

PICS
Plan de Impulso del Consumo Sostenible
de la Ciudad de Madrid



M-38201-2018

Fresco
Local
De temporada

Come con
la cabeza.

Consumo de alimentos locales, frescos y de temporada.

Productos frescos de temporada

Los productos frescos de temporada se cosechan cuando están en el punto óptimo de maduración, y no tienen que viajar largas distancias ni requieren conservación prolongada en cámaras. Los alimentos frescos y cercanos no necesitan conservantes, aglutinantes ni aditivos químicos, conservan más nutrientes y de más calidad que los alimentos manipulados. Cambiar la bollería industrial, las bebidas azucaradas y los alimentos ultraprocesados por alimentos frescos ayudaría a **mejorar nuestra salud y reducir el sobrepeso**, un problema que afecta a cerca del 40% de la población de 3 a 12 años en la ciudad de Madrid.

Ciclos de la naturaleza

Al consumir alimentos de temporada, nos vinculamos con los **ciclos de la naturaleza y con la cultura alimentaria propia** de nuestra región, con sus productos y recetas características.

Huella ecológica

Además, si son de cercanía, estamos **reduciendo la huella ecológica** asociada al transporte de alimentos a larga distancia y al uso de plásticos y envases.

Los alimentos basados en variedades locales se adaptan mejor a las condiciones locales y al clima, conservan la biodiversidad, valoran el conocimiento tradicional y permiten el cuidado **y mantenimiento de los paisajes y ecosistemas**.

Comercio de barrio

Comprando los alimentos locales directamente a las personas que los producen y elaboran o en el pequeño comercio de barrio estamos ayudando al empleo local. Con ingresos suficientes, las personas productoras seguirán cultivando sus tierras que son un patrimonio cultural valioso de nuestra región.

Alimentos ecológicos

Si además los alimentos son **ecológicos**, nos aseguramos de que no se han utilizado productos químicos que contaminan las aguas y el suelo, y de que se han respetado criterios de bienestar animal.

Más información en madrid.es/consumo y madridalimenta.madrid.es