



Lo que comemos puede dañar no sólo nuestra salud, también el planeta porque alrededor de una cuarta parte de las emisiones de gases de efecto invernadero provienen de la forma de alimentarnos. El desafío es pensar en las consecuencias de nuestras decisiones alimentarias e implantar un modelo justo y respetuoso con los límites de la Tierra. Como ayuda, he aquí un abecedario de los conceptos básicos.

## Sostenibilidad alimentaria al pie de la letra

Texto de **Antonio Orti**  
Ilustraciones de **Edmon de Haro**

a

### ALIMENTOS KILOMÉTRICOS

De primero, un cocido madrileño de México; de segundo una merluza congelada de Namibia; y de postre una manzana de Italia. Al hacer la compra, damos por hecho que los garbanzos provienen de Salamanca, la merluza del Cantábrico y las manzanas de Lleida, Zaragoza o La Rioja, por ejemplo. Sin embargo, los productos importados (muchos) que acaban en nuestras mesas recorren, por término medio, 3.800 kilómetros, señala Teresa Rodríguez, responsable de comunicación de Amigos de la Tierra, una asociación que ha promovido una campaña sobre la contribución del transporte de alimentos al cambio climático. El 50% de los garbanzos que se comen en España, por ejemplo, provienen de México. No obstante, el consumidor sigue valorando más el precio que si la naranja procede de Valencia o de Sudáfrica.

b

### BIENESTAR ANIMAL

Más del 71% de los españoles desea más información sobre las condiciones en que son tratados los animales de granja. Hasta hace poco, solo los huevos facilitaban esa información (el primer dígito del código del huevo expresa cómo fue criada la gallina; lo ideal es que comience en 0, el número que identifica a las gallinas ecológicas criadas al aire libre). Recientemente han surgido otras certificaciones para garantizar las buenas prácticas, como el sello IAWS para el ganado porcino. →

→ El certificado europeo Welfare Quality audita la dieta que recibe el animal, su alojamiento (debe disponer cuando hace calor de alguna zona refrigerada donde protegerse, así como de lugares con calefacción y secos cuando hace frío), la salud (exige que un veterinario acuda regularmente a la explotación y evalúe el porcentaje de mortalidad) y el trato que recibe.

C

#### CARNE

¿Por qué tiene un impacto climático tan grande? A menudo, es más efectivo impulsar cultivos para que los humanos coman que dedicar enormes extensiones de tierra para que los animales coman y luego convertir ese ganado en alimento. Por ejemplo, una hectárea dedicada a la cría de vacuno permite alimentar a una única persona, mientras que si esa misma tierra se dedica al cultivo de patatas puede dar de comer a 22 personas. La carne de res y de cordero (ver cuadro en la página 37) tienen una huella climática especialmente grande por otra razón: los estómagos de las vacas y ovejas contienen bacterias que les ayudan a digerir el pasto. El problema es que esas bacterias crean metano, un potente gas de efecto invernadero, que los animales liberan a través de eructos y flatulencias. “La recomendación es comer menos carne en general y menos carne roja en particular, cuyo consumo debería ser preferentemente quincenal”, señala Manuel Moñino, vicepresidente segundo del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-

Nutricionistas. Sin embargo, “los españoles consumimos carne roja fresca hasta dos veces por semana (en total, 257,39 gramos por persona) y casi diariamente carnes rojas procesadas”, puntualiza. Sumadas las carnes de ternera, cerdo, pollo, cordero, pavo, cabrito y conejo, tanto frescas como procesadas, “cada español come actualmente de media 108 g de carne al día, es decir, 736 g a la semana y 39,4 kilos al año, cuando lo recomendable, según la comisión Eat Lancet para una alimentación sostenible, sería no exceder los 43 g al día, o 300 g a la semana y 16,6 kilos al año”, concluye este investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red (CiberOBN).

d

#### DESPILFARRO

Un hogar promedio tira a la basura alrededor del 30% de los alimentos que entran en casa, especialmente pan, frutas y verduras, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. El grupo de población que más comida tira son los *millennials*, es decir, quienes tienen entre 25 y 34 años de edad. “Entre las causas de la elevada cantidad de desperdicio se encuentra la falta de comprensión del etiquetado y la ausencia de habilidades para manipular, conservar y cocinar los alimentos, así como los malos hábitos de compra”, apunta Moñino. Según la agencia de Naciones Unidas para la Alimentación, la FAO, cada año terminan en el cubo de la basura 1.300 millones de toneladas de alimentos, un tercio de los

*Para una alimentación sostenible no se deberían exceder los 43 g de carnes al día, menos de la mitad de lo que se consume de media*

*Cada hogar tira casi un tercio de los alimentos que entran en casa, 1.300 millones de toneladas al año en todo el mundo*

*La industria alimentaria utiliza muchos envases plásticos, una de las principales fuentes de deshechos, pues sólo una pequeña parte se reciclan*

producidos a nivel mundial.

e

#### ESPECIAS

¿Cómo se puede atenuar el impacto medioambiental de alimentos como las especias, el café o el té, que obligatoriamente deben viajar desde lejos, al no cultivarse en España? Para estos casos, existen certificados que avalan que los alimentos han sido elaborados respetando las condiciones medioambientales del entorno, así como fomentando las técnicas de cultivo tradicionales de cada zona geográfica. Algunos de estos sellos son Fairtrade International, Rainforest Alliance o UTZ Certified.

f

#### ‘FAST FOOD’

El hecho de dedicar cada vez menos tiempo al almuerzo, por la implantación de la jornada intensiva, ha popularizado la costumbre anglosajona de picotear las 24 horas del día, especialmente productos ultraprocesados generosamente envueltos en plásticos. Según un estudio de la revista *Science Advances*, de los 8.300 millones de toneladas métricas de plástico que se han producido a lo largo de la historia, 6.300 se han convertido en desechos plásticos y, de ellos, solo un 9% han sido reciclados. Lo contrario al *fast food* es “recrear el recetario tradicional y acercarse a la cultura de cada pueblo”, recuerda Lluís Serra, presidente de la Fundación Internacional de la Dieta Mediterránea. “El conte-



nido del plato que comemos debe proyectar el paisaje que nos rodea”, resume.

g

#### ‘GREENWASHING’ O LAVADO DE CARA VERDE

El término fue acuñado en 1986 por el ambientalista neoyorquino Jay Westervel al detectar que las campañas supuestamente verdes que llevaban a cabo los hoteles para reducir el uso de toallas (y, por lo tanto, ahorrar el agua y la energía para su lavado), respondían en realidad a un interés por aumentar be-

neficios, pues estas empresas no tenían ninguna política de ahorro de energía. “El *greenwashing* está muy vinculado al ejercicio de la responsabilidad social corporativa por parte de las multinacionales. En su intención de conectar con el consumidor potencial de sus servicios, estas empresas escenifican algunas prácticas ambientales simbólicas o incluso engañosas”, señala Juanjo Cáceres, historiador de la alimentación y autor de *Consumo inteligente* (Debolsillo). He aquí algunas: abusar en el etiquetado del color verde, recurrir a imágenes de árboles, prados o plantas o usar sin sen-

tido conceptos como “100% natural” o “ecofriendly”.

h

#### HUELLA DE CARBONO

La producción de alimentos es responsable de alrededor de una cuarta parte de las emisiones de gases de efecto invernadero que contribuyen al calentamiento global, según un estudio de la Universidad de Oxford. Sin embargo, el impacto varía enormemente, dependiendo del alimento del que se trate. Consumir menos carne y lácteos (queso, mantequilla...) podría

reducir en dos tercios la huella de carbono de los alimentos que toma una persona, según esta investigación publicada en la revista *Science*. Igualmente, es importante saber cómo y dónde se producen los alimentos. Por ejemplo, el ganado criado en tierras deforestadas genera doce veces más emisiones de gases de efecto invernadero que el criado en pastos naturales.

i

#### INDEPENDENCIA ALIMENTARIA

El concepto de “soberanía alimentaria” plantea como un derecho disfrutar de alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, en contraposición con la estandarización del comer que promueven las multinacionales con los productos ultraprocesados. Se trata de lograr que cada territorio haga uso de sus recursos a ritmos que no excedan la capacidad de la Tierra para reemplazarlos. “Una producción realmente sostenible debe contemplar la suficiencia (alimentos suficientes para todo el mundo) y potenciar la producción de alimentos bien adaptados a las características de cada territorio”, sentencia Juanjo Cáceres, también coautor de *Más vegetales, menos animales* (Debolsillo).

l

#### LOCAL

Importar quinoa de Bolivia o sal rosa del Himalaya obliga a estos alimentos a recorrer miles de kilómetros. Ante ello, la alimentación de kilómetro cero antepone los alimentos de tem-

→ porada que se cultivan en un radio inferior a 100 km (en países de grandes dimensiones, como EE.UU. o Australia, se acepta que los alimentos locales puedan proceder de algo más lejos). Al no precisar de condiciones especiales para su transporte, los alimentos locales de temporada permiten ahorrar en plásticos y en combustibles fósiles para su refrigeración o congelación. Asimismo, al acortarse la cadena de intermediarios, se reducen los descartes innecesarios, “y se contribuye a mantener las economías rurales y su entorno, evitando que los campos sean abandonados”, recuerda José Luis López, director de la Asociación de Ciencias Ambientales.

## m

### MONOCULTIVO

Durante el siglo XXI han ganado importancia los “desiertos verdes”, es decir, grandes áreas de terreno que avanzan a expensas de los bosques y una gran variedad de cultivos. Aunque la producción masiva de alimentos básicos (cereales principalmente) tiene como ventaja que permite alcanzar precios bajos por volumen o peso, también comporta la degradación del suelo (si se cultiva siempre lo mismo y de manera masiva, los nutrientes del terreno desaparecen más rápido que con cultivos rotativos o de barbecho). “Los monocultivos generan un ecosistema artificial que lleva a perder la capacidad de adaptación natural de los cultivos tradicionales ante fenómenos como las plagas y el cambio del régimen de precipitaciones causado por el cambio climático”, enfatiza López.

## O

### ORGÁNICO

¿Qué es más sostenible, un tomate de temporada cultivado convencionalmente cerca del lugar donde se vive u otro ecológico traído desde lejos? Aunque los alimentos ecológicos son más respetuosos con el medio ambiente al reducir la erosión del suelo y no verter pesticidas, no siempre son la mejor opción cuando proceden de otros países o continentes, “ya que los aviones y barcos que los transportan no funcionan con besos y abrazos, sino con

petróleo”, señala el dietista-nutricionista Juan Revenga. Según aclara este experto, el concepto de sostenibilidad no solo incluye la técnica de cultivo, sino también el consumo de energía en otros ciclos del producto. Algunos estudios (como *Decisions to reduce greenhouse gases from agriculture and product transport: LCA case study of organic and conventional wheat*, de la universidad Carnegie Mellon de EE.UU.) han concluido, por ejemplo, que cuando el trigo ecológico se transporta 420 kilómetros más lejos que el no ecológico, el medio ambiente sale perjudicado.

## P

### PECES

Con un tercio de las poblaciones mundiales de peces agotadas o sobrexplotadas, obtener pescado de manera sostenible es más importante que nunca. El estudio *The enviromental cost of animal source foods*, publicado por la Ecological Society of America, sugiere que algunos pescados muy populares (anchoas, sardinas, etc.) tienen de promedio una huella de carbono aceptable. Según este informe, otras buenas opciones para obtener proteínas con una hue-



lla de carbono baja son algunos moluscos de cultivo como almejas, ostras y vieiras, pescados blancos como el abadejo y el bacalao, además del salmón de piscifactoría. Para garantizar la conservación de los recursos pesqueros del planeta han surgido sellos que garantizan su procedencia. La ecoetiqueta MSC informa al consumidor si el pescado y el marisco han sido capturados de manera respetuosa para el medio ambiente, mientras que el sello verde ASC hace lo propio con los productos de acuicultura.

## S

### SALUD

Según un estudio de la Universidad de Oxford, elegir alimentos saludables casi siempre beneficia al medio ambiente. “Una dieta sostenible y saludable pasa por aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal y por comer menos carne y productos ultraprocesados”, confirma Martina Miserachs, vicepresidenta de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

## T

### TURISMO GASTRONÓMICO

Probablemente, nunca se ha viajado tanto como en el siglo XXI lo que, como es lógico, está impactando sobre el medio ambiente. Tal vez por este motivo han surgido iniciativas como el turismo gastronómico responsable, indica Miserachs, que tienen un gran potencial por delante y que pueden contribuir a mantener el patrimonio cultural y las comunidades locales, al nutrirse de los alimentos y

las técnicas culinarias propios de cada lugar. “Pero ello requiere de una buena planificación, del seguimiento de su impacto y de que todos los actores estén

involucrados para que no sea una utopía”, avisa la fundadora de Healthia Certification, el primer sello a nivel mundial que garantiza que los hoteles

ofrecen alternativas saludables en todos sus puntos de restauración. En otras palabras, como reza el dicho, “allá donde fueres, haz (y come) lo que vieres”...

## U

### ULTRAPROCESADO

“Está más que demostrado que la fabricación de productos ultraprocesados no solamente guarda relación con un peor perfil nutricional, sino que su producción consume una cantidad de recursos muchísimo más elevada que los alimentos locales frescos y de temporada”, recalca Juan Revenga, autor de libros como *Con las manos en la mesa* (de 1001 Ediciones) o *Adelgázame, miénteme* (Ediciones B).

## V

### VEGETAL

Producir alimentos de origen animal (de ganadería) ocasiona un mayor consumo de agua y asimismo obliga a utilizar una mayor superficie terrestre. “Priorizar los alimentos de origen vegetal hace que también la salud de las personas sea más sostenible”, explica Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública por la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación. Según este experto, tres cuartas partes de la superficie del plato que vamos a comer deberían estar ocupadas en cada comida, como mínimo, por alimentos vegetales, de esta manera se llevaría una dieta saludable y a su vez sostenible. ○

### EL ETIQUETADO DE LOS HUEVOS

El primer dígito identifica el modo de cría de la gallina

- 3 Criada en jaula
- 2 Criada en el suelo
- 1 Gallina campera
- 0 Huevo de producción ecológica

3 ES 64 010 496 X

Código del Estado de la UE del que proceden los huevos

Provincia

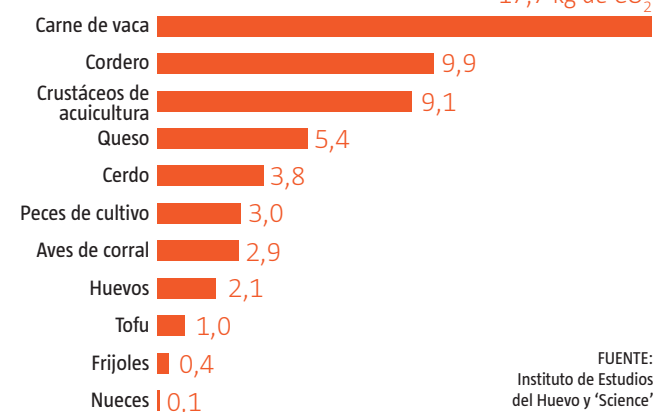
Municipio

Granja

Una letra al final identifica el grupo de gallinas dentro de la granja. No es obligatorio

### Gases de efecto invernadero

PARA OBTENER 50 GRAMOS DE PROTEÍNA DE...



FUENTE: Instituto de Estudios del Huevo y 'Science'