

Que é a soberanía alimentaria?

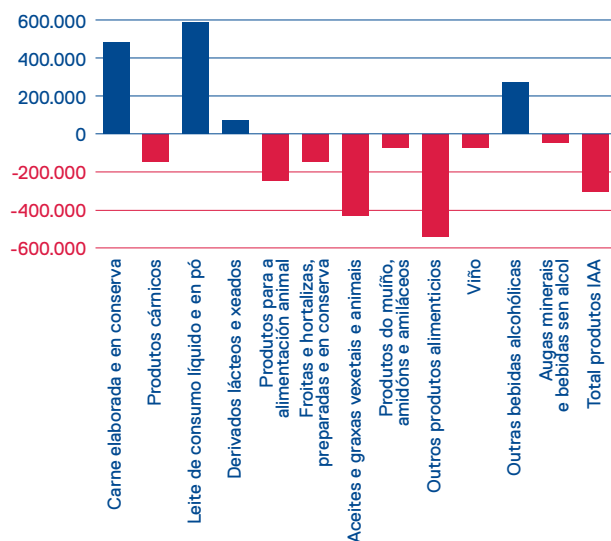
Un sistema alimentario sostible é aquel que garante alimentos suficientes e saudables para toda a poboación actual sen comprometer os recursos das xeracións futuras.

A soberanía alimentaria vai máis aló; engade unha dimensión política: o dereito dos pobos a definir as súas propias políticas alimentarias, a protexer os seus recursos naturais e a priorizar modelos de produción e consumos locais.

Que sería preciso para ter soberanía alimentaria?

- Sistemas de produción respectuosos coa natureza.
- Rendas xustas para as nosas agricultoras e agricultores.
- Reparto equitativo da riqueza xerada na cadea de valor.
- Que os nosos mercados estean cheos de produtos que coiden a nosa saúde.

Saldo do comercio exterior dos produtos da IAA (miles de euros). Galicia 2022. Fonte: Elaboración propia a partir do Marco Input Output de Galicia 2021. IGE (2025b)



Que precisamos cara a un futuro máis sustentable?

Producir mellor, coidando o territorio; isto é:

- Diversificar a produción.
- Impulsar a agricultura ecolóxica.
- Recuperar terras agrarias abandonadas.
- Ser menos intensivos e usar máis a terra.
- Preservar a biodiversidade.
- Reforzar a resiliencia fronte ao cambio climático.

Consumir mellor, que supón:

- Priorizar produtos locais e de tempada.
- Reducir os alimentos ultraprocesados.
- Evitar o desperdicio alimentario.

Coidar do territorio é coidar de nós.

16 DE OUTUBRO
DÍA INTERNACIONAL DA
SOBERANÍA ALIMENTARIA

ORGANIZAN



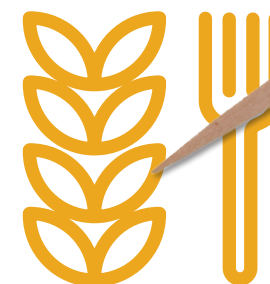
COFINANCIAN



COLABORAN



Ciencia Á Feira



Soberanía alimentaria: utopía ou realidade

Producir, consumir e coidar do territorio e da nosa xente.

A alimentación é moito máis que comer. Está relacionada coa nosa saúde, coa biodiversidade, coa vitalidade das zonas rurais e coa capacidade de producir alimentos no futuro.

Mais, que é iso da soberanía alimentaria? Que alimentación é sustentable? Como inflúe o que comemos no clima? Temos capacidade para producir os alimentos que consumimos? Que podemos facer para construír sistemas alimentarios máis resilientes?

Cales son os grandes retos aos que nos enfrontamos?

Cambio climático

- Temperaturas cada vez máis extremas.
- Períodos de seca prolongados.
- Maior risco de incendios.



Perda de biodiversidade

- Desaparición de especies e hábitats.
- Incremento de pragas e especies invasoras.
- Menor resiliencia dos ecosistemas.



Viabilidade da agricultura familiar

- Peche de explotacións agrarias.
- Envellecemento das persoas agricultoras.
- Abandono de terras produtivas.



Como é a alimentación saudable?

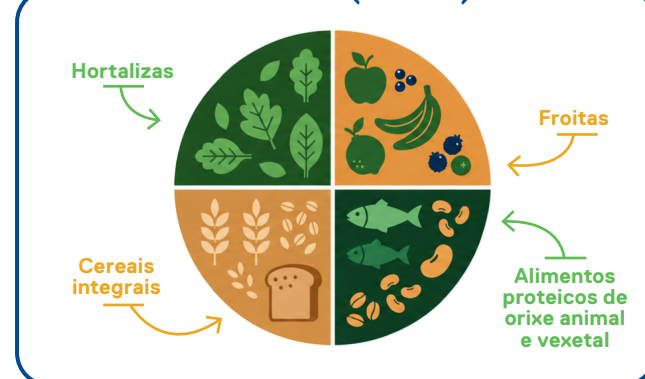
A alimentación é un dos principais factores que condicionan a nosa saúde.

Debemos consumir máis: Debemos consumir menos:

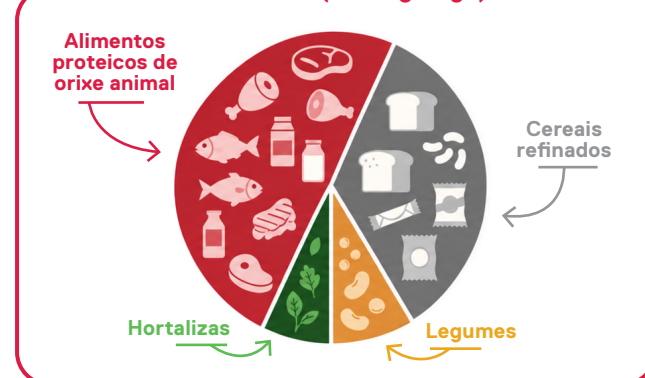
- | | |
|-----------------------|---|
| • Froitas e verduras. | • Alimentos ultraprocesados. |
| • Legumes. | • Carnes vermellas, especialmente as transformadas. |
| • Cereais integrais. | |
| • Alimentos frescos. | |

O consumo frecuente de alimentos ultraprocesados relaciónase con efectos negativos para a saúde e tamén para o medio ambiente.

Prato ideal (Harvard)



Prato real (dieta galega)



Como consumimos?

A dieta actual presenta desequilibrios:

- Exceso de proteínas de orixe animal.
- Escaseza de legumes.
- Insuficiencia de froitas e hortalizas.
- Aumento de produtos ultraprocesados.
- Elevado desperdicio alimentario.

A cociña tradicional ofrece referencias saudables e sostibles. Cociñemos para alimentarnos mellor!

Como producimos os alimentos?

Galicia conta con amplas superficies aptas para a produción agraria. Mais:



A superficie que cultivamos reduciuse nas últimas décadas: moitas terras están abandonadas ou infrautilizadas.



A produción está moi especializada en leite e carne, que en boa parte exportamos sen transformar. Ademais, unha parte desa produción está a xerar problemas de contaminación.



A produción vexetal destinada á alimentación humana continúa a ser reducida. Somos dependentes da importación deste tipo de alimentos.

A importancia da terra agraria

Se poñemos a terra agraria a producir, conseguiremos incrementar a obtención de alimentos e reduciremos tanto a nosa dependencia da importación como o risco de incendios. Se ademais respectamos a contorna, podemos contribuír a conservar a biodiversidade.