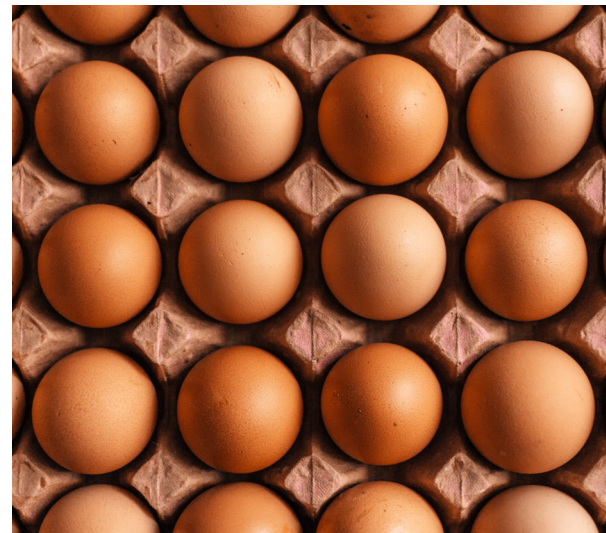


# LA GUÍA DE COMESTIBLES BUENOS

CÓMO COMPRAR ALIMENTOS QUE AYUDEN AL  
PLANETA, A LAS PERSONAS, Y A LOS ANIMALES

---



## Los Básicos

Los consumidores de hoy están cada vez más preocupados acerca de dónde provienen sus alimentos, y por una buena razón. La rápida industrialización de nuestro sistema alimentario ha dado lugar a problemas generalizados, como las enfermedades transmitidas por los alimentos, la explotación a los trabajadores, el abuso de los animales, y la degradación ambiental.

Reconociendo que estos problemas y sus soluciones están interconectados, la Sociedad

Americana para la Prevención de la Crueldad a los Animales, la Alianza de Trabajadores de la Cadena Alimentaria, el Consejo de Defensa de los Recursos Naturales, y la Fundación de Comunicaciones GRACE se han unido para producir una guía para el consumidor concientizado de hoy.

La siguiente guía agudizará sus habilidades de compra y le explicará cómo y por qué debería hacerlo:



### **Evite los reclamos de comercialización y elija alimentos más humanos, justos, y certificados de forma sostenible**

- Algunas etiquetas como “natural,” “humanitario,” o “justo” suenan bien pero en realidad no representan una mejoría en la forma en que se produjo la comida.
- Las certificaciones como del Animal Welfare Approved, Certified Humane, o Global Animal Partnership (Pasos 2 y arriba) requieren un tratamiento significativamente mejor a los animales.
- Comprar carne de animales criados sin antibióticos de rutina ayuda a combatir la propagación de superbacterias resistentes a los antibióticos.
- El certificado de Food Justice (justicia alimentaria) y otras etiquetas ayudan a proteger a los trabajadores en toda la cadena de suministro de alimentos.
- Las certificaciones orgánicas y otras de sostenibilidad requieren que se produzcan alimentos sin pesticidas y fertilizantes sintéticos nocivos.
- Orgánico y otras certificaciones de sostenibilidad requieren que se produzcan alimentos sin pesticidas y fertilizantes sintéticos nocivos.



### **Sirva y coma más alimentos a base de plantas**

- Al comer más alimentos a base de plantas, podemos reducir el número de animales en las granjas industriales, reducir las emisiones de gases de los invernaderos, y cultivar más alimentos para los humanos.



### **Compre comida local en temporada cuando pueda**

- Al comprar alimentos cultivados y criados localmente, mantendrá más sus dólares de compra en la economía local y apoyará directamente a los agricultores.



### **Combata los desperdicios**

- Los consumidores pueden recortar el desperdicio de alimentos – y su factura anual de comestibles comprando sabiamente – por obtener el tamaño correcto de las porciones, almacenar las sobras, y otras prácticas fáciles.



### **Haz que tu voz sea escuchada**

- Pregunta de dónde viene su comida, cómo se produjo, y si el proveedor se ha comprometido a proteger a los trabajadores, a los animales de granja, y al medioambiente.

Cada vez que compramos más alimentos producidos de manera sustentable, los consumidores están en la primera línea del movimiento para hacer que nuestro suministro de alimentos sea más saludable para las personas, los animales, y el planeta.

## Compras al Bienestar de los Animales



Cortesía de la fotografía de ASPCA

# Los Hechos sobre el Bienestar de los Animales de la Granja



**Más de 9 billones de pollos, pavos, cerdos, y vacas** son sacrificados cada año en los EE.UU. como parte de la producción de carne, leche, y huevos.

**La gran mayoría de estos animales sensibles y emocionalmente complejos se crían en instalaciones industriales** donde están enjaulados o amontonados en cobertizos estériles, lo que les impide moverse libremente, realizar comportamientos naturales, e incluso ver la luz del sol o el pasto en ningún momento de sus vidas.

**El público está preocupado por el bienestar de los animales de granja:** el 95 por ciento de los encuestados en una encuesta de ASPCA del 2011 dijo que los animales criados para alimento merecen estar libres de abuso y crueldad. Según una encuesta de ASPCA del 2016, el 74 por ciento de los consumidores dicen que están poniendo más atención a las etiquetas que describen cómo se crío un animal, a comparación de hace cinco años.

**Los consumidores compasivos a menudo son engañados por las etiquetas de los alimentos.** “Natural” no significa nada para el bienestar de los animales; “Humanitario” es un término no regulado; las leyes prohíben las hormonas en los cerdos y las aves de corral, lo que hace que la etiqueta “sin hormonas” carezca esencialmente de sentido para el pollo, el pavo, los huevos o los productos derivados del cerdo; los pavos y pollos criados para carne nunca se crían en jaulas, lo que hace que la etiqueta “sin jaulas” tenga sentido en la carne de pavo o pollo (aunque no en los huevos). Más sobre etiquetas en [aspc.org/labels](https://www.aspc.org/labels)

## Cómo Puede Ayudar a los Animales de Granja y al Planeta

**Opte por alternativas basadas en plantas.** Intercambiar carne, huevos, o productos lácteos por alternativas basadas en plantas en un solo plato reduce la cantidad de animales criados en granjas industriales y reduce las emisiones de gases de efecto invernadero. Libra por libra, la “huella” de carbono de la carne de vaca es aproximadamente 34 veces mayor que las legumbres. Encuentre marcas basadas en plantas en [aspca.org/foodbrands](https://www.aspca.org/foodbrands)

**Busque productos de animales certificados.** Si compra carne, huevos, o productos lácteos, busque certificaciones de bienestar que prohíban las peores prácticas y audiencias de granjas: Animal Welfare Approved, Certified Humane, o Global Animal Partnership, Pasos 2 y posteriores. Encuentre marcas certificadas en [aspca.org/foodbrands](https://www.aspca.org/foodbrands)

**Pregunte cómo vivían los animales.** Si compra directamente a los agricultores (en una granja, en la red, o en los mercados de agricultores), descubra cómo se crían los animales. Para ver una lista de preguntas, visite [aspca.org/farmersmarket](https://www.aspca.org/farmersmarket)

**Exija mejores opciones donde compra.** Si no puede encontrar alternativas basadas en plantas o productos significativos con certificación de bienestar donde compra, su tienda necesita oír de usted. Visite [aspca.org/demandbetter](https://www.aspca.org/demandbetter)



Cortesía de la fotografía de ASPCA

## Compras y la Mano de Obra

Fotografía de Forest Westward



# Los Hechos sobre los Trabajadores de la Cadena Alimentaria



**Los 21.5 millones de trabajadores en el sistema alimentario constituyen el sector laboral más grande en los Estados Unidos**, con 14 por ciento, o más de uno de cada siete, trabajadores en los EE.UU. trabajando a lo largo de con la cadena alimentaria. Ellos se unen a millones y millones de trabajadores en todo el mundo.

**La cadena alimentaria paga el salario medio por hora más bajo para los trabajadores de primera línea en comparación con los trabajadores de todas las demás industrias.** El salario medio anual para los trabajadores de la cadena alimentaria en los Estados Unidos es de \$16,000, y el salario medio por hora es de \$10, muy por debajo de los salarios medios en todas las industrias de \$36,468 y \$17,53. El salario digno actual de 2016 es de \$15.84 por hora, antes de impuestos.

**Los trabajadores de la cadena alimentaria dependen de la asistencia pública y tienen mayor inseguridad alimentaria que otros trabajadores.** El trece por ciento de todos los trabajadores de alimentos, casi 2.8 millones de trabajadores, dependieron de los beneficios del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (estampillas) para alimentar a sus hogares en 2016. Esto fue 2.2 veces la tasa de todas las demás industrias. [Aprende más sobre los trabajadores de alimentos.](#)

## Qué Puede Hacer por los Trabajadores de la Cadena Alimentaria

**Las campañas de justicia en el lugar de trabajo y las campañas sindicales** necesitan el apoyo de los consumidores para ayudar a fortalecer los esfuerzos de los trabajadores de alimentos para obtener mejores salarios y mejores condiciones de trabajo. Los consumidores pueden involucrarse en campañas de trabajadores de alimentos de varias maneras, como asistir a un mitin, firmar una petición, hablar con un empleador, o usar las redes sociales. [Siga la Alianza de Trabajadores de la Cadena Alimentaria](#) (Food Chain Workers Alliance) para estar al día.

**Los consumidores también pueden apoyar a los trabajadores de alimentos** mediante la compra de productos de empresas que son de comercio justo, sindicalizadas, o que tienen altos estándares laborales. Busque etiquetas de certificación que le digan si un producto alimenticio se hizo con buenas normas laborales. [Fairfacts.thedfta.org](http://Fairfacts.thedfta.org) proporciona una evaluación de las principales etiquetas de comercio justo. También vea la evaluación del Proyecto Justo Mundial sobre los impactos de los programas de comercio justo en los trabajadores agrícolas en [bit.ly/FWP-farmworkers](http://bit.ly/FWP-farmworkers).

**El público puede llamar a los legisladores para que respalden la legislación pro-trabajador.** Esto puede ir desde abogar por leyes laborales y proyectos de ley contra el robo de salarios hasta pólizas de adquisiciones como el Programa de Compras de Buenos Alimentos ([Good Food Purchasing Program](#)), así como también programas de certificación pro-trabajadores como el [Programa de Comida Justa](#) y del [Proyecto de Justicia de la Agricultura](#).



Fotografía de UNITE HERE

## Compras de Temporada



## Los Hechos sobre Comer Según la Temporada



**La compra de alimentos locales y de temporada respalda la economía local.** Un número de estudios han encontrado que el dinero que los consumidores gastan en productos de agricultores y productores locales permanece en la comunidad y se reinvierte en otras empresas locales. Los alimentos de temporada que se cultivan localmente, se procesan localmente, y se distribuyen localmente generan empleos y, posteriormente, ayudan a estimular las economías locales y **los sistemas alimentarios locales**.

**Las frutas y verduras de temporada producidas en granjas locales a menudo son más frescas**, ya que no requieren largas distancias para el transporte.

A diferencia de los productos fuera de temporada, que se cosechan temprano para ser enviados y distribuidos a las tiendas minoristas, los cultivos recogidos en su punto máximo de madurez saben mejor.

Los estudios han demostrado que **las frutas y verduras** contienen más nutrientes cuando se les permite madurar naturalmente en su planta madre.

**Los productores locales pueden decirles a los consumidores cómo crecieron los alimentos.** Cuando los consumidores compran alimentos de temporada directamente a los agricultores, pueden preguntar qué prácticas utilizan los agricultores para cultivar y cosechar sus cultivos.



## Cómo Puede Comer Comida de Temporada

**Compre localmente** Cuando pueda, compre en los mercados, mercados locales de agricultores, o en puestos de granjas para apoyar a los agricultores locales y las economías locales.

**Use la Guía de Alimentos de Temporada**, una [herramienta en línea](#) y [app](#) (un programa autónomo de software diseñado) gratuita que lo ayuda a encontrar cuando más de 140 frutas, verduras, hierbas, legumbres, y nueces están en temporada en cada uno de los 50 estados. La Guía de alimentos de temporada también incluye enlaces (links) a recetas e información detallada sobre productos locales de la Fundación de Comunicaciones GRACE (sus siglas en inglés GRACE Communications Foundation) de la series [Comida Real Ahora](#).



## Compras y la Sostenibilidad



Cortesía de la fotografía de Cliff / Flickr

## Hechos acerca Certificaciones Orgánicas y Otras Certificaciones Sostenibles



**El uso de pesticidas degrada la calidad del aire y del agua, al mismo tiempo que amenaza la salud de los trabajadores, los agricultores, y las comunidades.** La agricultura orgánica también es a menudo mejor que la agricultura convencional en la reducción de la contaminación del calentamiento global.

**Las certificaciones sustentables como USDA Orgánicas** y otras nos dan una manera de recompensar el desempeño ambiental en el mercado. La agricultura orgánica, por ejemplo, es una opción más segura para el medio ambiente y su familia porque los productores orgánicos no usan pesticidas y fertilizantes sintéticos.

## Cómo Puede Comer de Forma Sostenible

**Elige orgánico.** Cuando pueda, compre alimentos orgánicos y otros alimentos certificados. Cuando sea posible, hable con los agricultores locales acerca de los métodos de producción que usan.\*

**Apoye otras certificaciones de sostenibilidad de terceros.** Visite el sitio web del [Reporte de los Consumidores](#) para ver las etiquetas que debe buscar.

*\* Hay un esfuerzo continuo para mejorar los estándares de bienestar animal en carne orgánica, en huevos, y en la producción láctea.*

## Compras y Comida Desperdiciada



Cortesía de la fotografía de Foerster / Creative Commons

## Hechos sobre la Comida Desperdiciada



**El cuarenta por ciento de los alimentos en los Estados Unidos no se consumen.** Los consumidores son la mayor fuente colectiva de desperdicio de alimentos; una familia promedio de cuatro personas desperdician \$1,500 dólares al año en alimentos que no comen.

**El desperdicio de comida también desperdicia enormes cantidades de recursos.** Producir la comida que desechamos consume el 21 por ciento del agua utilizada por las industrias agrícolas de los EE.UU. Y genera una contaminación por el cambio climático equivalente a 37 millones de automóviles por año. La comida perdida también representa el 21 por ciento del material que se destina a los basureros.

## Cómo Puede Ahorrar la Comida

La buena noticia es que los consumidores también pueden hacer una gran diferencia dando pequeños pasos en sus propias cocinas. Para obtener consejos, trucos, y recetas, [Vaya a Salva comida o ve el Manual de cocina sin desperdicios](#). Aquí están algunos de nuestros favoritos:

**Compre sabiamente.** Planifique sus comidas. Use listas de compras. Opte por los productos sueltos y los artículos a granel. Además, evite las compras por impulso o los trucos de mercadotecnia que fomentan el exceso de compras. Aunque las compras y promociones de gran volumen pueden ser más baratas por onza, puede ser más costosas a largo plazo si no se come el monto total. Patrocine tiendas y restaurantes que adopten prácticas como porciones flexibles y que permitan que los artículos se agoten al final del día.

**Entender las fechas en las etiquetas.** Las fechas de vencimiento, usarse para, y mejor antes son las sugerencias del fabricante para la frescura o calidad máxima y no tienen nada que ver con la seguridad. Aparte de la fórmula infantil, las etiquetas de fecha no están reguladas por el gobierno federal. La mayoría de estos alimentos se pueden consumir de manera segura después de que hayan pasado estas fechas. Aprenda a comprender estas etiquetas y confíe más en su propio juicio acerca de la calidad de los alimentos.

**Compre y sirva porciones más pequeñas.** Use recursos como las calculadoras de porciones en línea para preparar las porciones adecuadas.

**Guarde las sobras y use su congelador.** En restaurantes y supermercados, solicite porciones más pequeñas o medidas. En casa y en los restaurantes, guarde las comidas que no haya comido para después; ¡asegúrese de comérselos! Si no va a comerlo pronto, congela las sobras. Casi cualquier cosa puede congelarse, incluyendo la leche, el queso, y los huevos.

**Envíe sobras de comida a los pollos y al abono del patio trasero.** Para los no comestibles y otros restos de comida, los gallineros son excelentes recicladores de alimentos. Para aquellos que no están listos para animales adicionales, recicle sus alimentos no comestibles a través de un contenedor de abono doméstico o un programa de abono comunitario.

## Compras y Antibióticos

Fotografía de Lance Cheung / USDA



# Los Hechos sobre la Resistencia a los Antibióticos y Su Uso Indebido en la Producción de Carne y Aves de Corral



El uso excesivo de antibióticos en la agricultura contribuye a la creciente epidemia de las infecciones resistentes a los medicamentos en los seres humanos. Los expertos médicos advierten que debemos detener el uso excesivo de antibióticos tanto en la agricultura animal como en la medicina humana, o los medicamentos que salvan vidas de los que dependemos para tratar infecciones comunes y permitir que los procedimientos médicos, como cirugías y quimioterapia, podrían dejar de funcionar.

Muchas clases de antibióticos que se usan en la agricultura animal de los EE.UU. son los mismos que se usan para tratar las infecciones en humanos: estos se conocen como antibióticos de importancia médica. Hay algunas infecciones, de hecho, para las cuales hay pocos antibióticos efectivos o ninguno en absoluto.

Los productores de ganado habitualmente administran antibióticos, a menudo a animales que no están enfermos, para ayudarlos a sobrevivir en las condiciones estresantes, hacinadas, e insalubres de las granjas industriales. Cuando los antibióticos se usan rutinariamente de esta manera, algunas bacterias se vuelven resistentes a estos medicamentos. Las bacterias resistentes, a veces conocidas como superbacterias, pueden escapar de las granjas y llegar a las comunidades.

## Qué Puede Hacer para Ayudar a Mantener los Antibióticos que Siguen Funcionando

**Al comprar carne, aves de corral, y productos lácteos, busque productos de animales criados sin el uso habitual de antibióticos.** Busque cualquiera de estas etiquetas: USDA Certified Organic, USDA Process Verified Never Ever 3, Global Animal Partnership (GAP), American Grassfed, Certified Humane, y Animal Welfare Approved. Los productos animales que llevan estas etiquetas están certificados de terceros como provenientes de granjas donde está prohibido el uso rutinario de antibióticos. Las etiquetas que dicen “Sin antibióticos administrados” o “Sin antibióticos añadidos” o “Producido sin antibióticos” también comunican el compromiso del productor con el uso responsable, pero no son verificadas de terceros.



## Recursos de los Consumidores

Descargue la lista de las más altas marcas de bienestar y envuélvase en las campañas de protección de animales de granja. En la plataforma Compre Con Su Corazón de ASPCA: [aspca.org/shopwithyourheart](https://aspca.org/shopwithyourheart)

Aprenda más información sobre las campañas de los trabajadores de alimentos, las normas laborales justas, y cómo puede ayudar en el sitio web de La Alianza de Trabajadores de la Cadena Alimentaria: [foodchainworkers.org](https://foodchainworkers.org)

Encuentre los productos que están de temporada cerca de usted con la Guía y la aplicación de Alimentos de Temporada de la Fundación de Comunicaciones de GRACE: [seasonalfoodguide.org](https://seasonalfoodguide.org)

Vea cómo las certificaciones sostenibles y los reclamos de uso de antibióticos se comparan en los reportes del sitio web de GreenerChoices web: [greenerchoices.org](https://greenerchoices.org)

Encuentre consejos, trucos, y recetas que ahorren alimentos, dinero, agua, y energía de NRDC y de la campaña Salva Comida del Ad Council: [savethefood.com](https://savethefood.com)

### ¿PREGUNTAS?

[farmanimalwelfare@aspca.org](mailto:farmanimalwelfare@aspca.org)

[programs@gracelinks.org](mailto:programs@gracelinks.org)

[food@nrdc.org](mailto:food@nrdc.org)

[info@foodchainworkers.org](mailto:info@foodchainworkers.org)