

Consumo local y estacional

¿Por qué es importante consumir productos locales? ¿Cómo repercute en nuestra salud? ¿Y en la economía? ¿Y en el planeta?



Si priorizamos productos de proximidad y de temporada...



...garantizamos el momento óptimo de sabor y de propiedades nutritivas del alimento.



CO₂

...reducimos la huella ecológica.



...contribuimos a la economía local.



...y ayudamos a conservar nuestras tradiciones.

Sabor



En el caso de la agricultura, el camino del huerto a la mesa es menor: los productos se recogen en el momento óptimo para su consumo y esto puede influir en su sabor.

Salud



Una dieta basada en productos vegetales y estacionales beneficia a nuestro organismo. La variedad de colores de los vegetales aporta diversidad de antioxidantes con efecto protector.

Cocina y tradición



Se mantienen vivas las recetas tradicionales, dado que la mayoría están basadas en productos propios de cada región, de proximidad y de temporada.

Bio-diversidad



Se preservan productos autóctonos y tradicionales, puesto que están adaptados al medio. Evitaría el agotamiento del suelo por culpa de los monocultivos.

Medio ambiente



Reducimos la emisión de CO₂ necesaria para almacenar, refrigerar y transportar alimentos desde la otra punta del mundo. Además, generamos menos residuos, ya que los productos locales, al viajar menos, acostumbran a necesitar menos embalaje.

Economía



Incentivamos la economía local y contribuimos al mantenimiento de pequeñas explotaciones familiares que de otra manera tendrían difícil acceder al circuito comercial. Pero también ahorramos: cuando un producto es de temporada, suele tener un precio inferior.

Social



Fíjate en la procedencia de los productos. Lee las etiquetas o pregunta a tu tendero para consumir productos locales más fácilmente y contribuirás a reforzar tu comunidad.