

Estrategia de Alimentación Sostenible y Saludable de Zaragoza



Una estrategia para las políticas alimentarias urbanas

Zaragoza tiene una amplia trayectoria en el desarrollo de políticas alimentarias desde los años 80. Ha sido **pionera y referente** en proyectos como los huertos escolares o la Muestra Agroecológica. En 2012 fue beneficiaria del proyecto Life “Huertas LIFE Km 0” que supuso importantes avances. Tras su finalización, se continuaron las líneas de acción que proponía, que se han plasmado en la **Estrategia de Alimentación Sostenible y Saludable (EASS)**.

La EASS establece el marco para avanzar hacia un sistema alimentario más sostenible y saludable para la ciudad, orientando las políticas alimentarias en línea con el **Pacto de Milán sobre Políticas Alimentarias Urbanas**.

La redacción de este documento ha permitido evaluar lo alcanzado hasta el momento, reflexionar sobre lo que queda por hacer e impulsar futuras acciones. La EASS incluye un diagnóstico, objetivos, conceptos clave y medidas y acciones concretas, así como una propuesta de gobernanza alimentaria para la ciudad.

La estrategia fue aprobada por el Gobierno de Zaragoza el 9 de mayo de 2019, tras un intenso trabajo técnico y un amplio proceso de participación ciudadana. El análisis y la reflexión se llevó a cabo con todos los agentes implicados en el sistema alimentario (**autoridades locales, entes técnicos y académicos, sociedad civil, pequeños productores/as y sector privado**).

“Queremos una Estrategia que...”

- 1.** Permita avanzar hacia un sistema alimentario más sostenible que contribuya a la mitigación y adaptación a la emergencia climática.
- 2.** Recupere la capacidad productiva de la huerta zaragozana y su entorno rural.
- 3.** Mejore la salud a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables.
- 4.** Favorezca el reparto equilibrado de valor en la cadena alimentaria y promueva el empleo local de calidad.
- 5.** Favorezca el comercio minorista de proximidad de alimentos saludables.
- 6.** Sensibilice a la ciudadanía en los beneficios de una alimentación sostenible y saludable.
- 7.** Apueste por las dietas sostenibles y saludables dentro de los equipamientos municipales.
- 8.** Promueva la coordinación entre administraciones y entre las diferentes áreas de cada administración.
- 9.** Prevenga y reduzca el desperdicio alimentario.
- 10.** Se enmarque dentro de las políticas de igualdad.



Propuestas de acción



1. Gobernanza

- Coordinación intramunicipal.
- Coordinación entre diferentes administraciones.
- Participación y activación social.
- Supervisión y evaluación de las políticas alimentarias.



2. Nutrición y dietas sostenibles

- Educación para una alimentación sostenible y saludable.
- Divulgación y sensibilización sobre dietas sostenibles y saludables.
- Normativas e instrumentos que fomenten dietas sostenibles.



3. Equidad social y económica

- Acceso a la alimentación sostenible y saludable de sectores vulnerables.
- Mejora de las condiciones de trabajo en el sector agroalimentario.
- Economía social para segmentos vulnerables.

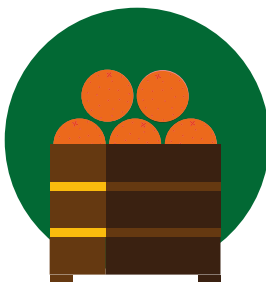
6 ámbitos de actuación, 21 medidas y 99 acciones

4. Producción agroalimentaria



- Promoción de la producción y transformación urbana y periurbana sostenibles.
- Promoción de relaciones entre núcleos urbanos y rurales.
- Planificación integrada de los usos del territorio.

5. Provisión y distribución alimentarias



- Impulso de los Circuitos Cortos de Comercialización.
- Apoyo a mercados, pequeño comercio y hostelería.
- Tecnologías e infraestructuras logísticas para la distribución local.
- Revisión de políticas y normativas para facilitar los Circuitos Cortos de Comercialización.

6. Desperdicio alimentario



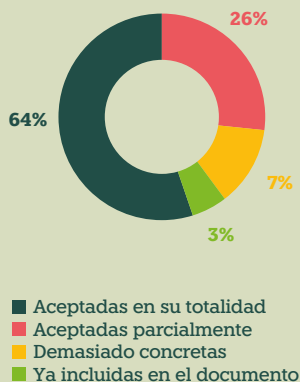
- Investigación y seguimiento.
- Concienciación y sensibilización.
- Reducción, recuperación y redistribución de alimentos.
- Mejora de la gestión y reutilización de los residuos orgánicos urbanos.

El proceso de elaboración de la **EASS**

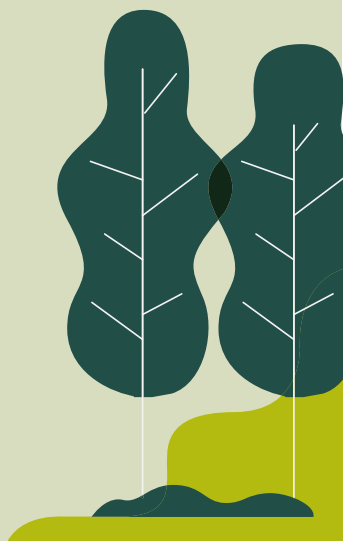


Valoración de aportaciones del proceso de participación online

61 propuestas



En el proceso de elaboración de la EASS participaron 72 personas de 56 organizaciones, de la administración, el sector privado y la sociedad civil.



¿Y cómo la ponemos en marcha?

Para que la EASS se convierta en una herramienta efectiva para la ciudad es necesario dotarla de una serie de instrumentos:

- **Marco de gobernanza**, con la constitución de dos espacios de coordinación y seguimiento de la Estrategia. Uno de ellos es el **Consejo Alimentario**, órgano de participación formado por instituciones y agentes sociales y económicos relacionados con el sistema alimentario local. El otro es la **Comisión Técnica Interdepartamental**, formada por todas las áreas del Ayuntamiento, que trabajará con el objetivo de que la alimentación saludable y sostenible sea un eje transversal prioritario dentro de la acción municipal.
- **Planes de Acción**, que concreten las actuaciones a desarrollar a tres años vista, asignándoles un presupuesto y áreas municipales responsables de la ejecución.
- **Marco de evaluación y seguimiento**, que sirva para valorar la eficacia de la EASS y de los Planes de Acción, y si es necesario, reorientarlos.



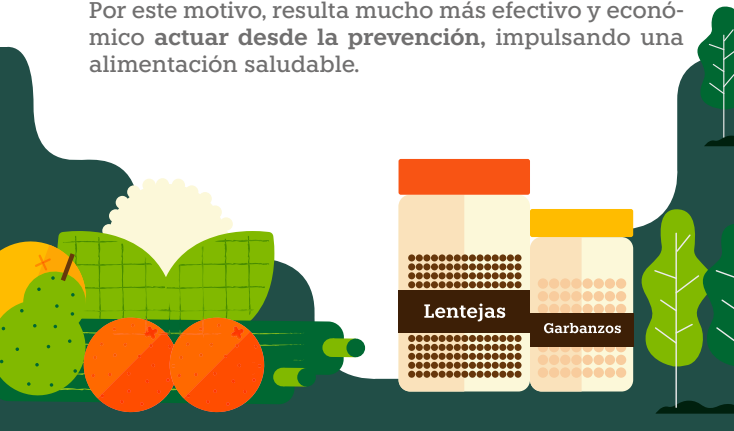
¿Qué es la Alimentación Sostenible y Saludable?

La **alimentación saludable** es aquella que aporta los nutrientes esenciales y la energía necesaria, en las cantidades adecuadas y suficientes, para cubrir las **necesidades nutricionales** de cada persona y **prevenir enfermedades** no transmisibles (como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer) así como la malnutrición en todas sus formas y los trastornos alimentarios.

Según la OMS, los principios de la alimentación saludable se basan en:

- Una lactancia materna adecuada.
- Ejercicio físico a lo largo de toda la vida.
- Una ingesta calórica **proporcional al gasto calórico**.
- Un aumento del consumo de **frutas y verduras** de temporada, frescas y cocinadas, **legumbres, cereales integrales y frutos secos**.
- **Reducción** de la ingesta calórica procedente de las **grasas**, cambiando las grasas saturadas por las insaturadas y eliminando los ácidos grasos trans, sobre todo las grasas trans producidas industrialmente.
- **Reducción** de la ingesta de **azúcares libres**.
- **Reducción** del consumo de **sal**.

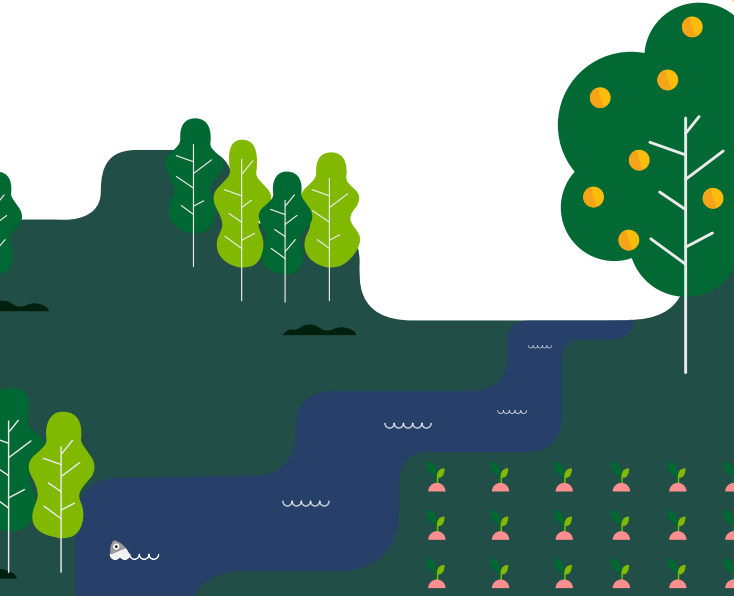
La EASS va dirigida a mejorar no sólo la salud individual sino también la salud colectiva. La alimentación inadecuada es uno de los factores que está detrás del imparable aumento de enfermedades crónicas, con la consiguiente carga para nuestro sistema sanitario. Por este motivo, resulta mucho más efectivo y económico **actuar desde la prevención**, impulsando una alimentación saludable.



La alimentación sostenible es aquella que...

- **Utiliza eficientemente los recursos y reduce el impacto ambiental** a lo largo de toda la cadena alimentaria.
 - Contribuye a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) causantes de la crisis climática.
 - Optimiza la utilización de agua, energía, agroquímicos de síntesis, etc.
 - Evita la degradación de los recursos hídricos y su sobreexplotación.
 - Favorece la conservación de los ecosistemas, la biodiversidad y el suelo fértil, de los que dependemos totalmente para vivir en nuestro planeta.
 - Reduce la generación de residuos y desperdicios.
- Contribuye a la **soberanía alimentaria y nutricional** de las generaciones presentes y futuras.
- Apoya la **economía local**, la seguridad alimentaria y el acceso a la alimentación a los más vulnerables.

La alimentación sostenible permite avanzar hacia **sociedades equitativas y respetuosas con el medio ambiente.**



Y yo,
¿qué hago?



Consume más frutas y verduras, de temporada, de proximidad y ecológicas.

Modera el consumo de carnes y otros alimentos de origen animal, priorizando aquellos de ganadería extensiva ecológica y pesca sostenible.

Sustituye la proteína animal por proteína vegetal, especialmente a través del consumo de legumbres.

Disminuye radicalmente el azúcar, las grasas saturadas, la sal y los ultraprocesados.

Interésate por quién produce lo que compras y cómo lo produce. Rehumaniza tu alimentación.

Compra directamente a los productores/as, en mercados locales o en grupos de consumo, asociaciones, cooperativas y en tiendas y mercados de barrio.

Come de forma equilibrada y con moderación. Reduce el tamaño de las porciones.

Cocina y come disfrutando de la comida.

Recupera la cultura alimentaria. Da valor a los alimentos, las variedades locales y las recetas tradicionales.

Planifica tus menús. Compra lo que necesites. Evita compras impulsivas que prioricen alimentos menos saludables y sostenibles.

Evita el despilfarro alimentario y fomenta la compra a granel, minimizando el uso de envases y priorizando aquellos compostables.

**Avanzamos hacia un sistema
alimentario más sostenible
y saludable para la ciudad
y para su entorno.**



La EASS fue elaborada
con la asistencia técnica
de la Fundación Entretantos

