



Consumo de alimentos:

Recursos e información

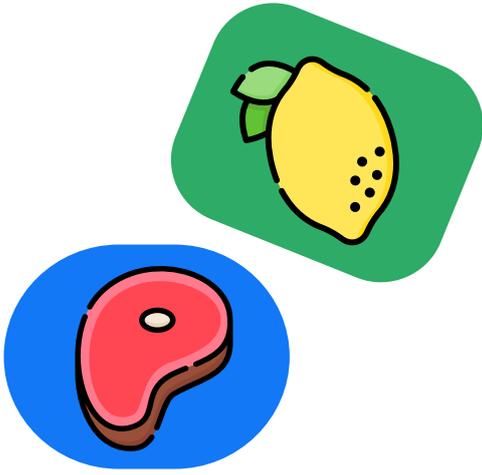


Cofinanciado por
la Unión Europea

Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



MALDITA.ES



En este documento encontrarás información desglosada en una recopilación de recursos, enlaces y herramientas verificadas y oficiales relacionados con el consumo de alimentos.

A través de los enlaces podrás acceder a información actualizada y detallada sobre cómo elegir frutas y verduras de temporada, qué significa que una fruta esté modificada genéticamente y el papel de las alertas en la seguridad alimentaria, entre otros temas.

Informes y encuestas sobre el consumo de alimentos en España y Europa



La UE recopila información y establece marcos regulatorios sobre el consumo de alimentos. Esta información permite llevar a cabo evaluaciones de riesgos y estimar los riesgos para los consumidores. También recoge información sobre qué tipos de alimentos se consumen en relación con el nivel socioeconómico de la población para conocer hábitos, costumbres y tendencias de consumo.

Aquí tienes los informes y encuestas de distintas instituciones:

- [Informe anual del Consumo Alimentario. Ministerio de Agricultura](#)
- [Encuesta europea de consumo de alimentos. Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.](#)
- [Encuesta de Presupuestos Familiares. Instituto Nacional de Estadística \(INE\)](#)
- [Página dedicada a la seguridad alimentaria. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición \(AESAN\)](#)
- [Conjunto de estadísticas internacionales sobre producción y consumo de alimentos. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO](#)
- [Informes actualizados sobre la situación de mercados agrícolas y ganaderos del Ministerio de Agricultura: aceite de oliva, carne, frutas y hortalizas...](#)

Consumo de alimentos: cómo elegir con qué llenar la cesta de la compra y alimentarse de forma saludable y sostenible



Tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación es crucial para cuidar nuestra salud, el medio ambiente y el bienestar social. Conocer las características de un producto nos permite tomar decisiones que tengan en cuenta posibles ingredientes insanos y prioricen las prácticas sostenibles, fomentando así industrias responsables. En muchos países existen regulaciones que protegen a los consumidores, como el etiquetado nutricional obligatorio, normas de inocuidad alimentaria y restricciones sobre el uso de ciertos aditivos. Por ejemplo, en la Unión Europea, las agencias sanitarias imponen normas estrictas sobre los alimentos procesados.

Estos recursos brindan datos confiables para que podamos elegir mejor qué llevamos a nuestra mesa (y a la boca):

- [Consulta qué frutas y verduras están de temporada en tu provincia](#)
- [Naranjas en agosto y uvas en abril: qué significa que una fruta o verdura sea o no de temporada](#)
- [Las frutas modificadas genéticamente no suponen riesgos para la salud](#)
- [Cinco bulos sobre cosas supuestamente saludables que llevas oyendo toda la vida](#)
- [Por qué los aditivos procedentes de insectos \(como el E120 o el E904\) no suponen un riesgo para nuestra salud](#)
- [Apagón en neveras y congeladores: ¿qué alimentos o productos debemos desechar?](#)
- [Los superalimentos no existen; la evidencia sobre la importancia de la alimentación en su conjunto, sí](#)
- [Por qué el flúor que contiene el agua potable no supone un riesgo para la salud y es necesario para la salud dental](#)

Seguridad y certificación alimentaria



- [Bacterias, virus y productos contaminados: el papel de las alertas en la seguridad alimentaria](#)
- [Aceites mezclados: en España no se puede mezclar aceite de oliva y girasol para consumo interno, pero sí se puede importar y exportar](#)
- [“Eco”, “bio”, “orgánico”: qué significa el sello europeo de certificación ecológica](#)
- [Qué sabemos de la autorización de la UE para introducir en los alimentos larvas del gusano de la harina](#)
- [Qué sabemos sobre las multas de hasta 3.000 euros por tener gallinas para autoconsumo sin registrar](#)
- [La decisión de la FDA de Estados Unidos de suspender los controles de calidad de los análisis de la leche: preguntas y respuestas](#)
- [Qué pueden comer y qué no los animales que nos comemos](#)
- [Gallinas en jaulas, gallineros, camperas o ecológicas: diferencias entre los sistemas de producción de huevos y qué más nos dicen las etiquetas](#)
- [País de origen: cuándo es obligatorio que se incluya en la etiqueta de un alimento](#)