminado de desayunar, almorzar o cenar.

Es un camino hacia un futuro alimentario sostenible y comienza con cinco sencillas acciones, algunas de las cuales muchos de nosotros probablemente ya estemos llevando a cabo:



#### AHORRAR COMIDA

Alrededor de un tercio de los alimentos que se producen para comer acaba desaprovechándose o desperdiciándose en el camino que lleva de la explotación agrícola al plato. Pero si planificamos nuestras comidas y guardamos las sobras podemos reducir lo que se desperdicia. También seremos responsables de menos emisiones de gases de efecto invernadero, lo cual es más sostenible.



#### APOYAR A OTROS

Si apoyamos a los productores de alimentos a pequeña escala, estaremos apoyando a 1.500 millones de personas que viven de pequeñas explotaciones agrícolas en el mundo y ayudando a proteger su capacidad para producir alimentos en el futuro mediante prácticas agrícolas sostenibles. Buscar productos de comercio justo cuando compramos es una fantástica forma de llevar esto a cabo.



#### ALIMENTOS DE TEMPORADA

Se desperdicia mucha energía intentando cultivar alimentos en el lugar equivocado, en la estación equivocada del año. Si descubrimos qué productos de temporada tenemos en nuestra región, encontraremos deliciosas frutas y verduras que podemos consumir y que no están utilizando toda esa energía para llegar a nuestro plato.



#### COCINAR CON CABEZA

Dependemos de valiosos combustibles fósiles para cocinar y calentar los alimentos, dando como resultado elevadas emisiones, así como elevadas facturas energéticas. Si intentamos cocinar con la menor cantidad de agua posible, utilizamos cacerolas planas, tapamos las

cacerolas y bajamos el fuego en cuanto el agua empiece a hervir, podremos ahorrar energía, agua y dinero.



#### MENOS CARNE

La cría de animales para su consumo genera muchas más emisiones de gases de efecto invernadero, e implica un mayor consumo de agua y requiere una mayor superficie de tierras que el cultivo agrícola de alimentos. Si consumimos un poco menos de carne y un poco menos de lácteos, reduciremos drásticamente los efectos de nuestra dieta sobre el medio ambiente.

En las siguientes páginas, este informe analizará lo que podríamos lograr si adoptamos algunas de las medidas positivas que se describen aquí. Muestra algunos sencillos ejemplos y pregunta “¿y si...?” tuviéramos que hacer solo algunos pequeños cambios, ¿qué supondría esto para nuestro sistema alimentario y para el mundo en general?<sup>24</sup> Las medidas que se analizan aquí no son la solución definitiva, pero son un punto de partida y una muestra de la magnitud de lo que juntos podemos lograr.

---

**RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO**

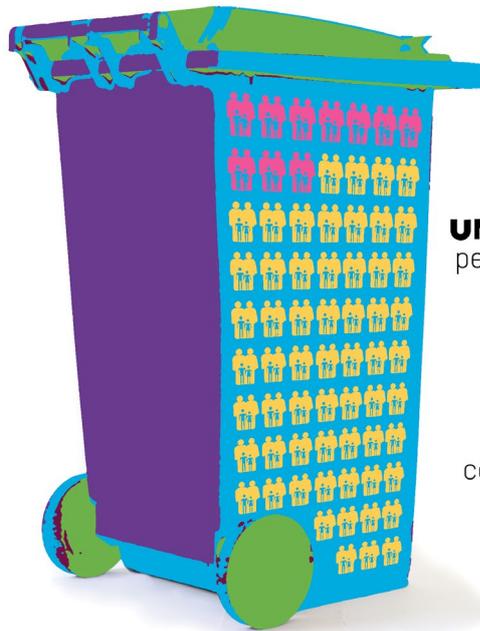
EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

**¿Y SI...?**

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM



**UNA DE CADA SIETE**  
personas en el mundo  
se acuesta con  
hambre...

**UN TERCIO**  
de los alimentos  
producidos para  
consumo humano se  
desperdician

## EL PROBLEMA DEL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

El mundo tiene un problema con el desperdicio de alimentos. Alrededor de un tercio de lo que se produce para llegar a la mesa acaba desaprovechándose o desperdiciándose en el camino que lleva del campo al plato. Cada año la cantidad de alimentos que se desperdicia en los países ricos es casi la misma que la que se produce en África subsahariana.<sup>25</sup> Con cerca de mil millones de personas que sufren hambre en el mundo y con una demanda de alimentos que está previsto que se dispare<sup>26</sup>, tenemos que aportar nuestro grano de arena para garantizar que los alimentos que se cultivan estén disponibles para las personas que los necesitan, en lugar de pudrirse en los vertederos.

El desperdicio es lamentable en más de un sentido. Tanto la producción de alimentos como el envío de estos a los vertederos dan como resultado emisiones de gases de efecto invernadero. Estos gases contribuyen a que se produzcan cambios en el clima, cambios que hacen que los agricultores tengan cada vez más dificultades para suministrar alimentos al mundo. El cambio climático afecta directamente al número de personas sufrirán hambre en el futuro.

# ¿Y SI... NUNCA DEJÁRAMOS QUE SE ESTROPEARA UNA MANZANA?

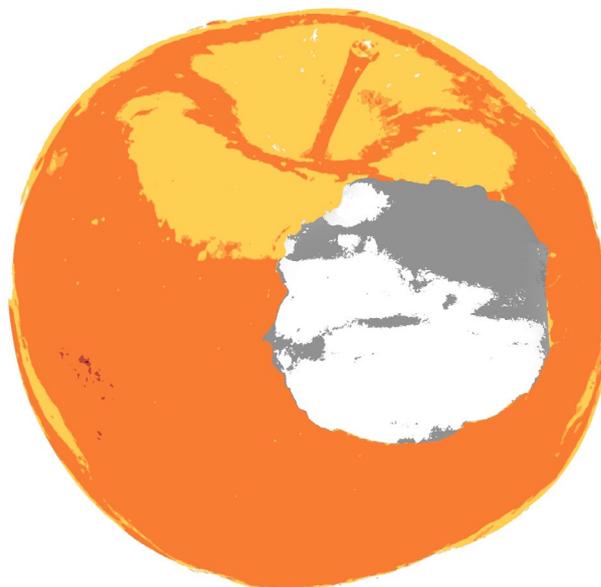
## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

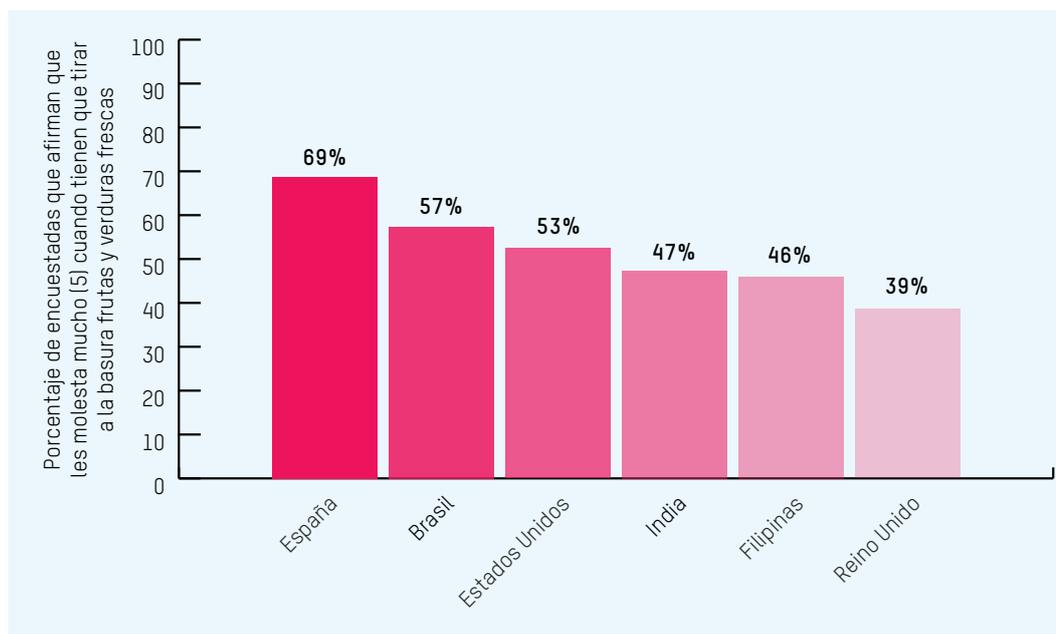
A nadie le gusta tirar alimentos en buen estado pero con un estilo de vida ajetreado y, a veces, con familias exigentes a las que alimentar, puede resultar difícil evitarlo. A pesar de nuestras mejores intenciones, parte de los alimentos que compramos termina finalmente por no consumirse. Solo por poner un ejemplo, de todas las manzanas frescas que se compran en Brasil, India, España, Filipinas, el Reino Unido y Estados Unidos, una de cada seis termina en el cubo de la basura.

### 5.300 MILLONES DE MANZANAS

¿Y si, empezando por las manzanas,<sup>27</sup> tomáramos medidas para garantizar que todo lo que compramos lo consumimos? Podemos hacerlo asegurándonos de almacenarlas de la mejor manera posible, comprobando cuántas manzanas tenemos antes de comprar más y comiéndolas en el orden en el que las hemos comprado. De esta forma, tan sólo en los hogares urbanos de estos seis países podrían aprovecharse más de 5.300 millones de manzanas cada año que de otro modo irían a parar a la basura. Estas manzanas, puestas en fila una al lado de la otra, podrían dar la vuelta al mundo más de nueve veces.



## GRÁFICO 7 - ¿CUÁNTO NOS MOLESTA DESPERDICIA ALIMENTOS?



**Nuestra pregunta:** "Pensando en frutas y verduras, en una escala del 1 al 5, en la que 5 representa "me molesta mucho" y 1 "no me molesta en absoluto", ¿cuánto le molesta tener que tirar a la basura frutas y verduras frescas?"  
**Opciones de respuesta:** 1 (no me molesta en absoluto); 2; 3; 4; 5 (me molesta mucho); Nunca tiro a la basura frutas o verduras frescas; No lo sé  
**Base:** 5.097

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

### EVITAR QUE LOS ALIMENTOS SE ESTROPEEN

El motivo habitual por el que se tiran alimentos a la basura es que estos se estropean antes de que nos decidamos a consumirlos. Aunque esto resulta frustrante, hay buenas noticias: el deterioro de los alimentos es algo que podemos ayudar a prevenir. En el caso de las manzanas, muchos preferimos ponerlas en un frutero<sup>28</sup> ya que parece la mejor forma de asegurarnos de que se consuman. Sin embargo, las manzanas se conservan durante más tiempo si las ponemos en una bolsa en el frigorífico. Esto también es cierto para la mayor parte de las frutas (la excepción de los plátanos y las piñas) y para muchas verduras también.

### ALIMENTOS PARA EL FUTURO

Los efectos de esos 5.300 millones de manzanas desaprovechadas afectan nuestra capacidad para alimentarnos en el futuro. La energía y los fertilizantes que se emplean para cultivar, recolectar, transportar y empaquetar todas esas manzanas tienen efectos sobre la atmósfera y el medio ambiente y ejercen una presión innecesaria sobre el sistema alimentario. Cuando se llevan a los vertederos, las manzanas generan más gases de efecto invernadero que contribuyen al cambio climático. Estas manzanas desperdiciadas serían responsables de tantas emisiones de gases de efecto invernadero como las que generaría el quemar diez millones de barriles de petróleo. Si nos aseguramos de comprar sólo las manzanas que necesitamos y de consumirlas todas, estamos ayudando a proteger la capacidad de los agricultores, ahora y en el futuro, de suministrarnos los alimentos que necesitamos.

## **INCREMENTAR EL PRECIO DE LOS ALIMENTOS PUEDE SER UNA MALA NOTICIA PARA LAS FAMILIAS PRODUCTORAS**

Cuando suben los precios de los alimentos, podríamos pensar que es una buena noticia para las personas que los cultivan y los producen, pero a menudo no es así. Los productores a pequeña escala de los países en desarrollo gastan habitualmente más de la mitad de sus ingresos totales en alimentos. Muchos de ellos gastan más en comprar alimentos para sus familias de lo que ganan vendiendo los productos que cultivan.<sup>29</sup>

Uno de los problemas es que los precios que reciben son, por lo general, bastante modestos comparados con los precios que pagamos en los comercios. Cuando los precios suben, no podemos estar seguros de que ese incremento llega a los agricultores. En cambio, puede estar destinado a otros actores de la cadena de suministro, como los minoristas, los fabricantes, los comerciantes y los especuladores. Los bajos ingresos dificultan que los productores a pequeña escala inviertan en sus explotaciones agrícolas, puedan responder a cambios a corto plazo en la demanda, y puedan pagar los cada vez más costosos materiales y herramientas que necesitan. Es más, el frecuente cambio de los precios dificulta aún más que los productores a pequeña escala planifiquen qué cultivar y en qué invertir para el futuro.



# **¿Y SI... CUANDO COMIÉRAMOS CHOCOLATE NOS ASEGURÁRAMOS DE QUE ES CHOCOLATE DE COMERCIO JUSTO?**

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

Cuando comemos una tableta de chocolate, también podemos asegurarnos de que se trate de forma justa a los agricultores a pequeña escala que han cultivado el cacao con el que se elabora. Si cada uno de nosotros se asegurara de que dos de las tabletas de chocolate que compramos cada mes<sup>30</sup> sean de comercio justo, solo en las zonas urbanas de Brasil, España, el Reino Unido y Estados Unidos se comprarían cada año más de 12.500 millones de tabletas elaboradas con cacao de comercio justo.

### UN ACUERDO MÁS JUSTO

En el transcurso de un año, esos 12.500 millones de tabletas de chocolate de comercio justo apoyarían a las personas que viven y trabajan en más de 90.000 explotaciones agrícolas de cacao a pequeña escala. Los productos de comercio justo, proporcionan los máximos beneficios a los productores y productoras, y pueden transformar las vidas y los medios de subsistencia de las personas de los países en desarrollo. El comercio justo ayuda a esas familias a salir de la pobreza, a lograr una independencia económica y a tener acceso a la propiedad de la tierra.

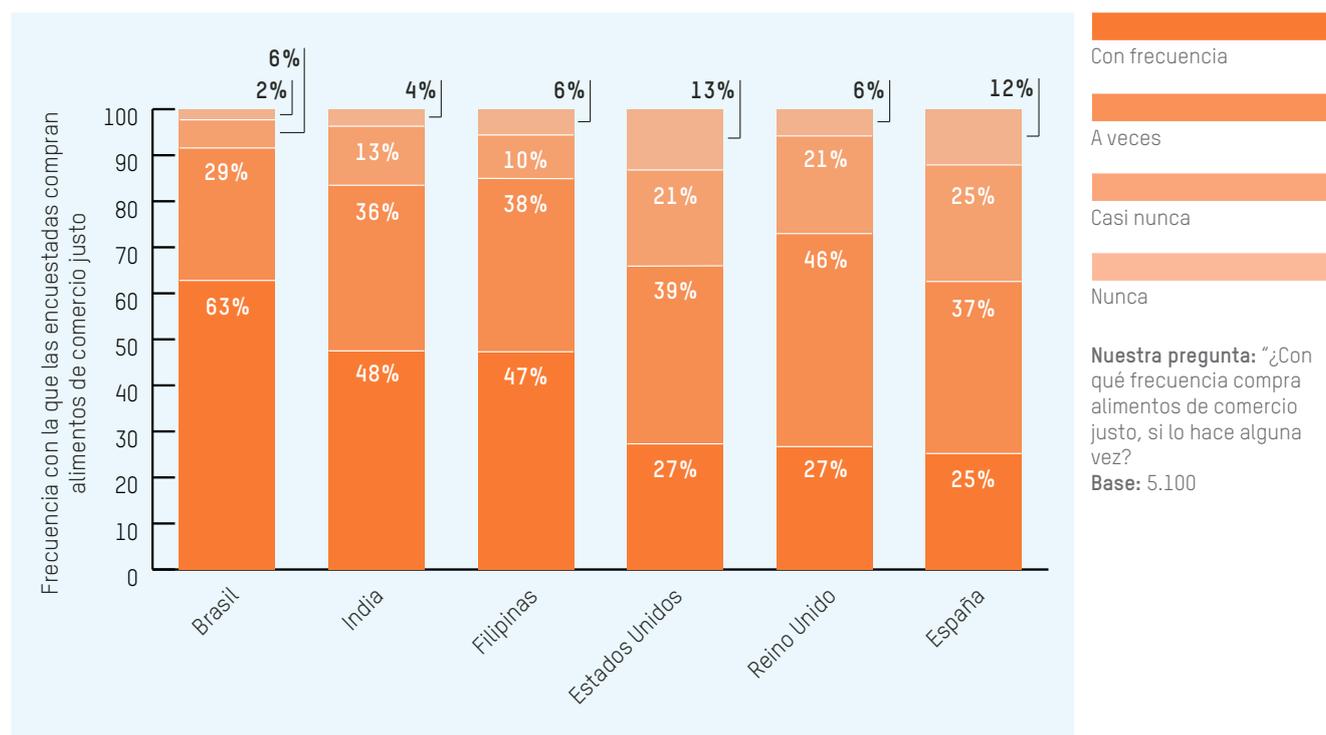
Ayuda a fortalecer a las familias campesinas a mejorar su acceso a los mercados, así como para asegurar que los compradores actúen teniendo en cuenta su bienestar social, económico y medioambiental.

Cuando los agricultores de cacao a pequeña escala reciben unos precios justos por sus productos, esto ayuda a garantizar que, incluso en el caso de que los precios mundiales de los alimentos cambien de forma impredecible, tengan dinero para poder comprar alimentos para sus familias.<sup>31</sup> Esto es particularmente importante para las futuras madres y para los niños pequeños, ya que una nutrición adecuada antes del nacimiento y en edades tempranas es vital para un crecimiento y un desarrollo saludables. La nutrición afecta incluso al rendimiento de los niños en el colegio —y, por supuesto, todos los padres quieren que a sus niños les vaya bien en el colegio— y, cuando sean mayores, en el trabajo.<sup>32</sup>

### LOS BENEFICIOS A LARGO PLAZO

Además de los beneficios ya mencionados, la estabilidad de los precios y el apoyo que ofrecen las

## GRÁFICO 8 - COMPRAR ALIMENTOS DE COMERCIO JUSTO



---

**RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO**

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

organizaciones de comercio justo también permiten que los productores de alimentos a pequeña escala hagan planes a largo plazo para sus explotaciones agrícolas y para sus familias, rompiendo el ciclo de endeudamiento. Esto contribuye a apoyar y mantener las economías rurales a la vez que proporciona a los agricultores y a sus hijos más oportunidades para el futuro. Estas oportunidades pueden incluir desde proyectos de educación y sanidad hasta iniciativas sobre equidad de género y desarrollo profesional.

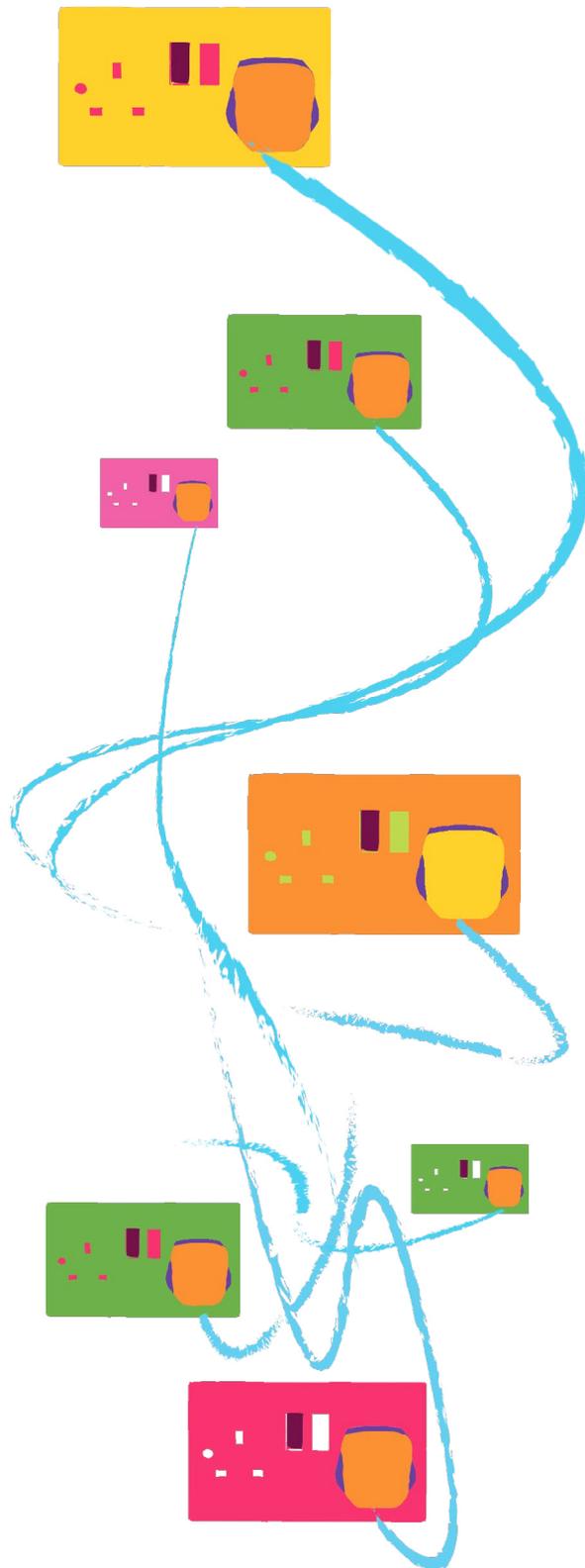
## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

### UN DÍA NORMAL EN LA COCINA

A pesar de que muchos ya estamos comprando electrodomésticos de mayor eficiencia energética para nuestras casas, en realidad estamos empleando más energía de la que la que solíamos consumir, en lugar de menos.<sup>33</sup> Gran parte de este incremento se debe a la forma en la que se utilizan los electrodomésticos. Dejarlos encendidos, en posición de espera, y utilizarlos de manera ineficiente —por ejemplo, llenando las teteras o las cacerolas hasta el borde cuando solo necesitamos una pequeña cantidad de agua— contribuyen al consumo energético elevado.

## ¿Y SI... AHORRÁRAMOS ENERGÍA EN LA COCINA?



## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

La cantidad de energía que empleamos al cocinar la misma comida con las mismas herramientas puede variar enormemente dependiendo de *cómo* cocinemos. El tipo de cacerola que elijamos,<sup>34</sup> si usamos tapa o no, incluso si tenemos prisa al cocinar, todos estos factores influyen.

### TRES SENCILLOS PASOS PARA COCINAR DE LA MANERA MÁS EFICIENTE POSIBLE

Al guisar verduras en la cocina, por ejemplo, podríamos reducir la cantidad de energía que empleamos hasta en un 70 por ciento<sup>35</sup> si seguimos estos sencillos pasos:

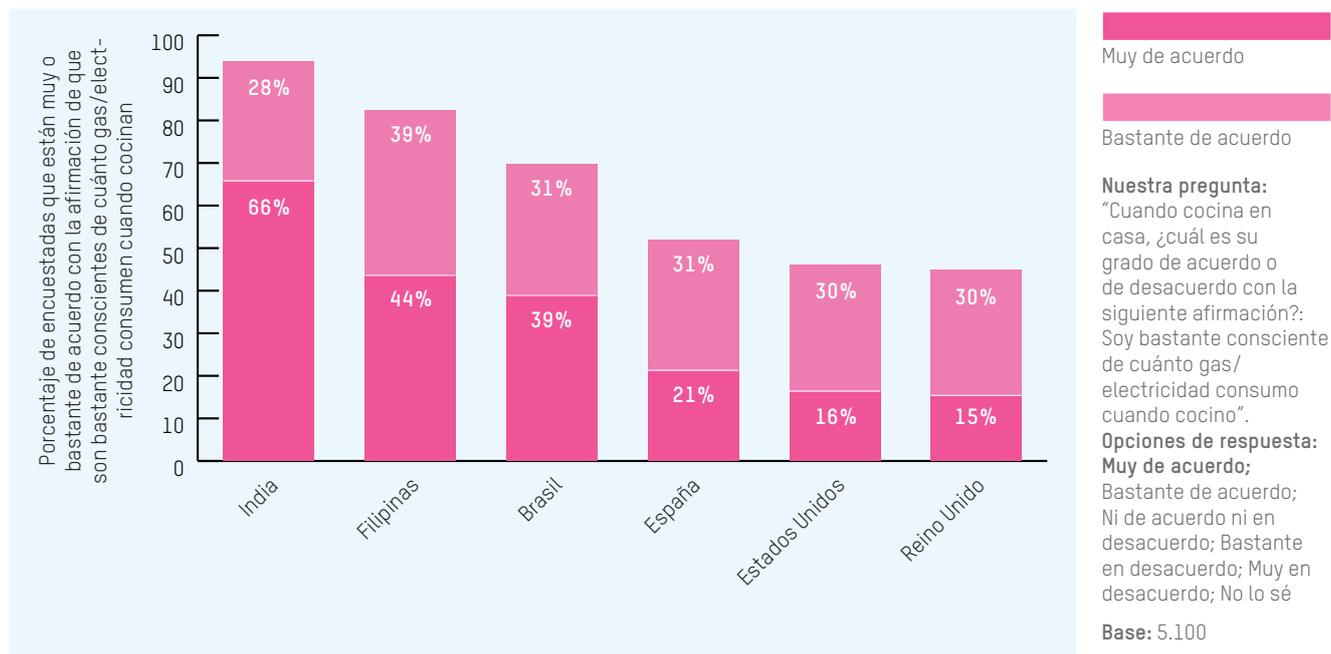
1. utilizar solo el agua suficiente para cubrir las verduras, en lugar de llenar la cacerola hasta el borde;
2. utilizar una cacerola plana y cubrirla con una tapa; y
3. bajar el fuego en cuanto el agua empieza a hervir.

### 540 MILLONES DE ÁRBOLES

Si todos los hogares urbanos de Brasil, India, Filipinas, España, el Reino Unido y Estados Unidos llevaran a cabo estos pasos, podrían ahorrarse cada año más de 30 millones de megavatios-hora de energía. El beneficio para el medio ambiente sería aún mayor que si cada uno de estos hogares plantara la semilla de un árbol y la dejara crecer durante diez años.



## GRÁFICO 9 - CONOCIMIENTO SOBRE EL CONSUMO DE ENERGÍA



## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

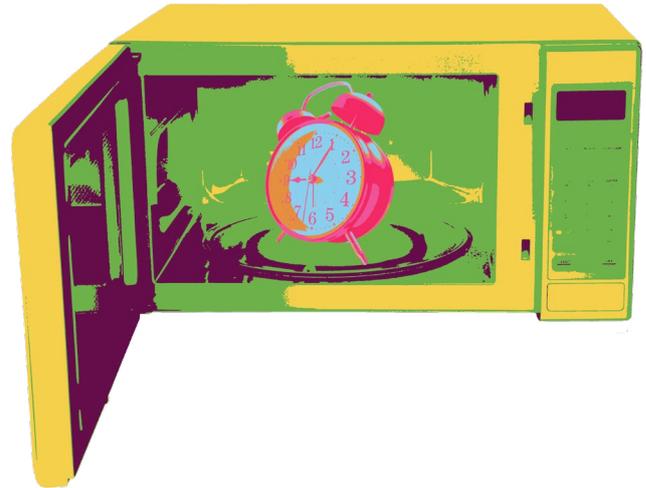
EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

### PEQUEÑOS CAMBIOS EN LA FORMA DE COCINAR

Estos pequeños cambios en las formas de cocinar pueden ayudar a garantizar que no desperdiciemos tiempo, dinero ni valiosos combustibles fósiles calentando aire o agua en lugar de alimentos. La mayoría de nosotros usamos la cocina a diario,<sup>36</sup> y por ello, aunque la cantidad de energía que utilizamos sea poca, estas pequeñas acciones pueden generar un gran impacto.

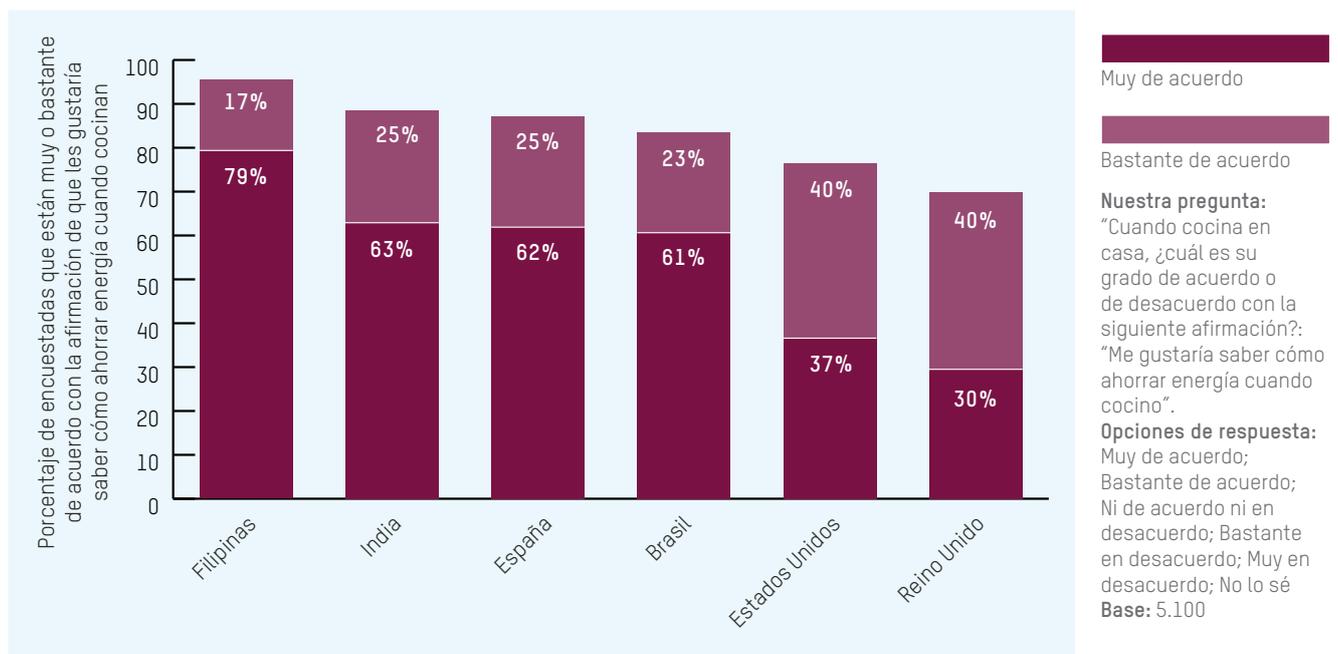
### SACAR EL MÁXIMO PARTIDO A LOS ELECTRODOMÉSTICOS

Existen muchas maneras de ahorrar energía en casa, por ejemplo, apagando o desenchufando los electrodomésticos cuando no están usándose. Hasta la mitad de la electricidad que utilizan los microondas, por ejemplo, sirve para hacer funcionar el reloj que llevan incorporados en lugar de para calentar alimentos.<sup>37</sup> Aunque es importante tener en cuenta la eficiencia energética a la hora de reemplazar



los electrodomésticos de la cocina, pero eso no lo hacemos muy a menudo.<sup>38</sup> Cambiar la forma en la que utilizamos los electrodomésticos que ya tenemos es el camino más rápido y fácil para ahorrar energía.

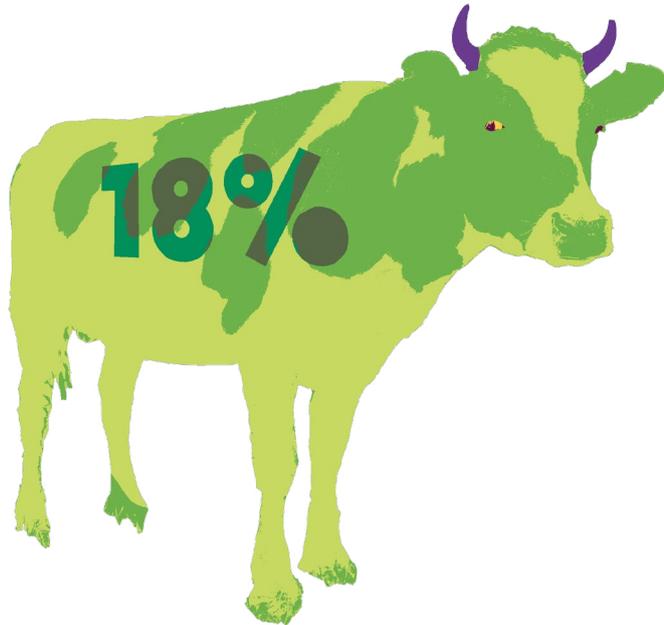
## GRÁFICO 10 - SABER CÓMO AHORRAR ENERGÍA



---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM



### CUANDO SE TRATA DE CARNE, LAS APARIENCIAS ENGAÑAN

El ganado produce algunos de los gases de efecto invernadero más peligrosos —el metano y el óxido nitroso— a través del sistema digestivo (en el caso de los rumiantes, como las vacas) y del estiércol. Ambos gases son mucho más potentes que el dióxido de carbono, del que tanto se habla. En total, el ganado es responsable del 18 por ciento del total mundial de emisiones de gases de efecto invernadero. La cría de ganado también emplea una enorme cantidad de agua: aproximadamente un 8 por ciento del uso mundial de agua que realizan los seres humanos se destina a cultivar alimentos solo para las reses.

En todo el mundo, cada año se producen cerca de 42 kg de carne por persona. No obstante, el consumo de carne difiere según las regiones y la posición socioeconómica.<sup>39</sup> En los países ricos, algunas personas consumen tanta carne que hasta puede causarles problemas de salud. Por otro lado, muchas personas de países en desarrollo —en particular los niños— necesitarían aportar a su dieta más cantidad de las proteínas y los micronutrientes que se encuentran en la carne y en la leche.

**¿Y SI... LOS HOGARES  
URBANOS CONSUMIERAN  
UNA VEZ A LA SEMANA UNA  
COMIDA SIN CARNE?**

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM



Si cambiáramos, por ejemplo, una comida de carne de vacuno por una opción vegetariana solo una vez a la semana, los beneficios podrían ser enormes.

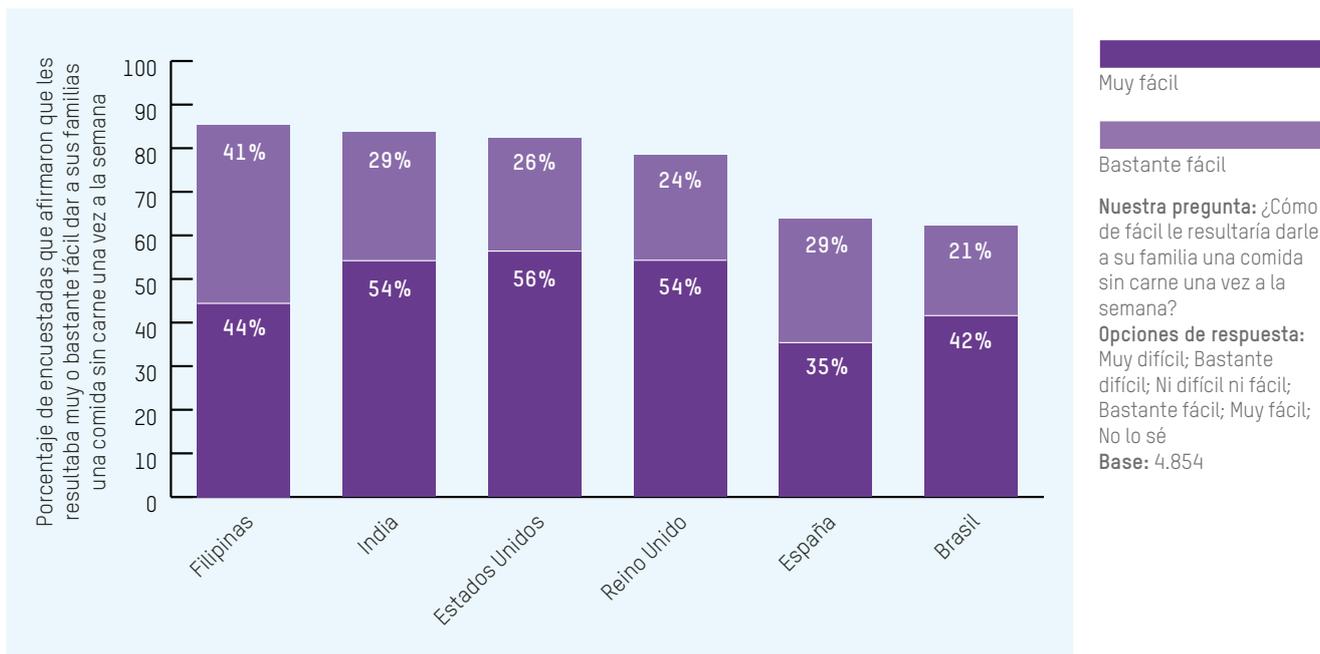
### EL AGUA DETRÁS DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS

Producir un paquete de carne de vacuno de medio kilo (la cantidad que utilizaríamos al cocinar unos espaguetis a la boloñesa para cuatro personas) requiere 6.810 litros de agua.

Eso es mucha agua. Si las personas de un hogar —dos adultos y dos niños— intentaran beber esa misma cantidad, cada uno tendría que beber más de cuatro litros y medio de agua al día durante un año para poder terminársela.

Por el contrario, cultivar medio kilo de alubias (la cantidad que utilizaríamos para hacer hamburguesas de alubias para cuatro personas) solo requiere 818 litros de agua.<sup>40</sup> Eso equivale a un vaso grande de agua<sup>41</sup> al día por cada uno de los dos adultos y de los

**GRÁFICO 11 - UNA COMIDA SIN CARNE UNA VEZ A LA SEMANA**



## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

dos niños a lo largo de un año, lo cual es una cantidad mucho más razonable.

Así que si cambiáramos esos medio kilo de carne de vacuno por una alternativa, como alubias o lentejas, podríamos ahorrar casi 6.000 litros de agua sólo en una comida para cuatro personas. Eso equivale a diecisiete bañeras llenas hasta el borde, y un poco más. Si un solo hogar puede elegir entre ahorrar o utilizar esa cantidad de agua en una única comida, ¿cuánta agua podría ahorrarse realizando pequeños cambios en las dietas de aquellas personas que comen carne todos los días? Elegir alubias en lugar de carne puede ayudar a aliviar la inmensa presión a la que ya se ven sometidos nuestros recursos hídricos<sup>42</sup> y contribuir a garantizar el suministro de alimentos seguros para el futuro de todo el mundo.<sup>43</sup>

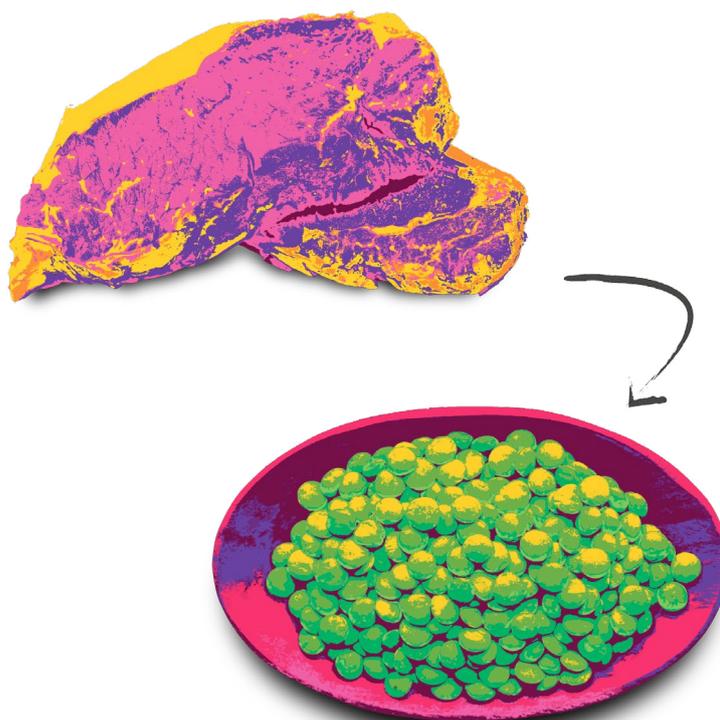
### ALUBIAS VERSUS CARNE DE VACUNO

Si los hogares urbanos de Estados Unidos, el Reino Unido, España y Brasil comieran una comida sin carne una vez a la semana, cambiando la carne de vacuno por

alubias o lentejas, se criarían cada año cerca de nueve millones y medio menos de vacas. Eso significaría que se dejarían de producir más de 900.000 toneladas de metano al año, lo que tendría el mismo impacto en el medio ambiente que si se quitaran 3,7 millones de coches de las calles durante un año.

### APOYAR A LOS CRIADORES DE GANADO A PEQUEÑA ESCALA

Por supuesto, no se trata sólo de emisiones de gases de efecto invernadero y del uso del agua. En algunas zonas, la cría de ganado es el uso más sensato que se le puede dar a las tierras agrícolas que no son apropiadas para el cultivo y muchas personas dependen de la cría de ganado para subsistir.<sup>44</sup> Pero no se trata de elegir entre el medio ambiente y los medios de vida de los productores de alimentos a pequeña escala. Además de cambiar el chile con carne por un chile con alubias una vez a la semana, también podemos ayudar a los productores a pequeña escala eligiendo qué carne y a quién se la compramos el resto de la semana.



# ¿Y SI... NO PARÁRAMOS AHÍ?

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM



### HOY, LA COCINA; MAÑANA, EL MUNDO

Hemos visto el enorme cambio que podemos lograr a través de las elecciones que hacemos a la hora de comprar y cocinar alimentos para nuestras familias. Una manzana, una tableta de chocolate, una ración de verduras o una cena familiar: nuestros hábitos de consumo pueden ayudar a conseguir una cadena alimentaria más beneficiosa para las personas y para el planeta. Si tan sólo unos pequeños cambios pueden lograr un impacto tan grande, el potencial para que logremos todavía más es enorme.

Tenemos el poder de cambiar la forma en la que se producen y distribuyen los alimentos a escala mundial. Podemos hacerlo poco a poco, empezando por nuestras propias casas. Las elecciones que hacemos pueden tener un efecto positivo por sí mismas. Además, mostramos a los gobiernos y a las empresas que es algo que nos importa y que queremos que actúen también, con la misma urgencia y grado de compromiso que nosotros hemos demostrado. Si todos y todas actuamos, el impulso colectivo de nuestras elecciones y acciones será tan fuerte que cambiará el mundo.

## ¿Y SI... NO PARÁRAMOS AHÍ?

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

### TODO EMPEZÓ CON UNA MANZANA...

**Asegurarnos de no dejar que se estropeen las manzanas es una forma sencilla pero eficaz para empezar a abordar el problema del desperdicio de alimentos. Una vez nos hayamos acostumbrado a esto, nos resultará fácil empezar a adoptar otras medidas para hacer que nuestros esfuerzos vayan aún más lejos.**

Empezando por las manzanas, podemos asegurarnos de que estamos almacenando todos los alimentos que consumimos de la mejor manera posible para que duren más tiempo, por ejemplo, conservando también la mayor parte de las frutas y verduras en el frigorífico. Además, podemos hacer otras cosas como comprobar qué tenemos en la despensa antes de ir a comprar, planificar las comidas y hacer una lista de la compra, para no comprar por error más de lo que necesitamos o de lo que tendríamos tiempo de consumir. Podemos asegurarnos de comprobar de manera regular la fecha de caducidad de los alimentos para consumirlos antes de que caduquen. Podemos medir cuidadosamente el tamaño adecuado de las raciones para no cocinar de más y, si quedaran sobras, consumirlas con otras comidas antes de tirarlas a la basura.

Todas estas pequeñas acciones nos ayudarán a lograr que cada vez tiremos menos alimentos a la basura, lo que se traduce en menos emisiones de gases de efecto invernadero. No gastaremos energía en cultivar, procesar y transportar alimentos que terminamos tirando y a habrá menos alimentos desperdiciados pudriéndose en los vertederos y liberando gases de efecto invernadero. Esta es una buena noticia para la pequeña agricultora y para las personas que viven de ella. Estas personas están luchando contra los efectos del cambio climático. Mantener bajo control los gases de efecto invernadero y el cambio climático es esencial para que puedan seguir produciendo los alimentos que necesitamos ahora y en el futuro.

### ENCONTRAR PRODUCTORES DE ALIMENTOS A PEQUEÑA ESCALA

Comprar chocolate (y café, té, azúcar, galletas...) de comercio justo es una manera fantástica de apoyar a los productores de alimentos a pequeña escala de países en desarrollo. Estos productos ya

están disponibles en muchos lugares de compra habitual y en tiendas especializadas. Además, podremos preguntar en los comercios donde solemos hacer la compra sobre el origen de los productos.<sup>45</sup> A menudo, esa información no está disponible. Así mostramos a los comerciantes de alimentos que queremos saber de dónde provienen los alimentos que consumimos. Si bastantes de nosotros pedimos respuestas, nos las darán.

### EL ENCANTO DE LAS ESTACIONES

Otra forma de alimentarnos de un modo más sostenible es buscar productos de temporada. Si nos alimentamos según las estaciones, podemos ayudar a minimizar el uso de energía y las emisiones de gases de efecto invernadero que son resultado de que los productores tengan que cultivar alimentos fuera de su estación natural. Lo bueno de los productos de temporada es que nunca son los mismos: varían según no sólo el momento del año en que nos encontremos, sino también el lugar del mundo en el que estemos.



---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM



Alimentarnos según los ciclos naturales de las estaciones locales significa que siempre tendremos algo que anhelar —como el cultivo de fresas o de maíz de este año— en lugar de aburrirnos comiendo lo mismo semana tras semana. Además, teniendo en cuenta que los alimentos suelen tener mejor sabor cuando es su temporada, la espera vale la pena.

En cuanto a una “guía práctica” para alimentarnos según las estaciones, no hay reglas generales que sean sencillas y universales acerca de qué comer y cuándo. La única manera de lograr alimentarnos según las estaciones es investigar qué es de temporada en el lugar en el que estemos y qué es de temporada en otras partes del mundo, pero eso es parte de la diversión.

El panorama parece volverse más complejo si queremos alimentarnos con productos elaborados de forma local en temporada y *a la vez* apoyar a los productores de alimentos a pequeña escala de los países en desarrollo. ¿Cómo podemos hacer ambas cosas al mismo tiempo y que no se contradigan la una con la otra?

Uno de los beneficios evidentes de alimentarnos con productos locales de temporada es la reducción del “kilometraje de los alimentos”, es decir, la distancia que recorren desde la explotación agrícola hasta que llegan a nuestro plato. Dicho de otro modo, menos kilometraje significa menos transporte, lo cual a su vez significa menos emisiones de gases de efecto invernadero. No obstante, los efectos de los alimentos

sobre el medio ambiente no se ciñen solo a la distancia que estos recorren sino que tenemos que plantear otras preguntas además de “¿dónde se han cultivado?”. Algunas de estas preguntas son “¿cómo se han cultivado estos alimentos?” —¿al aire libre durante su estación natural de cultivo o de manera intensiva en un invernadero? —y “¿cómo se han transportado?”<sup>46</sup>

Todo esto demuestra que no es necesario elegir entre productos de temporada o apoyar a los productores de alimentos a pequeña escala de los países en desarrollo. Distintos alimentos se cultivan mejor en distintos sitios: podemos alimentarnos con productos locales de temporada que sean apropiados para cultivarse en donde vivamos, así como con alimentos que cultiven productores de otras partes del mundo.

Es una cuestión compleja y hay que tener en cuenta muchos factores; no siempre podremos estar seguros de qué es lo que se debe hacer, pero lo importante es que nos interese por los alimentos que consumimos y su complejidad.

### COCINAR CON CABEZA

A la hora de cocinar, las reglas generales son mucho más sencillas y podemos hacer muchas cosas además de asegurarnos de usar nuestras cocinas de manera eficiente. Los microondas y las ollas a presión son energéticamente eficientes y pueden ser buenas alternativas en lugar de cocinar los alimentos en

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

el fuego o en el horno. Los hornos emplean mucha energía pero, cuando los utilizamos, podemos sacarles el máximo provecho posible si cocinamos al mismo tiempo todo lo que quepa dentro (por ejemplo, hacer un bizcocho en el horno a la vez que se hace la cena). También podemos echar un vistazo en la cocina y asegurarnos de apagar todos los electrodomésticos que no estén usándose. Muchos gastan energía cuando están en posición de espera, por ejemplo para que funcionen los relojes, y es probable que no necesitemos cada uno de los relojes que los fabricantes ponen en los electrodomésticos de la cocina. Algunos electrodomésticos tienen que estar siempre encendidos y podemos asegurarnos de que funcionen de la forma más eficiente, tanto en términos de consumo energético como en cuanto a las funciones que cumplen. Por ejemplo, mantener el frigorífico por debajo de 5°C ayuda a que los alimentos se conserven durante más tiempo y contribuye a que las manzanas y otras frutas y verduras no se estropeen.

Todas estas son medidas sencillas que podemos llevar a cabo diariamente para contribuir a reducir el consumo energético y las emisiones de gases de efecto invernadero cuando cocinamos. Se trata simplemente de crear hábitos ecológicos que supongan una pequeña ayuda cada día, pero que sumados logren un gran impacto.

## LA CARNE DE VACUNO, EN LA CUERDA FLOJA

La producción de carne está ejerciendo mucha presión sobre el medio ambiente: requiere mucha agua y tierras, y además genera emisiones de gases de efecto invernadero. Cada comida sin carne disminuye la presión sobre los recursos naturales de los que disponemos. A medida que aumenta la población, también es vital reequilibrar el consumo de carne. Muchas personas de los países desarrollados deberían comer menos carne y muchas personas de los países en desarrollo necesitan comer más, de manera que todos los niños ingieran los nutrientes y las proteínas necesarios.

Esto no significa que tengamos que renunciar a comer carne. Acostumbrarnos a los “lunes sin carne” u otras ideas similares puede ser una oportunidad para descubrir nuevas y fascinantes recetas y sabores.<sup>47</sup> También podemos aportar nuestro granito de arena asegurándonos de que ni un solo gramo de la carne que

compramos y cocinamos se desperdicien. Para ir aún más lejos, podemos ayudar a garantizar que ninguna de las partes de los animales que producen carne tampoco se desperdicie: puede que estemos acostumbrados a que siempre nos ofrezcan los mismos cortes de carne en el supermercado, pero existen otras sabrosas y fascinantes opciones que podemos explorar.

## ¿CÓMO ARREGLAR UN SISTEMA ALIMENTARIO QUE NO FUNCIONA?

Hay muchos aspectos que están mal en nuestro sistema alimentario. No funciona para las personas, ni para el planeta, ni para nuestro futuro. Esto debe cambiar. Juntos tenemos el poder para empezar a rediseñarlo a través de las elecciones que hacemos cada día. Juntos podemos influir en los gobiernos y las empresas, exigiéndoles que también empiecen a tomar decisiones mejores y más justas.

Juntos, tenemos la capacidad de asumir la tarea de hacer que el sistema alimentario mundial sea más justo para todos, más sostenible y más seguro. Ya sabemos cómo alimentar a nuestras familias con productos sanos y saludables aunque dispongamos de un presupuesto limitado y podemos usar nuestras habilidades para ayudar a garantizar que nuestras elecciones también tengan efectos positivos en el mundo en general. No tiene por qué ser caro ni llevarnos mucho tiempo. Podemos empezar por hacer pequeños cambios en nuestras costumbres diarias. Podemos seguir averiguando más acerca del impacto de nuestras elecciones para el planeta y para las personas, de manera local y general, y podemos continuar a partir de ahí. Podemos decirles a los gobiernos y a las empresas que queremos que tomen medidas para hacer que el sistema alimentario mundial sea más justo y sostenible.

Puede que el sistema alimentario mundial sea grande y difícil de manejar, pero juntos podemos empezar a cambiarlo. Uniendo fuerzas podemos aprovechar nuestro poder colectivo y hacer que nuestros carritos de la compra, nuestras cocinas y nuestros platos sean una fuerza positiva.

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM



ALIMENTOS. VIDA. PLANETA.

*CRECE* es la campaña de Oxfam que busca un futuro en el que todo el mundo tenga lo suficiente para comer, siempre. Y está reuniendo a personas del mundo entero para ayudarles a realizar cambios positivos en sus propias vidas y presionar a los gobiernos y empresas para que adopten medidas urgentes. *CRECE* es la visión de un futuro más prometedor. Nos involucra a todos y todos. Participa:

- **Apúntate al «Desafío CRECE»**, una nueva forma de pensar acerca de los alimentos y el modo en que los compramos, preparamos y consumimos a través de cinco sencillos principios. Puedes encontrar más información en [www.oxfam.org/desafiocrece](http://www.oxfam.org/desafiocrece)
- **Comparte el “Desafío CRECE”** con tus amigos y familia: apréndetelo, habla sobre él, enséñalo, compártelo, tuitéalo, publícalo en tu blog
- **Únete a CRECE** para saber más acerca de cómo aunar esfuerzos con personas de todo el mundo para presionar a los gobiernos y a las empresas para que adopten medidas urgentes

Consulta [www.oxfam.org/CRECE](http://www.oxfam.org/CRECE) para saber más y ayudar a construir un futuro más justo para todas las personas del planeta.

# APÉNDICE

# FUENTES Y CÁLCULOS

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

## PRÓLOGO

### Notas

1. Programa Mundial de Alimentos, *Datos del hambre* (2012).  
<http://es.wfp.org/hambre/datos-del-hambre> – consultado el 26 de junio de 2012.
2. Oxfam, *Cultivar un futuro mejor: Justicia alimentaria en un mundo con recursos limitados* (2011).
3. Neilsen, *Women of tomorrow: A study of women around the world* (2011) afirma que las mujeres controlan la mayoría de las decisiones de compra en el hogar y que su influencia se está incrementando. En las economías desarrolladas (incluidas España, el Reino Unido y EE. UU.), el 43% de las mujeres y de los hombres encuestados opinaba que las personas más apropiadas para la toma de decisiones en cuanto a compras y actividades relacionadas con los alimentos eran principalmente las mujeres, mientras que el 51% pensaba que los hombres y las mujeres eran igualmente apropiados para la toma de decisiones. Solo el 6% opinaba que los responsables más apropiados para la toma de decisiones eran principalmente los hombres. En las economías emergentes (incluidas Brasil e India), el 48% de las mujeres y de los hombres encuestados opinaba que las personas más apropiadas para la toma de decisiones en cuanto a compras y actividades relacionadas con los alimentos eran principalmente las mujeres, mientras que el 43% opinaba que los hombres y las mujeres eran igualmente apropiados para la toma de decisiones. Solo el 8% opinaba que las personas más apropiadas para la toma de decisiones respecto a los alimentos eran principalmente los hombres.
4. OCDE *Society at a Glance 2011: OECD Social Indicators: Cooking and Caring, Building and Repairing: Unpaid Work around the World* (2011). Los datos obtenidos de encuestas detalladas de empleo del tiempo en 26 países de la OCDE y en China, India y Sudáfrica indican que el 82% de las mujeres participa en la cocina, mientras que solo el 44% de los hombres lo hace también. Las mujeres dedican un promedio de 83 minutos al día a la cocina y a la limpieza después de la comida, en comparación con 21 minutos por parte de los hombres.

### Metodología de la encuesta

Se ha realizado una encuesta en línea, entre el 31 de mayo de 2012 y el 11 de junio de 2012, a un total de 5.100 mujeres de Brasil, India, España, Filipinas, EE.UU. y el Reino Unido. Se ha seleccionado como encuestadas a las mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 64 años; que consideraban que vivían en una “gran ciudad”, “en las afueras o en los barrios periféricos de una gran ciudad” o en “una ciudad pequeña o un pueblo grande”; que respondían “sí” a la pregunta “¿eres la madre o la cuidadora principal o secundaria de algún o varios niños menores de 17 años que viven en tu hogar?”, y que afirmaban que eran responsables de “una parte”, “la mitad” o “toda” la compra de alimentos y la cocina en su hogar. La encuesta ha sido diseñada por Brook Lyndhurst, con el asesoramiento de Oxfam, y la ha llevado a cabo GfK NOP.

Brook Lyndhurst ha generado todos los gráficos de este informe, utilizando datos de la encuesta descrita anteriormente. Todos los gráficos utilizan la base total (5.100) a excepción del Gráfico 7, que excluye a las encuestadas que afirmaban no comprar frutas ni verduras frescas, y el Gráfico 11, que excluye a las encuestadas que afirmaban no comprar carne.

### Bibliografía

Bailey, R. (2011) *Cultivar un futuro mejor: Justicia alimentaria en un mundo con recursos limitados*, Oxfam (2011).

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

## SI ESTÁ ROTO, ARREGLÉMOSLO

### Notas

5. nVision Research for Oxfam (2010). En una encuesta realizada a madres en pueblos y ciudades, el 85% en la India, el 84% en Brasil, el 68% en España y el 60% en EE. UU. estaban de acuerdo o muy de acuerdo con la afirmación "Me preocupa mucho qué puedo hacer personalmente para ayudar a proteger el medio ambiente". Base: entre 1.000 y 7.000 encuestadas en línea por país, de edades comprendidas entre los 16 y los 64 años (en China, entre 16 y 54). En la misma encuesta, el 74% de las encuestadas en India, el 72% en Brasil, el 37% en España y el 27% en EE. UU. estaban de acuerdo o muy de acuerdo con la afirmación "Estaría dispuesta a pagar hasta un 10% más por los productos de alimentación si pudiera saber con seguridad que estos no causarían daños al medio ambiente". Base: entre 1.000 y 5.000 encuestadas en línea por país, de edades comprendidas entre los 16 y los 64 años (en China, entre 16 y 54). La definición de madres para esta investigación en EE. UU., Brasil e India era mujeres con estudios superiores y al menos un hijo menor de 16 años en su hogar. En Gran Bretaña y España era mujeres con al menos un hijo menor de 16 años su hogar.
6. Fletcher, J. y Downing, P. en su informe *Consumer understanding of green terms: A report to the Department for Environment, Food and Rural Affairs* (2011) (Brook Lyndhurst & Icaro Consulting) afirma que a las personas les puede resultar difícil juzgar el valor y la importancia de distintos términos o datos medioambientales o éticos acerca de o sobre los productos. Por ejemplo, el 43% de las encuestadas afirmó que le resultaba difícil saber si un producto era ecológico basándose en la información que aparecía en el embalaje del producto.

## Un sistema alimentario defectuoso

### Notas

7. Bailey, R. *Cultivar un futuro mejor: Justicia alimentaria en un mundo con recursos limitados* (2011) [haciendo referencia a FAO (2009) *Cómo alimentar al mundo en 2050*]. Oxfam.
8. La Fundación Fairtrade (2009) en *The global food crisis and Fairtrade: Small farmers, big solutions?* afirma que los agricultores a pequeña escala producen, por ejemplo, hasta el 80 % de los alimentos de Zambia y hasta el 45 % de las verduras, el maíz y el arroz de Chile.
9. El Departamento del Reino Unido para el Desarrollo Internacional en *Scaling Up Nutrition: The UK's position paper on undernutrition* (2011) afirma que el 86 % de las personas pobres del mundo que viven en áreas rurales dependen de la agricultura para su propia supervivencia.
10. Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R. y Meybeck, A. *Global food losses and food waste* (2011), FAO.
11. Fundación Fairtrade *The global food crisis and Fairtrade: Small farmers, big solutions?* (2009) Una cantidad considerable de pruebas sugiere que los sistemas agrícolas pequeños e integrados tienen un rendimiento mayor por hectárea a largo plazo que las explotaciones agrícolas monocultivo a gran escala.
12. Departamento del Reino Unido para el Desarrollo Internacional *Scaling Up Nutrition: The UK's position paper on undernutrition* (2011).
13. Oxfam, *Cultivar un futuro mejor: Justicia alimentaria en un mundo con recursos limitados* (2011).
14. Fundación Fairtrade, *The global food crisis and Fairtrade: Small farmers, big solutions?* (2009). En África, las mujeres reciben solo el 5% de la formación y el apoyo del gobierno para los pequeños propietarios.

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

15. La FAO en su informe *Men and women in agriculture: closing the gap* (2012) afirma que esto permitiría que las mujeres aumentaran sus rendimientos en un 20 o 30%. <http://www.fao.org/sofa/gender/en/> – consultado el 1 de junio de 2012.
16. Smil, V. *Improving efficiency and reducing waste in our food system* (2004). *Environmental Sciences* 1(1): 17-26
17. Millstone, E. y Lang, T. (2008) *The atlas of food: who eats what, where and why* (2008), en el que se citan las estadísticas de la FAO para el Cuerno de África de 2001 a 2003.
18. FAO, *Programa de la FAO: Seguridad alimentaria* (2012). <http://www.fao.org/gender/gender-home/gender-programme/gender-food/es/> – consultado el 21 de junio de 2012.
19. Raworth, K., *Un espacio seguro y justo para la humanidad: ¿podemos vivir dentro del donut?* (2012), Oxfam. <http://policy-practice.oxfam.org.uk/publications/a-safe-and-just-space-for-humanity-can-we-live-within-the-doughnut-210490> – consultado el 22 de junio de 2012.
20. Por ejemplo, Defra, en su informe *Attitudes and Behaviours around Sustainable Food Purchasing* (2011) mostró que solo el 17% de los hogares estaba muy de acuerdo con la afirmación “Comprendo bien las cuestiones relativas a la compra de productos locales/de temporada” y que, aunque el 70% de los hogares opina que comprar pescado sostenible es importante, un tercio no está seguro de cómo elegir productos pesqueros sostenibles y las etiquetas les confunden. El 35% de los hogares buscaba de forma activa adquirir productos británicos de temporada a la hora de comprar frutas y verduras, mientras que el 37% afirmaba que lo hacía, pero no tanto como le gustaría. Los *Food Dialogues* de la US Farmers and Ranchers Alliance (2011) demostraron que los consumidores estadounidenses estaban divididos en cuanto a si EE.UU. estaba avanzando en la dirección correcta o incorrecta en lo relativo a la forma de producir alimentos. Los consumidores estaban confusos acerca de los efectos de las normas gubernamentales sobre las explotaciones agrícolas, sobre el uso de los pesticidas, la ingeniería genética, el uso de los antibióticos y sobre los cuidados que reciben el ganado y las aves. <http://www.fooddialogues.com/survey-responses/> – consultado el 22 de junio de 2012.
21. FAO, *Low Greenhouse Gas Agriculture: Mitigation and Adaptation Potential of Sustainable Farming Systems* (2009).
22. FAO, *Climate-smart agriculture: managing ecosystems for sustainable livelihoods* (sin fecha).
23. FAO, *Low Greenhouse Gas Agriculture: Mitigation and Adaptation Potential of Sustainable Farming Systems* (2009). Este informe cita a Erismán et al. (2008) que indican que solo el 17% de las 100 millones de toneladas de nitrógeno producidas en 2005 las absorbieron los cultivos, mientras que el resto se perdió en el medio ambiente. Por ejemplo, “los elevados niveles de nitrógeno reactivo (NH<sub>4</sub>, NO<sub>3</sub>) en los suelos pueden contribuir a la emisión de óxidos nitrosos y son la causa principal de las emisiones agrícolas”.

## Bibliografía

Bailey, R., *Cultivar un futuro mejor: Justicia alimentaria en un mundo con recursos limitados* (2011), Oxfam.

Biello, D., *Fertilizer Runoff Overwhelms Streams and Rivers- Creating Vast «Dead Zones»* (2008). *Scientific American* 14 de marzo de 2008. <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=fertilizer-runoff-overwhelms-streams> – consultado el 17 de mayo de 2012.

Edward-Jones, G., *Does eating local food reduce the environmental impact of food production and enhance consumer health?* (2009). Simposio sobre “Food supply and quality in a climate-changed world” (Suministro y calidad de los alimentos en un mundo afectado por el cambio climático).

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

MacMillan, T. y Fredenburgh, J., *What should supermarkets do about seasonal food? A discussion paper for The Co-operative* (2009).

Oxfam, *4-a-week: Changing food consumption in the UK to benefit people and planet* (2009).

PNUMA, *The Environmental Food Crisis* (2009).

Water Encyclopedia, *Algal blooms in fresh water* (2012).

<http://www.waterencyclopedia.com/A-Bi/Algal-Blooms-in-Fresh-Water.html> - consultado el 18 de mayo de 2012.

OMS, *Obesidad* (2012). <http://www.who.int/topics/obesity/es/> - consultado el 21 de junio de 2012.

## ¿Qué podemos hacer?

### Notas

24. La tabla que aparece a continuación ilustra las cifras de población que se han utilizado en los cálculos de “¿y sí?”.

## ¿Y SI...?

### ¿Y si... no dejáramos que se estropeará nunca una manzana?

### Notas

25. Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R. y Meybeck, A., *Global food losses and food waste* (2011). FAO.

26. Bailey, R., *Cultivar un futuro mejor: Justicia alimentaria en un mundo con recursos limitados* (2011). Oxfam. Este informe hace referencia al informe de FAO (2009) *Cómo alimentar al mundo en 2050* que anticipa que la demanda mundial de alimentos podría aumentar en un 70% para 2050.

27. Se ha elegido las manzanas como ejemplo de un alimento que se compra de manera prácticamente universal en los seis países que se han utilizado como estudios de caso para este informe y que con frecuencia se almacenan de forma poco óptima.

28. La investigación de Exodus *Food storage and packaging* (2007) (WRAP) ha demostrado que casi dos tercios de los 1.001 residentes del Reino Unido que respondieron a una encuesta almacenaban la fruta fresca en un recipiente al aire, como un frutero. En Johnson, D., Hipps, N. y Hails, S. (2008) *Helping consumers reduce fruit and vegetable waste: final report* (WRAP), el 54% de las personas que respondieron a una encuesta del Reino Unido (Base: 1.001) afirmaron que nunca almacenaban las manzanas en el frigorífico y el 29% afirmaron que nunca/pocas veces almacenaban la fruta de esta forma. Como parte de la encuesta que se ha llevado a cabo para este informe, se les preguntó a 5.084 mujeres de Brasil, India, Filipinas, España, el Reino Unido y EE.UU. cómo almacenaban las manzanas. El 42% no almacena habitualmente las manzanas en el frigorífico. Almacenar las manzanas fuera del frigorífico es lo más común en el Reino Unido (69%) y en España (64%).

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

Estadística	Brasil	India	Filipinas	España	Reino Unido	Estados Unidos	Fuente
Población total (2010)	195.423.000	1.214.464.000	93.617.000	45.317.000	62.130.000	317.641.000	Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, <i>El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2010-2011: Las mujeres en la agricultura - Cerrar la brecha de género en aras del desarrollo</i> (2011).
Población urbana	169.040.895	365.553.664	62.161.688	35.075.358	55.854.870	261.418.543	Calculada utilizando las cifras de: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, <i>El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2010-2011: Las mujeres en la agricultura - Cerrar la brecha de género en aras del desarrollo</i> (2011).
Porcentaje de población urbana	87%	30%	66%	77%	90%	82%	Calculada utilizando las cifras de: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, <i>El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2010-2011: Las mujeres en la agricultura - Cerrar la brecha de género en aras del desarrollo</i> (2011).
Número de hogares	68.399.000	306.200.000	18.539.769	14.187.169	26.258.000	114.235.996	
Fuentes	Instituto Brasileiro de Geografía e Estatística, resultados finales del censo de 2010	Censo de India, resultados provisionales de 2011 del número de casas ocupadas	National Statistiqués Office, Manila, resultados del censo de 2007	Instituto Nacional de Estadística, 2011	Office of National Statistics, cifra aproximada de mediados de 2010	U.S. Census Bureau, QuickFacts, 2006-2010	
Número de hogares urbanos	59.165.135	92.166.200	12.310.407	10.980.869	23.605.942	94.016.225	Calculada utilizando los datos censales que se citan más arriba y las cifras de: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, <i>El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2010-2011: Las mujeres en la agricultura - Cerrar la brecha de género en aras del desarrollo</i> (2011).

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

#### Cálculos

**De todas las manzanas frescas que se compran en Brasil, India, España, Filipinas, el Reino Unido y EE.UU., una de cada seis termina en el cubo de la basura:**

Las cifras de toneladas métricas de manzanas que se compran para el consumo fresco y doméstico se han obtenido del Index Mundi *Fresh Apples Fresh Domestic Consumption by Country in MT* (2011). (<http://www.indexmundi.com/agriculture/?commodity=apples&graph=fresh-domestic-consumption> — consultado el 1 de junio de 2012). Según esta fuente, la cantidad de manzanas que se consumen anualmente (datos de 2011), en toneladas métricas (t), es de 1.095.000 t en Brasil, 1.850.000 t en India, 2.193.927 t en EE.UU. y 75.000 t en Filipinas. En la Europa de los 27 se consumen anualmente 7.872.300 t de manzanas. Suponiendo que el consumo de manzanas en Europa esté repartido de forma equitativa per cápita y que hay 502,5 millones de residentes en la Europa de los 27 (según un comunicado de prensa de Eurostat de 2011 sobre la demografía europea: [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY\\_PUBLIC/3-28072011-AP/EN/3-28072011-AP-EN.PDF](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_PUBLIC/3-28072011-AP/EN/3-28072011-AP-EN.PDF) — consultado el 1 de junio de 2012), por lo que se calcula que el consumo anual de manzanas sería de 973.345 t en el Reino Unido y de 709.948 t en España. Se ha supuesto que se desperdician manzanas en Brasil, la India, España, Filipinas y EE.UU. en consonancia con las tasas regionales promedio de desperdicio de frutas y verduras por parte de los consumidores, citadas en Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R. y Meybeck, A. *Global food losses and food waste* (2011) (FAO) que se encuentran en torno al 10% en América Latina, 7% en Asia del Sur y en el Sudeste Asiático, 19% en Europa y 28% en América del Norte. Al aplicar estas tasas de desperdicio obtenemos que se desperdician 109.500 t de manzanas anualmente en Brasil, 129.500 t en India, 5250 t en Filipinas, 614.299 t en EE.UU. y 134.890 t en España. En el Reino Unido, Quested, T. y Johnson, H. afirman en su informe *Household food and drink waste in the UK* (2009) (WRAP) que se pierden 260.000 toneladas de manzanas al año como desperdicio de alimentos por parte de los consumidores. En estos seis países, 1.253.439 t de manzanas se desperdician del total de 6.897.220 t que se compran; en otras palabras, la proporción de manzanas que se desperdician del total de las que compran los consumidores es del 18 %, es decir, un poco más de una de cada seis.

**Se podrían ahorrar cada año más de 5.300 millones de manzanas:**

Suponiendo que el desperdicio de manzanas esté repartido de forma equitativa en todos los hogares, entonces la cantidad de manzanas que se desperdician anualmente en los hogares urbanos es de 95.265 t en Brasil, 38.850 t en India, 3465 t en Filipinas, 503.726 t en EE.UU., 234.000 t en el Reino Unido y 103.865 t en España, en total, 979.171 t/año. Suponiendo que una manzana pese 182 g (Foodfacts.com (2002-2012) *Nutrition Facts and Information for Apple with skin*.

<http://www.foodfacts.com/NutritionFacts/Apples/Apple-with-skin-Medium-275-diameter-182-g/2013> — consultado el 21 de junio de 2012), se calcula que 5.380.060.852 manzanas se desperdician cada año en los hogares urbanos.

**Suficientes manzanas, puestas en fila una al lado de la otra, para dar la vuelta al mundo más de nueve veces:**

Según Foodfacts.com *Nutrition Facts and Information for Apple with skin* (2002-2012) (<http://www.foodfacts.com/NutritionFacts/Apples/Apple-with-skin-Medium-275-diameter-182-g/2013> — consultado el 21 de junio de 2012), el diámetro promedio de una manzana de tamaño medio a grande es de 6,985 cm. La NASA (2012) en su *Solar system facts and figures* (<http://solarsystem.nasa.gov/planets/profile.cfm?Display=Fact&Object=Earth> — consultado el 21 de junio de 2012) establece que la circunferencia ecuatorial de la Tierra es de 40.030,2 kilómetros. Por lo tanto, 5.380.060.852 manzanas darían la vuelta al globo 9,39 veces.

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

***Estas manzanas desperdiciadas serían responsables por sí solas de tantas emisiones de gases de efecto invernadero como las que generaría la quema de diez millones de barriles de petróleo:***

King, R. (2009) *4-a-week: Changing food consumption in the UK to benefit people and planet* (Oxfam GB) afirma que "cada tonelada de desperdicio de alimentos de los hogares es responsable de 4,5 toneladas de dióxido de carbono equivalente (CO<sub>2</sub>e)". Las 979.171 toneladas de manzanas que se desperdician en los hogares urbanos cada año equivalen por lo tanto a 4.406.270 toneladas de CO<sub>2</sub>e. Un barril de petróleo da lugar a 0,43 toneladas métricas de CO<sub>2</sub> (Calculadora de equivalencias de gases de efecto invernadero de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos. Cálculos y referencias. <http://www.epa.gov/cleanenergy/energy-resources/refs.html#oil> – consultado el 21 de junio de 2012) y, por lo tanto, los efectos sobre las emisiones de estas manzanas que se desperdician son equivalentes a los de 10.247.138 barriles de petróleo.

## Bibliografía

Bailey, R., *Cultivar un futuro mejor: Justicia alimentaria en un mundo con recursos limitados* (2011). Oxfam.

Bogner, J. Pipatti, R., Hashimoto, S., Diaz, C., Mareckova, K., Diaz, L., Kjeldsen, P., Monni, S., Faaij, A., Gao, Q., Zhang, T., Ahmed, M.A., Sutamihardja, R.T.M. y Gregory, R., *Mitigation of global greenhouse gas emissions from waste: conclusions and strategies from the Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) Fourth Assessment Report. Working Group III (Mitigation)* (2008). *Waste Management Research* 26(1): 11-32.

Cox, J. y Downing, P., *Food behaviour consumer research: Quantitative phase* (2007). Waste and Resources Action Programme.

Love Food Hate Waste (sin fecha) Storing Apples. <http://england.lovefoodhatewaste.com/hints-and-tips/storing-apples> – consultado el 21 de junio de 2012.

## ¿Y si... cuando comiéramos chocolate nos aseguráramos de que es chocolate de comercio justo?

### Notas

29. Fundación Fairtrade, *The global food crisis and Fairtrade: Small farmers, big solutions?* (2009) Este informe afirma que "la inmensa mayoría de hogares de los países en desarrollo, incluidos los pequeños agricultores, son compradores netos de alimentos (gastan más en alimentos de lo que ganan vendiéndolos) que gastan entre un 60% y un 80% de sus ingresos en alimentos" y "solo una minoría de pequeños agricultores son vendedores netos de alimentos".
30. Según el informe *The world cocoa economy: past and present* (2010), de CAOBISCO International Confectionery Association, en el Reino Unido se consume el equivalente a 16,5 tabletas de chocolate de 50 g por persona y mes; en EE.UU., 8,2 tabletas; en España, 5,3 tabletas y en Brasil, 4,0 tabletas. eSpatial's, en su informe *A Valentine's Day map: World chocolate consumption* (2012) (<http://www.espatial.com/articles/a-valentines-day-map-world-chocolate-consumption/> – consultado el 21 de junio de 2012) ilustra el consumo de chocolate en esos y en otros países.
31. La Fundación Mundial del Cacao en su informe *Cocoa market update May 2010* (2010) (<http://www.worldcocoafoundation.org/learn-about-cocoa/documents/CocoaMarketUpdateasof5.18.10.pdf> - consultado el 21 de junio de 2012) afirma que cerca de 50 millones de personas dependen del cacao para poder subsistir. La Fundación Fairtrade en su informe *Fairtrade and cocoa: Commodity briefing* (2011) señala

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

que muchos agricultores y trabajadores del cacao están entre los 2.100 millones de personas que viven con dos dólares al día. En el informe *Los 10 Estándares del Comercio Justo* ([http://www.wfto.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2&Itemid=14&lang=es](http://www.wfto.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2&Itemid=14&lang=es) — consultado el 21 de junio de 2012) de la Organización Mundial del Comercio Justo (2011) el cuarto principio es “Pago de un precio justo”.

32. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo - ¿Cómo afecta la volatilidad de los precios internacionales a las economías nacionales y la seguridad alimentaria?* (2011). Este informe afirma que “los cambios en los ingresos [de los agricultores] debido a las variaciones de los precios puede reducir el consumo infantil de nutrientes fundamentales durante los primeros mil días de vida después de su concepción, lo que conduce a una reducción permanente de su capacidad futura para ganar dinero, factor que aumenta las posibilidades de pobreza futura y que, por lo tanto, ralentiza el proceso de desarrollo económico”. Departamento del Reino Unido para el Desarrollo Internacional, *Scaling Up Nutrition: The UK's position paper on undernutrition* (2011). Este informe afirma que muchos niños nacen desnutridos porque sus madres están desnutridas, y el hambre y la desnutrición conducen a un retraso en el crecimiento y ponen en peligro el desarrollo del cerebro. El informe hace referencia a un estudio que reveló que por cada 10% de aumento en el nivel de retraso en el crecimiento de los niños, la proporción de niños que terminaba el colegio bajaba casi un 8%; y a otro que demostraba que mejorar el crecimiento físico de los niños menores de dos años tenía como resultado un incremento del 46% en los sueldos de los adultos cuando esos niños fueran mayores.

## Cálculos

**Si cada uno de nosotros se asegurara de que dos de las tabletas de chocolate que compramos cada mes sean de comercio justo, solo en las zonas urbanas de Brasil, España, el Reino Unido y EE.UU. se comprarían cada año más de 12.500 millones de tabletas elaboradas con cacao de comercio justo.**

Si cada miembro de la población urbana de Brasil, España, el Reino Unido y EE.UU. comprara dos tabletas de chocolate de 50 g de comercio justo al mes, esto equivaldría a 625.668 t de chocolate de comercio justo al año. La legislación del Reino Unido especifica que el chocolate familiar con leche debe contener un mínimo de 20% de materia seca de cacao (Legislation.gov.uk *The Cocoa and Chocolate Products (England) Regulations 2003* (2003). <http://www.legislation.gov.uk/ukxi/2003/1659/schedule/1/made> — consultado el 21 de junio de 2012). La legislación de EE.UU. especifica que el chocolate con leche debe contener un mínimo de 10% de materia seca de cacao (National Confectioners Association, *Chocolate Terms and Definitions* (2012). <http://www.candyusa.com/FunStuff/CandyType.cfm?ItemNumber=1666> — consultado el 21 de junio de 2012); y la legislación de la UE (aplicadas a España a efectos de este cálculo) especifica un 30% (EUR-Lex: *Directiva 2000/36/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 23 de junio de 2000, relativa a los productos de cacao y de chocolate destinados a la alimentación humana* (2000). <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32000L0036:EN:NOT> — consultado el 21 de junio de 2012.) No se ha podido averiguar la cifra para Brasil, por lo que se ha supuesto un promedio de un 20%. Estas tabletas de chocolate contendrían, por lo tanto, un mínimo de 97.972 t de materia seca de cacao. Para establecer una previsión prudente del área requerida para cultivar el cacao suficiente para este propósito, este cálculo supone que el 100% del grano de cacao se convierte en materia seca de cacao, que puede contribuir al contenido en materia seca de cacao de las tabletas de chocolate con leche que se compran. El rendimiento promedio del cacao es de 350 kg/hectárea (International Cocoa Organisation (1999) *How many smallholders are there worldwide producing cocoa? What proportion of cocoa worldwide is produced by smallholders?* <http://www.icco.org/faq/57-cocoa-production/123-how-many-smallholders-are-there-worldwide-producing-cocoa-what-proportion-of-cocoa-worldwide-is-produced-by-smallholders.html> — consultado el 21 de junio de 2012) y, por lo tanto, se requerirían al menos 279.921 hectáreas para producir 97.972 t de materia seca de cacao. International Cocoa Organisation en su informe *How many smallholders are there worldwide producing cocoa? What proportion of cocoa worldwide is produced by smallholders?* (1999) (<http://www.icco.org/faq/57-cocoa-production/123-how-many-smallholders-are-there-worldwide-producing-cocoa-what-proportion-of-cocoa-worldwide-is-produced-by-smallholders.html>

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

– consultado el 21 de junio de 2012) afirma que casi el 90% de la producción de cacao en todo el mundo proviene de pequeñas explotaciones agrícolas de menos de 5 hectáreas. En todo el mundo, el área de tierra promedio que un agricultor a pequeña escala de comercio justo dedica al cultivo de cacao es de 3 hectáreas. (Kilpatrick, K. *Monitoring the scope and benefits of Fairtrade* (2011). Fundación Fairtrade.), lo que significa que 93.307 agricultores recibirían ingresos de esas tabletas de chocolate.

#### Bibliografía

Cavero, T. y Galián, C., *Precios de doble filo — La crisis de precios de los alimentos: lecciones y 10 medidas para los países en desarrollo* (2008). Oxfam Internacional.

Fundación Fairtrade, *The global food crisis and Fairtrade: Small farmers, big solutions?* (2009).

Organización Internacional de Etiquetado de Comercio Justo (2008) *Fairtrade and the global food crisis*.

Kilpatrick, K., *Monitoring the scope and benefits of Fairtrade* (2011). Fundación Fairtrade.

Organización Mundial del Comercio Justo, *Los 10 Estándares del Comercio Justo* (2011).

[http://www.wfto.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2&Itemid=14&lang=es](http://www.wfto.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2&Itemid=14&lang=es) – consultado el 21 de junio de 2012.

## ¿Y si... ahorráramos energía cuando cocinamos?

#### Notas

33. Energy Saving Trust en su informe *The elephant in the living room: how our appliances and gadgets are trampling the green dream* (2011) afirma que, a pesar de comprar electrodomésticos más eficientes, los habitantes del Reino Unido siguen consumiendo más energía en sus casas. Davis, L. W., Fuchs, A. y Gertler, P. J. en su informe *Cash for Coolers (2012)* analiza un programa de sustitución de electrodomésticos a gran escala en México. Desde 2009, este programa ha ayudado a que 1,5 millones de hogares sustituyan sus antiguos frigoríficos y aires acondicionados por modelos energéticamente eficientes. Aunque la sustitución de un frigorífico reduce el consumo de electricidad en un promedio de 11 kilovatios-hora al mes (una disminución del 7%), la sustitución de un aire acondicionado en realidad aumenta el consumo de electricidad en un promedio de 6 kilovatios-hora al mes, con incrementos aún mayores en verano. Debido a que resulta más barato utilizar bienes duraderos que son energéticamente eficientes, los hogares los usan más. Esta respuesta conductual, a veces llamada efecto “rebote”, es significativa para los aires acondicionados pero no así para los frigoríficos.
34. Boardman, B., Favis-Mortlock, D., Hinnells, M., Lane, K., Milne, G., Palmer, J., Small, E., Strang, V. y Wade, J. en su informe *DECADE Domestic Equipment and Carbon Dioxide Emissions: Second year report* (1995) afirman que al utilizar una cocina eléctrica, una olla con fondo alabeado reduce el flujo de calor y aumenta un 50% la energía necesaria para cocinar.
35. Oberasher, C., Stamminger, R. y Pakula, C., *Energy efficiency in daily food preparation* (2011). *International Journal of Consumer Studies* 35(2): 201-211. Se utilizó un estudio de caso que consistía en hervir patatas; se calculó un ahorro del 70% comparando el método menos favorable —en el que se utiliza mucha agua, la olla no se cubre con una tapa y el fuego no se baja al alcanzar el punto de ebullición— y el método más favorable —en el que se utiliza poca agua, la olla se cubre con una tapa y el fuego se baja en cuanto se alcanza el punto de ebullición—.

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

36. Boardman, B., Favis-Mortlock, D., Hinnells, M., Lane, K., Milne, G., Palmer, J., Small, E., Strang, V. y Wade, J. en su informe *DECADE Domestic Equipment and Carbon Dioxide Emissions: Second year report* (1995) afirman que "LEEP sugiere que el uso de placas es responsable de hasta un 49% del uso total de electricidad de la cocina. Así, es posible que los hogares [del Reino Unido] estén dejando de emplear el horno para cocinar y utilicen más las placas. Esta teoría también la apoyan investigaciones cualitativas y cuantitativas (Parkinson Cowan 1995, Wilson y Rees pers. comm 1995.). Se supone que la proporción del uso de electricidad de la cocina que puede atribuirse a las placas se ha incrementado de un 33% a un 49% entre 1970 y 1992 donde tanto la placa como el horno son eléctricos".
37. Energy Saving Trust, *The elephant in the living room: how our appliances and gadgets are trampling the green dream* (2011). Boardman, B., Favis-Mortlock, D., Hinnells, M., Lane, K., Milne, G., Palmer, J., Small, E., Strang, V. y Wade, J., *DECADE Domestic Equipment and Carbon Dioxide Emissions: Second year report* (1995).
38. Market Transformation Programme en su informe *BNCK01: Assumptions underlying the energy projections of cooking appliances* (2008) calcula que en el Reino Unido la vida media de un horno es de 18,65 años según el modelo del tP. Esta cifra se calcula de acuerdo con la tendencia de las ventas necesaria para mantener el nivel de existencias apropiado en los hogares.

## Cálculos

**Si todos los hogares urbanos de Brasil, India, Filipinas, España, el Reino Unido y EE.UU. llevaran a cabo estos pasos, podrían ahorrarse cada año más de 30 millones de megavatios-hora de energía.**

La cifra promedio de utilización de la cocina se ha obtenido de un estudio basado en el Reino Unido realizado por el Market Transformation Programme *BNCK01: Assumptions underlying the energy projections of cooking appliances* (2008), que asume que la cocina se utiliza 424 veces al año, con un consumo de 0,71KWh en cada uso (esta cifra es idéntica para cocinas de gas y eléctricas). Suponiendo que la frecuencia de uso de la cocina sea similar en los seis países que se tienen en cuenta, los hogares urbanos de estos países utilizan 87.977.367 MWh de energía para las cocinas cada año. Para explicar la variación de la eficiencia del uso de las cocinas, se asume que la mitad de los usos de las cocinas ya son completamente eficientes, mientras que la otra mitad son completamente ineficientes y que, por lo tanto, puede ahorrarse el 70% de la energía en la mitad de las veces que se utilizan las cocinas de los hogares urbanos de esos países. Esto asciende a un total de 30.790.000 MWh de energía al año.

**El beneficio para el medio ambiente sería aún mayor que si cada uno de estos hogares plantara la semilla de un árbol y la dejara crecer durante diez años.**

Carbono equivalente calculado utilizando la Calculadora de equivalencias de gases de efecto invernadero de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (<http://www.epa.gov/cleanenergy/energy-resources/calculator.html> — consultado el 21 de junio de 2012). Las suposiciones que se han hecho en este cálculo se detallan en <http://www.epa.gov/cleanenergy/energy-resources/refs.html#seedlings>. Las cifras exactas son 544.395.000 árboles en 292.244.777 hogares urbanos, es decir, aproximadamente 1,86 árboles por hogar.

## Bibliografía

Brundrett, G. W. y Poultney, G., *Saucepan lids: The key to low energy cooking* (1979). *Journal of Consumer Studies and Home Economics* 3(3): 195-204.

DeMerchant, E., *User's influence on energy consumption with cooking systems using electricity* (1997). Tesis de doctorado para el Instituto Politécnico y la Universidad Estatal de Virginia.

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO  
OXFAM

Fechner, J. V., *Human factors in appliance energy-consumption* (1977). En: Proceedings of the IEEE Appliance Technical Conference, Pittsburgh, Pensilvania, 10 de mayo de 1977.

### ¿Y si... los hogares urbanos consumieran una vez a la semana una comida sin carne?

39. Instituto Worldwatch, *Meat production continues to rise* (2011), en el que se cita FAO *La larga sombra del ganado, problemas ambientales y opciones* (2007). <http://www.worldwatch.org/node/5443#notes> – consultado el 16 de mayo de 2012.
40. National Geographic en *The Hidden Water We Use* (2012) (<http://environment.nationalgeographic.com/environment/freshwater/embedded-water/> – consultado el 16 de mayo de 2012) muestra que producir 500 g de carne de vacuno requiere 6.810 litros de agua. Por el contrario, producir 500 g de soja requiere 818 litros de agua.
41. Esto equivale a un vaso de agua de 560 ml (un poco menos de una pinta inglesa).
42. PNUMA, *Global Environment Outlook: Environment for the Future we Want (GE05)* (2012). Nairobi: Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente. El 80% de las personas vive en zonas con serias amenazas para la seguridad del agua, incluidos 3.400 millones de personas en la categoría con mayor amenaza.
43. El PNUMA en su informe *The environmental food crisis* (2009) calcula que en las próximas décadas el uso del agua seguirá aumentando: entre un 22% y un 35% para 2025 y casi el 100% para 2050. Este informe señala que, aunque es difícil calcular cuál es el efecto conjunto del uso excesivo del suelo y del agua superficial, el deshielo de los glaciares, la poca eficiencia en el uso del agua y el cambio climático así como una pérdida de rendimiento del 10% al 30% en las tierras de cultivo de regadío de todo el mundo ocasionada por una disponibilidad reducida de agua para el regadío (sin una mejora en la eficiencia del uso del agua) equivaldría a pérdidas del orden del 4% al 12% de la producción mundial de cereales.
44. FAO, *El estado mundial de la agricultura y la alimentación — La ganadería, a examen* (2009). En los 14 países incluidos en la base de datos de Actividades Generadoras de Ingreso Rural de la FAO, el 60% de los hogares rurales son propietarios de ganado y un 10% del total de los ingresos de todos los hogares rurales proviene del ganado.

### Cálculos

**Si cambiáramos esos 500 g de carne de vacuno por una alternativa, como alubias o lentejas, podríamos ahorrar casi 6.000 litros de agua solo en una comida para cuatro personas. Esto equivale a diecisiete bañeras llenas hasta el borde, y un poco más:**

National Geographic en *The Hidden Water We Use* (2012) (<http://environment.nationalgeographic.com/environment/freshwater/embedded-water/> — consultado el 16 de mayo de 2012) muestra que producir 500 g de carne de vacuno requiere 6.810 litros de agua. Por el contrario, producir 500 g de soja requiere 818 litros de agua. Se podrían ahorrar 5.992 litros de agua. Suponiendo que una bañera tiene 150 cm de largo, 75 cm de ancho y 30 cm de profundidad, es decir, una capacidad de 337,5 litros, esta cantidad de agua llenaría 17,75 bañeras.

**Si los hogares urbanos de EE.UU., el Reino Unido, España y Brasil comieran una comida sin carne una vez a la semana, cambiando la carne de vacuno por alubias o lentejas, se criarían cada año cerca de nueve millones y medio menos de vacas:**

Este cálculo utiliza los datos del Index Mundi (2012) sobre el consumo per cápita de carne de vacuno y de ternera

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

por país (<http://www.indexmundi.com/agriculture/?commodity=beef-and-veal-meat&graph=per-capita-consumption> — consultado el 16 de mayo de 2012) que se basa en datos obtenidos del USDA. Las cifras son las siguientes: EE.UU. 36 kg/per cápita/año, el Reino Unido 15 kg/per cápita/año, España 15 kg/per cápita/año y Brasil 39 kg/per cápita/año (N.B. La información para el Reino Unido y España emplea datos de la Europa de los 27). Suponiendo que el tamaño promedio de una ración sea de 125 g de carne de vacuno, el número de comidas por persona y semana que contienen carne de vacuno es 5,5 en EE.UU., 2,3 en el Reino Unido, 2,3 en España y 6,0 en Brasil. Si la población urbana de cada uno de estos cuatro países comiera 125 g menos de carne de vacuno por persona y semana, la reducción ascendería a 3.389 millones de kg/año. Si el peso medio de una vaca es de 352,55 kg (teniendo en cuenta el peso medio en el momento del sacrificio de novillos, vaquillas, toros y vacas de Beef USA de la National Cattlemen's Beef Association *Beef industry statistics* (2012) (<http://www.beefusa.org/beefindustrystatistics.aspx> — consultado el 16 de mayo de 2012)) y suponiendo de forma prudente que se pudiera comer la vaca entera, esta reducción equivaldría a 9.612.787 vacas.

**Esto significaría que se dejarían de producir más de 900.000 toneladas de metano al año, lo que tendría el mismo efecto en el medio ambiente que si se quitaran 3,7 millones de coches de las calles durante un año:**

Según la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos *Ruminant livestock* (2007) (<http://www.epa.gov/rlep/faq.html> — consultado el 16 de mayo de 2012), una vaca adulta produce entre 80 y 110 kg de metano al año. Considerando un promedio de 95 kg de metano al año, 9.612.787 vacas producen 913.214.734 kg de metano al año.

Según la Calculadora de equivalencias de gases de efecto invernadero de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (<http://www.epa.gov/cleanenergy/energy-resources/calculator.html> — consultado el 21 de junio de 2012), 913.214.734 kg de metano equivalen a las emisiones anuales de gases de efecto invernadero (utilizando CO<sub>2</sub> equivalente) de 3.760.297 vehículos de pasajeros. Las suposiciones que se han hecho en este cálculo se detallan en <http://www.epa.gov/cleanenergy/energy-resources/refs.html#vehicles>.

## Bibliografía

Cabinet Office *Food - An Analysis of the Issues* (2008).

Delgado, C., Rosegrant, M., Steinfeld, H., Ehui, S. y Courbois, C., *La ganadería hasta el año 2020: la próxima revolución alimentaria* (1999). Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias.

## ¿Y SI... NO PARÁRAMOS AHÍ?

### Notas

45. Mintel en su estudio *Food Provenance - UK - April 2010* (2010) sugiere que 14 millones de personas en el Reino Unido creen que el etiquetado acerca del origen de los alimentos es a veces engañoso. <http://oxygen.mintel.com/display/479965/> — consultado el 22 de junio de 2012.
46. AEAT en su informe *The validity of food miles as an indicator of sustainable development* (2005) afirma que “el transporte aéreo de alimentos genera las emisiones más altas de CO<sub>2</sub> por tonelada y es la forma que más está proliferando. Aunque el transporte aéreo de alimentos solo representa el 1% de los kilómetros por tonelada de alimentos y el 0,1% de kilómetros de los vehículos, produce el 11% de las emisiones de CO<sub>2</sub> equivalente del transporte de alimentos”. La Fundación Fairtrade en su informe *Q&A: Fairtrade, Climate Change and Sustainable Production* (2007) afirma que, en 2005, el transporte de productos de comercio justo al Reino Unido representaba el 0,03% de las emisiones del transporte de alimentos del Reino Unido y el 0,001% del total de emisiones de dióxido de carbono del Reino Unido.

---

## RECETA PARA CAMBIAR EL MUNDO

### EL PODER DE LOS CONSUMIDORES PARA CONSEGUIR UN FUTURO ALIMENTARIO MÁS JUSTO

OXFAM

47. Véase, por ejemplo, las recetas vegetarianas de la The Vegetarian Society (sin fecha).  
<http://www.recipes.vegsoc.org/> – consultado el 22 de junio de 2012.

## Bibliografía

Brooks, S., *Fairtrade vs food miles* (2008).

[http://www.coopcoffees.com/all\\_news/media/articles/fairtrade-vs-food-miles](http://www.coopcoffees.com/all_news/media/articles/fairtrade-vs-food-miles) – consultado el 20 de junio de 2012.

Delgado, C., Rosegrant, M., Steinfeld, H., Ehui, S. y Courbois, C., *La ganadería hasta el año 2020: la próxima revolución alimentaria* (1999). Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias.

Eat Seasonably (2012) <http://eatseasonably.co.uk/> – consultado el 29 de mayo de 2012.

Energy Saving Trust, *Stop wasting energy in the kitchen* (2012). <http://www.energysavingtrust.org.uk/Take-action/Money-saving-tips/Energy-saving-tips/Stop-wasting-energy-in-the-kitchen> – consultado el 22 de junio de 2012.

Energy Saving Trust, *The elephant in the living room: how our appliances and gadgets are trampling the green dream* (2011). Boardman, B., Favis-Mortlock, D., Hinnells, M., Lane, K., Milne, G., Palmer, J., Small, E., Strang, V. y Wade, J., *DECADE Domestic Equipment and Carbon Dioxide Emissions: Second year report* (1995).

FAO, *La larga sombra del ganado* (2006).

Haas, S., *Modern pressure cookers are safer, simpler. Food and Nutrition Magazine 5 de febrero de 2012* (2012).

<http://foodandnutritionmagazine.com/Modern-Pressure-Cookers-are-Safer-Simpler> – consultado el 22 de junio de 2012.

King, R., *4-a-week: Changing food consumption in the UK to benefit people and planet* (2009). Oxfam GB.

Love Food Hate Waste, *Love your fridge* (2012). <http://england.lovefoodhatewaste.com/content/love-your-fridge> – consultado el 1 de junio de 2012.

Love Food Hate Waste (2012) <http://england.lovefoodhatewaste.com/> – consultado el 22 de junio de 2012.

MacMillan, T., «*Food Miles» Or «Food Minutes»: Is sustainability all in the timing?* (2007) Un informe sobre la primera reunión en junio de 2007 del Business Forum del FEC. <http://www.foodethicscouncil.org/node/139> – consultado el 22 de junio de 2012.

Tuffrey, L., *Nose to tail eating: it's sustainable but can you stomach this type of meat?* (2012) *The Ecologist* 28 de marzo de 2012. [http://www.theecologist.org/green\\_green\\_living/food\\_and\\_drink/1299412/nose\\_to\\_tail\\_eating\\_its\\_sustainable\\_but\\_can\\_you\\_stomach\\_this\\_type\\_of\\_meat.html](http://www.theecologist.org/green_green_living/food_and_drink/1299412/nose_to_tail_eating_its_sustainable_but_can_you_stomach_this_type_of_meat.html) – consultado el 22 de junio de 2012.

PNUMA, *The Environmental Food Crisis* (2009).

© Oxfam Internacional julio 2012

Este documento ha sido escrito por David Fell, Elina Kivinen y Ruth Townend; Brook Lyndhurst. Este documento ha sido diseño por Civilian.



**BROOKLYNDHURST**



Esta publicación está sujeta a copyright pero el texto puede ser utilizado libremente para la incidencia política y campañas, así como en el ámbito de la educación y de la investigación, siempre y cuando se indique la fuente de forma completa. El titular del copyright solicita que cualquier uso de su obra le sea comunicado con el objeto de evaluar su impacto. La reproducción del texto en otras circunstancias, o su uso en otras publicaciones, así como en traducciones o adaptaciones, podrá hacerse después de haber obtenido permiso y puede requerir el pago de una tasa. Debe ponerse en contacto con [policyandpractice@oxfam.org.uk](mailto:policyandpractice@oxfam.org.uk).

La información en esta publicación es correcta en el momento de enviarse a imprenta.

Publicado por Oxfam GB para Oxfam Internacional con ISBN 978-1-78077-145-8 en julio 2012.

Oxfam GB, Oxfam House, John Smith Drive, Cowley, Oxford, OX4 2JY, Reino Unido.

## **OXFAM**

Oxfam es una confederación internacional de 17 organizaciones que trabajan juntas en 92 países, como parte de un movimiento global a favor del cambio, para construir un futuro libre de la injusticia que supone la pobreza:

Oxfam Alemania ([www.oxfam.de](http://www.oxfam.de))  
Oxfam América ([www.oxfamamerica.org](http://www.oxfamamerica.org))  
Oxfam Australia ([www.oxfam.org.au](http://www.oxfam.org.au))  
Oxfam-en-Bélgica ([www.oxfamsol.be](http://www.oxfamsol.be))  
Oxfam Canadá ([www.oxfam.ca](http://www.oxfam.ca))  
Oxfam Francia ([www.oxfamfrance.org](http://www.oxfamfrance.org))  
Oxfam GB ([www.oxfam.org.uk](http://www.oxfam.org.uk))  
Oxfam Hong Kong ([www.oxfam.org.hk](http://www.oxfam.org.hk))  
Oxfam India ([www.oxfamindia.org](http://www.oxfamindia.org))  
Intermón Oxfam ([www.intermonoxfam.org](http://www.intermonoxfam.org))  
Oxfam Irlanda ([www.oxfamireland.org](http://www.oxfamireland.org))  
Oxfam Italia ([www.oxfamitalia.org](http://www.oxfamitalia.org))  
Oxfam Japón ([www.oxfam.jp](http://www.oxfam.jp))  
Oxfam México ([www.oxfammexico.org](http://www.oxfammexico.org))  
Oxfam Nueva Zelanda ([www.oxfam.org.nz](http://www.oxfam.org.nz))  
Oxfam Novib ([www.oxfamnovib.nl](http://www.oxfamnovib.nl))  
Oxfam Quebec ([www.oxfam.qc.ca](http://www.oxfam.qc.ca))

Para más información, escribir a cualquiera de las organizaciones o ir a [www.oxfam.org](http://www.oxfam.org).

**CRÉCE**  
ALIMENTOS. VIDA. PLANETA.

  
**OXFAM**