



# ¿QUÉ ES EL PACTO DE MILÁN?

Es un Pacto creado para trabajar desarrollando sistemas alimentarios sostenibles, inclusivos, resilientes, seguros y diversificados, para asegurar comida sana y accesible a todos en un marco de acción basado en los derechos, con el fin de reducir los desperdicios de alimentos y preservar la biodiversidad y, al mismo tiempo, mitigar y adaptarse a los efectos de los cambios climáticos".

## ¿Qué medidas recoge?

### **DESARROLLAR UNA POLITICA ALIMENTARIA DE LAS CIUDADES.**

1. Contexto institucional adecuado para una acción política coordinada a nivel municipal.
2. Promover una educación nutricional adecuada entre toda la población.
3. Asegurar la equidad social y económica de todos los grupos sociales en el acceso a la alimentación adecuada.
4. Promover y apoyar la producción alimentaria local de proximidad a las ciudades.
5. Mejorar los sistemas de abastecimiento y la distribución alimentaria en las ciudades.
6. Actuar para reducir los desperdicios alimentarios.

## ¿Qué puedes hacer tu?

Ante todo, sigue una dieta saludable y cuídate comiendo más frutas y verduras, menos azúcar, sal y grasas. Y piensa en el impacto ambiental de tu dieta.

## EN CASA

- Planifica tus menús, ajusta raciones y cocina para varios días. Ahorrarás y no tirarás comida.
- Aprovecha las sobras
- Reduce la proteína animal de tu dieta.

## EN EL RESTAURANTE, EL COLE, EL HOSPITAL Y EL TRABAJO

- Pregunta por el origen de la comida y pide a los responsables que ofrezcan productos locales y agroecológicos
- No olvides las máquinas expendedoras: exige que ofrezcan alternativas saludables.

## EN LA COMPRA

- Busca tus productos frescos, de temporada y de proximidad. Elige los que procedan de explotaciones respetuosas y de pesca sostenible.
- Elige establecimientos que apoyen a pequeños productores locales
- Compra en tu barrio y evita usar el coche
- Busca productos de comercio justo y los que promuevan salarios dignos

## EN LA CALLE

- ¡Participa! Desde organizaciones a huertos urbanos pasando por grupos de consumo, hay iniciativas a tu alrededor para construir un sistema en el que la alimentación sostenible sea una realidad.

***Un sistema alimentario sostenible es el que nos permite cuidar a la vez de las personas, del territorio y del medio ambiente.***

***Haz que mejoren tu salud la de tu entorno y la del planeta***

