

Pilar Galindo

*Vicepresidenta de la Sociedad Española de Agroecología (SEAE)
y presidenta de «La Garbancita Ecológica. Agroecología en Serio»*

Alimentación, un derecho fundamental sometido al mercado¹

El objetivo principal del proceso alimentario es satisfacer el Derecho Humano a la Salud, Seguridad y Soberanía Alimentarias respetando el patrimonio biogenético y la salud de los ecosistemas. Sin embargo, la modernización de la agricultura y la ganadería controlada por grandes corporaciones internacionales se ha sometido a la racionalidad del mercado y de la industria.

Las instituciones públicas no garantizan la soberanía alimentaria de los pueblos y el derecho fundamental a una alimentación sana, suficiente y sostenible. La publicidad modifica los hábitos de consumo de la población. Nuestra dieta mediterránea —rica en frutas y verduras de temporada, cereales integrales, legumbres, aceite de oliva virgen extra, frutos secos y cantidades discretas de lácteos, pescado y carne— ha sido desplazada por una dieta deficitaria en alimentos frescos, integrales, legumbres, frutos secos y agua, con exceso de bebidas procesadas, azúcares y harinas refinadas, sal, carne, grasas trans, conservantes, colorantes y saborizantes.

En el mundo, hambre y comida basura compiten —por desnutrición o por exceso y toxicidad de los alimentos— en la producción de millones de enfermedades y muertes alimentarias evitables. La malnutrición y la contaminación aumentan el riesgo de padecer enfermedades como sobrepeso, obesidad, cardiopatías, diabetes, caries, cáncer, trastornos del aparato locomotor, inmunodeficiencias, síndrome químico múltiple y alteraciones psicosociales.

Calidad de los alimentos

La cantidad y calidad de los nutrientes dependen de la fertilidad de la tierra, la biodiversidad, el manejo agrícola y ganadero, el momento de recolección y la distancia y el tiempo que media hasta su consumo. No es lo mismo producir alimentos saludables a favor de la naturaleza para alimentar personas (agricultura y ganadería campesinas) que mercancías alimentarias rentables para el mercado mundial (agricultura y ganadería mercantil, industrial y globalizada).

Alimentación enfermante por nutrientes de baja calidad de los cultivos industrializados: **A.** Hidratos de carbono (HC) blancos y refinados sin salvado ni germen. No aportan vitaminas del grupo B ni fibra, pero sí exceso de gluten. Suministran calorías vacías que producen diabetes, intolerancias y reacciones autoinmunes. **B.** Proteínas procedentes de ganadería intensiva con animales encerrados, hacinados, medicados, mutilados y estresados. Crecimiento rápido mediante pienso transgénicos de alto rendimiento, antibióticos y hormonas. La carne de ganadería industrializada tiene más grasa, más toxinas y menos proteína por el sedentarismo, el tipo de alimentación y el sufrimiento de los animales. **C.** Grasas hidrogenadas y trans en margarinas y bollería industrial repleta de químicos, colorantes, conservantes y emulgentes.

Alimentación saludable por nutrientes de cultivos agroecológicos y prácticas campesinas: **A.** Abundancia de frutas y verduras ecológicas, de temporada, cercanía y recién recolectadas. **B.** Cereales integrales fermentados con levadura madre. La fermentación láctica pre-digiere las partes integrales, rompe la cadena larga de gluten y obtiene un pan más digestivo que cuida nuestra flora intestinal. **C.** Legumbres combinadas con cereales integrales y verduras, constituyen proteína vegetal de alto valor, biodisponibilidad y abundante fibra. **D.** Grasas insaturadas de alta calidad procedentes de frutos secos, pescado azul, semillas y aceite de oliva virgen extra prensado en frío. **E.** Proteína animal 7,5 % del alimento diario procedente de ganade-

1. Declaración Universal de DDHH (Art. 25. París 10-12-1948). La «alimentación» no está recogida en la Constitución Española.

ría ecológica extensiva de pasto. Puede ser sustituida por proteína vegetal de producción ecológica. Las dietas vegetarianas y veganas contribuyen a la salud alimentaria y, siendo ecológicas, contienen más nutrientes, menos agua y más antioxidantes.²

El (des)orden alimentario internacional

El (des)orden alimentario se debe a la mercantilización, industrialización y globalización de los alimentos. Las multinacionales controlan la oferta alimentaria y condicionan la producción, la distribución, el consumo y los mecanismos de formación de los precios. No reduce el hambre por desnutrición y generaliza la malnutrición. Es una de las actividades que más contribuyen al rebasamiento de los límites planetarios (LP), siendo responsable directo del rebasamiento de 6 de los 9 LP.³ Todos ellos, excepto el uso de agua potable, ya desbordan los límites para un nivel seguro de vida en el planeta, siendo especialmente grave el sobrepasamiento del LP 9 de «nuevas sustancias», a lo que contribuyen las que se emplean de forma masiva en la agricultura y ganadería industrial. En España se ha generalizado la contaminación de nitratos por encima de límites saludables y no se le pone freno.⁴

Los rasgos de la producción industrializada de alimentos son: **a.** aumento constante de la escala de producción y orientación a la exportación; **b.** competitividad; **c.** especialización y fragmentación del proceso productivo y escisión de agricultura y ganadería; **d.** elevado consumo de energía no renovable de fuera de la explotación y uso intensivo de tecnologías que preci-

san grandes inversiones de capital para la producción, procesado y transformación de los alimentos.⁵ La producción industrial agraria enmienda a la naturaleza. Queriendo ser más eficiente, elimina lo que consideraba prescindible y sustituye los procesos de cooperación por competitividad, la biodiversidad por especialización y la diversificación por intensificación.⁶

En la agricultura campesina tradicional, el metabolismo entre actividad humana y naturaleza contaba con la integración de la ganadería y el bosque en la producción y con la ayuda de organismos y microorganismos del suelo, que mejoran, estructuran y esponjan el suelo fértil. Esa cooperación para incrementar la diversidad y biodiversidad en el suelo proporciona más nutrientes para las plantas, retiene agua y, en caso de lluvias torrenciales, sujeta el suelo fértil. La rotación de cultivos, otro de los métodos tradicionales de manejo, colabora con la actividad biológica del suelo, dándole el descanso necesario. La diversificación de cultivos favorece mejores estrategias para obtener cosechas diversas a lo largo del año, ayuda a reducir el impacto de las condiciones climatológicas adversas y cuenta con la colaboración de los insectos auxiliares, que controlan las plagas y se alojan en la vegetación silvestre de las fincas.

La construcción del (des)orden alimentario internacional

Tras la II Guerra Mundial, la modernización de la agricultura y la ganadería —tuteladas por la revolución industrial y el libre comercio mundial— produce mercancías alimentarias rentables para los mercados internacionales, pero no garantiza la salud, seguridad y soberanía alimentaria para todas las personas y todos los pueblos. Este modelo de modernización impone: escisión de agricultura y ganadería, intensificación de sus

2. Raigón, MD (2020): *Manual de la nutrición ecológica. De la molécula al plato*. SEAE. 728 pag.
3. Desde 2009, el Centro de Resiliencia de Estocolmo identificó nueve límites planetarios (LP) para garantizar una vida segura y sostenible: 1) **cambio climático**, 2) acidificación de los océanos, 3) ozono estratosférico, 4) **interferencia en los ciclos globales del nitrógeno y del fósforo**, 5) **uso de agua potable**, 6) **cambio del uso del suelo**, 7) **pérdida de biodiversidad**, 8) **contaminación química por nuevas sustancias** y 9) carga atmosférica por aerosoles y partículas (En negrilla los límites sobrepasados por el actual sistema alimentario).
4. Martínez, Julia, y Galindo, Pilar (*Espacio Público*, 9-abril-2025): «Agroecología y Transición Hídrica Justa para la transformación ecosocial»: <https://espacio-publico.com/agroecologia-y-transicion-hidrica-justa-para-la-transformacion-ecosocial>

5. Maquinaria; irrigación; semillas y razas híbridas; inseminación artificial, clonación y transgénicos; fertilización y pesticidas químicos de síntesis; antibióticos y hormonas para el engorde; seguimiento por satélite de agricultura de alta precisión, etc.
6. P. Galindo: «La Globalización contra la Seguridad y Soberanía Alimentarias», en *¿Qué hace esa fresa en tu mesa? La situación de l@s trabajador@s de la fresa en Huelva*. Coedición Atrapasueños Editorial, SOC, Autonomía Sur, Oficina de Derechos Sociales, CAES y Universidad Libre para la Construcción Colectiva, 2006.

manejos en base al aumento de la productividad, más inversión de capital, menos trabajo humano y mayor dependencia de multinacionales que controlan semillas, fertilizantes, pesticidas, agua y acceso a la tierra.

La gran distribución mundial aumenta sus márgenes a costa de bajar los precios a los productores y la calidad de los alimentos a los consumidores. La industria alimentaria generaliza una dieta cada vez más procesada, cargada de azúcares y harinas refinadas y alto consumo de carne de baja calidad, en detrimento de legumbres, verduras, frutas de temporada, cercanía y agricultura familiar, destruida o sometida a grandes empresas agrarias y fondos de inversión.

Una modernización que agudiza los daños que pretende evitar

Al romper los equilibrios de los ciclos biológicos en beneficio de la productividad y la eficiencia para la rentabilidad económica, el modelo agrario dominante parece mejor en el corto plazo. Sin embargo, a medio y largo plazo llegan los desequilibrios que reducen la cantidad y la calidad de las producciones, lo que obliga a nuevas inversiones en maquinaria, tecnología, semillas y fitosanitarios. Los paquetes tecnológicos requieren una inversión creciente para producir y están controlados por pocas empresas, que marcan precios y tendencias, ejerciendo presión sobre los gobiernos para evitar la prohibición de sustancias nocivas, aunque su peligrosidad esté probada.

La agresión a la salud de los ecosistemas se vuelve en contra de la modernización tecnológica conducida por la lógica mercantil. Suelos y aguas cada vez más contaminados, plagas recurrentes que requieren mayor uso de química de síntesis que ataca a la vida del suelo y a la biodiversidad. Cada vez es más difícil y costoso producir, el suelo es menos fértil y, al destruir la comunidad biológica, enferma. La producción agraria industrializada y globalizada contribuye al cambio climático y cada vez se defiende peor. La intensificación de la agricultura y ganadería con suelos sin vida, contaminados y desnudos, conlleva erosión y pérdida de biodiversidad, lo que, junto a la escasez y contaminación de las aguas, agrava el cambio climático y disminuye la capacidad de adaptación. El calentamiento global cambia el clima y hace que las sequías y las lluvias torrenciales sean más intensas y frecuentes. Las fincas con menores rendimientos se abandonan.

El aumento de la escala productiva y el alejamiento creciente de los mercados propician el empoderamiento de la distribución global, que extorsiona a los productores en precio, a los consumidores en calidad nutricional y manipulación publicitaria y a la ciudadanía y la naturaleza en contaminación, cambio climático, pandemias por zoonosis (como el COVID 19), destrucción de la biodiversidad, la fertilidad de la tierra y el crecimiento de la huella ecológica y la brecha metabólica.

Este modelo alimentario desarrolla una industria que agranda sus beneficios cuanto más se artificializa la comida. Con su publicidad, propicia una dieta que desconoce temporadas, territorio y cultura alimentaria de sus habitantes. La generalización de una alimentación ultraprocesada, cargada de azúcares y harinas refinadas, que incrementa el consumo de carne en detrimento del consumo de legumbres, verduras y frutas, favorece el desarrollo de enfermedades y epidemias alimentarias vinculadas a la mala alimentación (principal causa de muerte en el mundo), así como la sobreextracción de recursos y el aumento del desperdicio alimentario. La dieta enfermante y contaminante se globaliza y, con ella, los impactos en la salud de las personas y los ecosistemas.

(Des)orden alimentario internacional y fondos de inversión (FI)

Los FI penetran en el sector agrario. Son causa, pero también consecuencia, de dicho desorden por la industrialización, mercantilización y globalización de la producción y por la distribución y el consumo de alimentos. El (des)orden alimentario internacional es premisa y resultado de la creciente presencia de los FI. En España, el número de explotaciones agrarias se redujo un 7,6 % en una década, según datos del último censo agrario (2020). La superficie agraria útil creció un 0,7 % y la superficie media por explotación lo hizo un 7,4 %. Menos fincas y más grandes. En el 67 % de las explotaciones agrarias, el titular tiene más de 55 años y solo el 4 % de las mismas tiene menos de 35. La falta de expectativas y de relevo generacional ha propiciado que 1,37 millones de fincas rústicas cambien de manos en una década.⁷

7. Galindo, P. (2024): «La relación perversa de los fondos de inversión y la alimentación». Sección Economía de *Noticias*

El actual sistema alimentario es causante de la mayoría de las amenazas a la sostenibilidad de los ecosistemas y el bienestar humano. Entendemos la Agroecología como un proceso de cambio social, cultural y económico que involucra a la producción ecológica y al consumo responsable. En la Agroecología convergen conocimientos y prácticas campesinas, ciencia y técnica agronómica sostenible, ecofeminismo y construcción de sujetos sociales comprometidos con la salud de las personas y del planeta. Frente al individualismo y la competitividad, priorizamos el diálogo y la cooperación entre todos los eslabones de la cadena alimentaria para el crecimiento de sistemas alimentarios agroecológicos y el decrecimiento de los sistemas industrializados, mercantilizados, enfermanes y contaminados.

Agroecología en serio

La Agroecología en serio: **A.** No emplea productos químicos que contaminan tierra, agua y aire, matando la vida del suelo, de las plantas y de los animales. **B.** Fomenta las cubiertas vegetales, cuida las masas de agua y respeta la fertilidad y los organismos de la tierra que proporcionan vitaminas y minerales a los alimentos. **C.** Favorece la biodiversidad, que garantiza equilibrio ecológico y protección de las cosechas. **D.** Ofrece alimentos recién recolectados, plenos de vitalidad y nutrientes, de temporada, cercanía y circuito corto. **E.** Fomenta la reducción de la ingesta de proteína animal y el reconocimiento de las dietas vegetarianas y veganas. **F.** Emplea trabajo digno. **G.** Promueve igualdad entre mujeres y hombres en propiedad de la tierra, producción de alimentos y trabajo de cuidados. **H.** Construye comercio justo —aquí y ahora— mediante precios justos para agricultor@s y asequibles para consumidor@s. **I.** Cierra el ciclo de energía y nutrientes. Ganadería y agricultura ecológicas se complementan: estiércol, restos de cosecha y basura doméstica —debidamente separada en su fracción orgánica— se compostan para devolver la fertilidad a la tierra. **J.** Respeta a los animales. **K.** Promociona: calidad, cantidad, vitalidad, proporción, combinación, orden de la ingesta, masticación de los alimentos, salud bucodental y salud ambiental; **L.** Fomenta hábitos saluda-

El actual sistema alimentario es causante de la mayoría de las amenazas a la sostenibilidad de los ecosistemas y el bienestar humano. Entendemos la Agroecología como un proceso de cambio social, cultural y económico que involucra a la producción ecológica y al consumo responsable. En la Agroecología convergen conocimientos y prácticas campesinas, ciencia y técnica agronómica sostenible, ecofeminismo y construcción de sujetos sociales comprometidos con la salud de las personas y del planeta.

bles (consumo responsable, ejercicio físico, higiene, cepillado de dientes tras cada comida, descanso, afectos y buena gestión de las emociones). **M.** Promueve el acortamiento y la territorialización de la cadena *producción-distribución-consumo*, favoreciendo la organización en biodistritos, ecorregiones de productores y consumidores, cooperativismo y economía social.⁸ **N.** Es movimiento ecosocial y cultural para la salud, seguridad y soberanía alimentaria de todas las personas y todos los pueblos, y, partiendo de la producción ecológica certificada, incorpora los principios agroecológicos.

Decálogo de la alimentación agroecológica en serio. La alimentación agroecológica —en sus modalidades de vegetal/animal o vegetal— es capaz de alimentar con salud al mundo, revertir la huella ecológica y reducir la brecha metabólica entre el campo y la ciudad. Sus condiciones de posibilidad son: **1.** El crecimiento del consumo responsable implica el decrecimiento del consumo irresponsable (enfermante, contaminante e insolidario). **2.** Salud y seguridad alimentaria (Principio de Precaución). **3.** Soberanía alimentaria (derecho de los pueblos y naciones a producir y consumir sus alimentos). **4.** Ecofeminismo e igualdad de género. **5.** Trabajo digno. **6.** Respeto a los animales. **7.** Construcción de sistemas alimentarios agroecológicos de

Obreras. N.º 1.678. Dic. 2024. <https://noticiasobreras.es/2024/12/la-relacion-perversa-de-los-fondos-de-inversion-y-la-alimentacion/>

8. SEAE (2025): «Guía de buenas prácticas para la resiliencia Climática del Sistema Alimentario». <https://agroecologia.net/descarga-guia-buenas-practicas-resiliencia-climatica-ecoterres/>

El actual sistema agroalimentario, mediante un metabolismo extractivista, contamina suelos y aguas, enferma los agroecosistemas y reduce la biodiversidad y la fertilidad de la tierra, dejando indefensas a plantas, animales y personas. Los productos químicos de síntesis en agricultura y ganadería destruyen la vida del suelo y los microorganismos intestinales base de nuestro sistema inmunológico. La alimentación basada en plaguicidas y fertilizantes con disruptores endocrinos incrementa el riesgo de obesidad y produce enfermedades cardiovasculares, autoinmunes y cáncer.

cercanía, temporada y circuitos cortos de distribución. **8.** Economía circular y estrategia residuos cero. **9.** Lucha contra la obesidad infantil y el cambio climático. **10.** Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 para el decrecimiento de la economía insostenible.

Cadena de valor y sistema alimentario agroecológico en serio. La Alimentación es un proceso global cuyas etapas (producción, circulación y consumo) se retroalimentan mutuamente. El éxito agroecológico de cada etapa es premisa y resultado del grado de éxito agroecológico de las otras dos. La producción agroecológica necesita del consumo responsable agroecológico, y viceversa. La Agroecología y el consumo responsable necesitan distribución, logística y transporte congruentes con sus principios. La alimentación agroecológica requiere diálogo y cooperación —y no competitividad— para la construcción de sistemas alimentarios agroecológicos territorializados entre todos los eslabones de la cadena alimentaria. El crecimiento del orden alimentario saludable y sostenible implica, necesariamente, el decrecimiento del actual des(orden) alimentario internacional.

El actual sistema agroalimentario, mediante un metabolismo extractivista, contamina suelos y aguas, enferma los agroecosistemas y reduce la biodiversidad y la fertilidad de la tierra, dejando indefensas a

plantas, animales y personas. Los productos químicos de síntesis en agricultura y ganadería destruyen la vida del suelo y los microorganismos intestinales base de nuestro sistema inmunológico. La alimentación basada en plaguicidas y fertilizantes con disruptores endocrinos incrementa el riesgo de obesidad y produce enfermedades cardiovasculares, autoinmunes y cáncer. Este modelo requiere la democratización de la economía con mecanismos deliberativos, la participación directa de la ciudadanía y la ciencia y el compromiso de los actores económicos y sociales con la cultura alimentaria agroecológica.

¿Qué decrecimiento?

El sector primario, como el resto de los sectores productivos, está regido por poderes económicos y políticos que universalizan la forma mercancía, mercantilizando la economía, la sociedad y la naturaleza y tratando las cosas como personas y a las personas como cosas. El resultado es: aumento de la explotación y la desigualdad, pandemias, hambrunas, guerras y catástrofes por el cambio climático. Hace más de 60 años que la comunidad científica declaró la incompatibilidad de la economía de mercado global con el equilibrio ecológico del planeta, su habitabilidad y la democracia. Más allá del crecimiento, necesitamos una prosperidad justa y compatible con los DDHH y los límites del mundo, eliminando el crecimiento del Producto Interior Bruto (PIB) como tótem y el disfraz de la sostenibilidad y el crecimiento verde.⁹

Necesitamos un decrecimiento basado en: **1)** reducción de la producción alimentaria industrial y especulativa, comenzando por los sectores más dañinos; **2)** garantía de la salud, seguridad y soberanía alimentarias de las poblaciones y territorios más vulnerables; **3)** reducir, de forma voluntaria y generalizada, el consumo superfluo; **4)** ofrecer alternativas de reorganización social en línea con los informes científicos del Panel Intergubernamental del Cambio Climático (IPCC) y la Plataforma Intergubernamental sobre Biodiversidad y Servicios de los Ecosistemas (IPBS).

9. «Declaración de la Conferencia Más allá del Crecimiento 2025: Decrecimiento para el bienestar, la urgencia de un nuevo modelo ecosocial» (26/09/2025). <https://beyond-growth.es/foro-social-2026/>

Una transición ecológica basada exclusivamente en cambios tecnológicos no permite un cambio real en la cadena producción/distribución/consumo y oculta la relación entre un crecimiento especulativo y sus destructivos impactos ecológicos y sociales. Los beneficios de los fondos de inversión y los privilegios de las clases dominantes desnaturalizan cualquier intento real de transformación. La crisis ecológica se agrava, la pobreza no retrocede y la desigualdad crece.

Un pacto amplio para reducir los efectos —cada vez más radicales— del cambio climático necesita una amplia movilización de la sociedad civil para la transición a sistemas alimentarios agroecológicos mediante el crecimiento del modelo agroecológico territorializado y un simétrico decrecimiento del modelo alimentario mercantil industrializado.

¿*Greenwashing* alimentario? No todas las estrategias de transición alimentaria agroecológica aplican consecuentemente los principios agroecológicos, que requieren una mirada sistémica de producción, distribución y consumo. El progreso agroecológico de cada eslabón de la cadena alimentaria es premisa y resultado del progreso agroecológico de los demás eslabones. Algunas estrategias enfocan la cercanía para cuidar al productor local. Otras defienden el aumento de espacios no cultivados en la finca para favorecer la biodiversidad. Otras fomentan la compra pública de alimentación sostenible sin incorporar alimentos ecológicos o, incluso, favoreciendo producciones que emplean productos químicos de síntesis, aunque controlados (producción integrada). Otras fijan el problema en las sustancias químicas de síntesis, pero se limitan a proponer alimentos de cercanía y temporada. Estos abordajes aislados son necesarios, pero no suficientes.

Construimos sistemas alimentarios agroecológicos mediante un cooperativismo al servicio de una transición ecológica justa y Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en clave de Derechos Humanos y Agroecología, como ciencia, práctica campesina y movimiento social.

La agricultura ecológica es la base para la transición agroecológica desde la cooperación de pequeños y medianos agricultores, mercados locales y Administración. Los abordajes parciales, siendo positivos, eluden lo sustantivo: construir sistemas alimentarios agroecológicos que respetan los procesos agroecológicos y los límites de la naturaleza, favoreciendo su

regeneración y construyendo una distribución basada en la cercanía, la cooperación campo-ciudad, el comercio justo y el consumo responsable. Es decir, **Agroecología en serio.**¹⁰

La *salud alimentaria* implica el decrecimiento de una dieta causante de enfermedades por hambre (desnutrición) o por exceso y toxicidad de los alimentos (malnutrición). La *seguridad alimentaria* incluye el Principio de Precaución, que prohíbe producir, importar y comercializar alimentos cuya inocuidad no esté probada y garantizada. La *soberanía alimentaria* es la condición para la *seguridad alimentaria* en su doble acepción de cantidad y calidad de los alimentos, manteniendo el control de los recursos agrogenéticos, junto al conocimiento apropiado de su manejo. La *soberanía alimentaria* como derecho se basa en la autodeterminación de los pueblos para ejercer su derecho a la alimentación desde sus propios medios ecológicos, sociales, culturales y económicos.¹¹ El auge del orden alimentario saludable y sostenible implica, necesariamente, la crisis del actual des(orden) alimentario internacional.

La Agroecología y el consumo responsable requieren que la alimentación segura, saludable y sostenible se incluya como derecho fundamental en la Constitución Española (Título I, *Derechos y Deberes Fundamentales*, Cap. III, *Principios Rectores de la Política Social y Económica*). Sin Agroecología no hay *salud, seguridad y soberanía alimentarias*, y, sin ellas, no hay Agroecología. ■

10. P. Galindo: «Agroecología aquí y ahora». *Revista Agricultura Ecológica* n.º 59. Pág. 3. SEAE.

11. Ver «Nociones básicas de Agroecología», en P. Galindo (coord.): *Agroecología y Consumo Responsable. Teoría y Práctica*. Ed. Kehaceros. Madrid, 2006. 209 págs.