

5 consejos  
prácticos para  
una  
alimentación  
sostenible

FOODTURAMA



# 1. Equilibra tu dieta



Llevar una dieta equilibrada es **el primer paso para reducir el impacto ambiental de tu consumo alimentario**. A su vez, una dieta sostenible puede ayudar a mejorar tu estado de **salud**, siempre y cuando mantengas a raya el consumo de alimentos ultraprocesados\*, ricos en azúcares y sal, así como de bebidas alcohólicas.

\* Cuando hablamos de "ultraprocesados" nos referimos a alimentos "altos en contenido energético, grasas, sal, azúcares y aditivos, y muy bajos niveles de fibra dietética y micronutrientes", no a conservas o alimentos congelados (1).

No hay una única "dieta equilibrada". Algunos de estos patrones alimentarios están ligados a la cultura, como la **dieta Mediterránea** (que - lamentablemente - no se corresponde con lo que se consume en la actualidad en países mediterráneos como España). Para ayudarte a definir tu propia dieta equilibrada, puedes usar el **Plato de Harvard**, que representa de forma gráfica lo que debería tener tu plato para ser saludable.



**iATENCIÓN! Esto no quiere decir que CADA PLATO deba cumplir con estas proporciones al dedillo, pero si en tu consumo diario mantienes estas medidas... podrás decir que llevas una dieta equilibrada :)**

Una de las mayores diferencias entre el consumo medio en España y una dieta equilibrada es la proporción entre **alimentos de origen vegetal y de origen animal**: un consumo sostenible requiere aumentar la presencia de alimentos de origen vegetal y reducir la de alimentos de origen animal.



**"Más vegetal y menos animal: vale, pero ¿cuánto?"**

Es difícil determinar un nivel óptimo o máximo para el consumo de alimentos de origen animal, ya que depende del objetivo que tengamos en mente y del riesgo que estemos dispuest@s a asumir. Por ejemplo, **si el objetivo es frenar el calentamiento global en 1,5°C, el consumo de alimentos de origen animal** (y, en general, **cualquier actividad con huella de carbono elevada**) **deberá ser menor que si el límite que perseguimos son los 2°C**, pero estaremos asumiendo menores riesgos ambientales (y adaptarnos será más fácil). Además, depende de los avances que (a nivel global) realicemos en otros sectores, como el transporte, el turismo, la energía... ya que - volviendo al cambio climático - **no importa dónde - ni haciendo qué - se originen los gases de efecto invernadero: el efecto sobre el planeta es el mismo**. Por ejemplo, si no hiciéramos ningún cambio en las dietas, en 2050 aproximadamente dos tercios del "presupuesto de carbono" lo destinariamos solo a la alimentación (2).

**Sin embargo, se han hecho algunas estimaciones, teniendo en cuenta los cambios que sería razonable realizar, maximizando los beneficios y minimizando riesgos y costes:**

		CONSUMO MÁXIMO ORIENTATIVO		Consumo máximo recomendado para personas ADULTAS
		CARNE	LÁCTEOS	
Semanal		300-375 g / semana (3 raciones)	1750 – 1990 g /semana * (14-21 raciones)	
Diario		40-55 g / día (1 ración cada 2 días aprox.)	250-284 g / día* (1-2 raciones)	
Ejemplo de raciones		1 filete pequeño, 1 muslo de pollo, 4 albóndigas, 1 hamburguesa, 2-3 chuletas de cordero pequeñas, 2-3 salchichas frescas pequeñas, 6 lonchas finas de jamón (cocido o serrano).	1 vaso de leche, 1 yogur, 35 g de queso curado o semicurado (1 loncha) ó 70 g de queso fresco (1 tarrina)	

\* Peso referido al consumo de leche líquida (para otros productos el peso será menor)

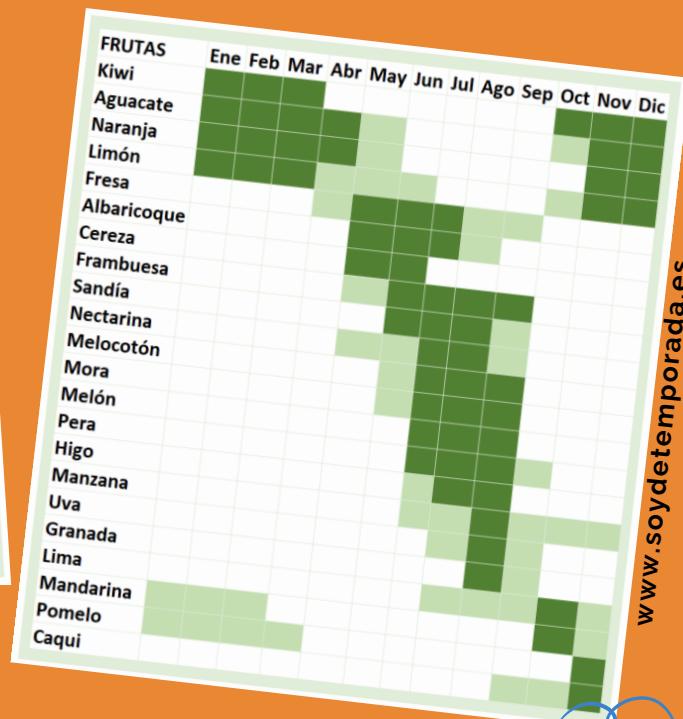
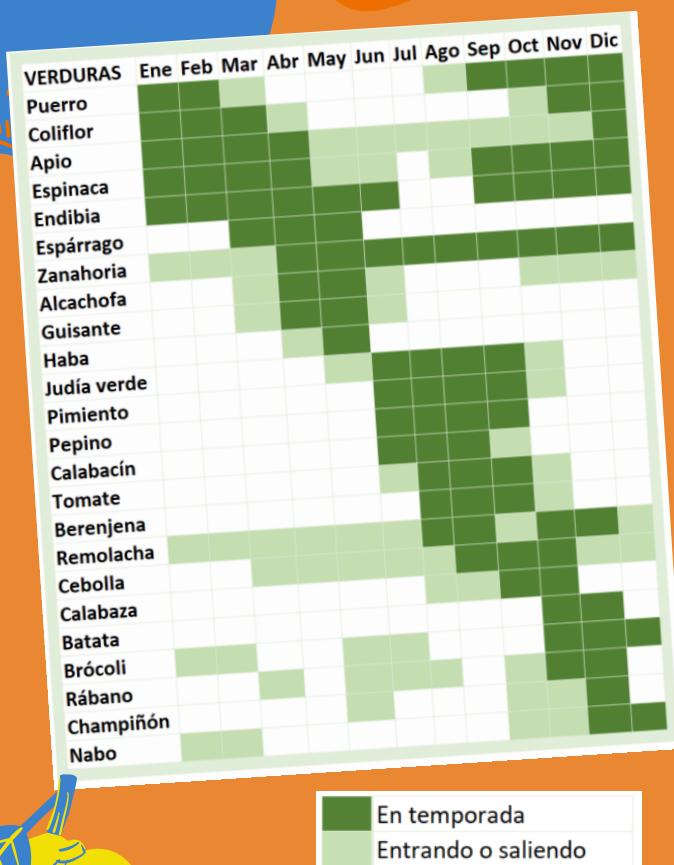


**¡OJO!** Esto no quiere decir que debas alcanzar estas cantidades cada día, ni cada semana. Sino que es el **MÁXIMO ORIENTATIVO** que cada persona debe consumir para reducir el riesgo de sobrepasar los límites ambientales (por ejemplo, para el cambio climático o la pérdida de biodiversidad), y también de salud.

Basado en recomendaciones de: Estrategia NAOS (3, 4), Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos (5), Fundación Dieta Mediterránea (4, 6) y Comisión EAT-Lancet sobre dietas saludables (7).

## 2. Vive “el aquí y el ahora”

Para asegurar que vives "el aquí y el ahora" cuando te sientas a la mesa, puedes seguir el calendario de producción de alimentos!



A veces también parece difícil saber de dónde vienen los alimentos, o dónde comprar alimentos locales, pero en realidad es más fácil de lo que parece, y en la actualidad tenemos múltiples opciones:

**1** Fíjate en el cartel o el etiquetado

**2** Busca los mercados de productores

**3** Acude a tiendas o supermercados especializados

**4** Únete a una cooperativa o grupo de consumo

**5** Búscalos "online"

Seguro que hay un grupo de consumo cerca de tu casa o barrio, con cestas abiertas (tú eliges lo que quieras y cuándo loquieres) o con cestas cerradas (te olvidas de la lista de la compra, y te adaptas a lo que la huerta ofrece cada semana). Sin duda esta es la opción más empoderadora para consumidor@s y productor@s, porque genera una cercanía entre ambas partes y permite transmitir necesidades, inquietudes, preferencias... Y es perfecta para productos de consumo diario, como frutas y verduras. Otra ventaja que tienen es el precio: al reducirse (o desaparecer) los intermediarios, los alimentos son más baratos (que en tiendas especializadas).

Según normativa vigente, es obligatorio indicar el origen en muchos de los productos alimenticios: frutas y verduras frescas, aceite de oliva, carnes frescas y envasadas (bovino, porcino, ovino, caprino y aves de corral), vino, huevos, lácteos, y productos de la pesca y la acuicultura.

Cada vez más productor@s ofrecen sus productos mediante venta online. Esta opción es muy interesante para productos cuyo consumo es más espaciado y para los que encontrar opciones sostenibles pueda ser difícil: puedes hacer una compra para varios meses y conservar los productos (congelados si es preciso), u organizarte con tus vecin@s o familiares para hacer una compra conjunta.

Comiendo alimentos de cercanía y temporada, además, ganarás en calidad, frescura y sabor. Elegir alimentos locales y temporales requiere una pequeña inversión inicial, en forma de atención a lo que consumes. Pero... ¿no están los alimentos que comemos entre las decisiones que merecen una mayor atención por nuestra parte?

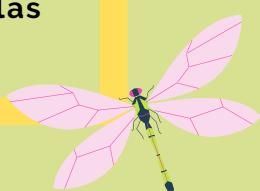
### 3. Haz hueco a lo eco

Hay muchas **razones para consumir alimentos ecológicos**, por ejemplo:

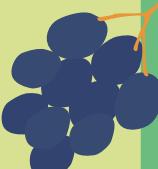
**Favorecer el cierre de ciclo de los nutrientes:** la agricultura ecológica utiliza los desechos de la ganadería para fertilizar los campos. Esto evita la contaminación por una gestión indebida de los residuos ganaderos, pero además permite valorizar lo que contienen las heces: **NITRÓGENO**, que **sirve "de alimento" a los cultivos**, evitando a su vez tener que fabricar fertilizantes sintéticos, y ahorrándonos por tanto las **emisiones de CO<sub>2</sub>** asociadas a su fabricación.



**Frenar el "insectagedon":** la presencia de pesticidas en el medio natural está afectando gravemente a las abejas y otros **insectos**, hasta el punto que el 40% de las especies está en riesgo de extinción (10). Aunque algunos insectos son molestos a veces, no podemos vivir sin ellos: son los responsables de la **polinización de la mayoría de las plantas**, incluidos los cultivos.



**Eliminar los pesticidas de tu plato:** según el último informe de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria casi la mitad de los alimentos para consumo humano (45%) contienen **residuos de pesticidas** (11). Aunque solo en el 4% de los casos el nivel de residuos supera los límites permitidos y considerados peligrosos, algunos estudios han observado una relación entre la ingesta de alimentos no ecológicos y un mayor **riesgo de padecer enfermedades** tales como diversos tipos de cáncer, irritaciones cutáneas u oculares, daños en los sistemas nervioso y endocrino (CDC), o pérdida de fertilidad (12, 13).





Ecológico u orgánico:  
¿qué es mejor?

## Ecológico = orgánico = biológico



- Prohibición de uso de pesticidas químicos y fertilizantes sintéticos
- Restricción en el uso de antibióticos
- Prohibición de organismos genéticamente modificados (OGM)
- Rotación de cultivos

(en resumidas cuentas)



Además de en las tiendas gourmet... ¿dónde se encuentran estos productos?

Hay productor@s que, aunque no siguen el procedimiento para conseguir el certificado de producción ecológica, siguen prácticas muy similares. Son l@s llamad@s "agroecológic@s", y mezclan objetivos ambientales con sociales, como el apoyo a l@s pequeñ@s productor@s y la reducción de la distancia entre producción y consumo.

Cada vez están más disponibles y al alcance de más bolsillos:

- Para los ecológicos, busca la etiqueta:



- Para los agroecológicos, únete a una cooperativa o grupo de consumo (lo que además te facilitará comer de temporada y local).

# 4. Apuesta por el pasto



Si tu dieta habitual incluye alimentos de origen animal, asegúrate de que estos proceden de ganadería extensiva. ¿Por qué?

- 1 Mantiene la biodiversidad:** el tránsito del ganado favorece la dispersión de semillas, manteniendo pastos con gran riqueza florística, que también beneficia a animales como los insectos y las aves.
- 2 Protege el suelo:** las deyecciones del ganado sirven para fertilizar el suelo e incrementar su contenido en materia orgánica, lo que mantiene y mejora la calidad y vida de los suelos (los grandes olvidados cuando nos preocupamos por el medio ambiente).
- 3 Es más eficiente en el uso de los recursos:** se alimentan de pasto o forraje, frecuentemente en zonas no aptas para otros usos agrícolas, lo que reduce la necesidad de fabricar piensos y transportarlos desde otros países (normalmente de América del Sur).
- 4 Reduce el riesgo de contaminación:** la excesiva generación de estiércoles en torno a grandes granjas complica mucho su gestión, lo que provoca importantes emisiones de compuestos contaminantes a las aguas (en forma de nitratos) y a la atmósfera (como amoniaco). Además, estos estiércoles, incorrectamente gestionados, generan olores desagradables en las poblaciones de alrededor.
- 5 Contribuye a prevenir incendios:** el pastoreo ayuda a controlar el crecimiento de matorrales y eliminar material fácilmente combustible, lo que reduce el riesgo de sufrir incendios forestales.

Algunos estudios, además, indican que los productos de la ganadería extensiva podrían ser **más nutritivos**, por ejemplo, por tener una mayor concentración de ácidos grasos insaturados, como **omega-3** (14, 15).



**Es bastante difícil saber cómo se han producido los alimentos de origen animal.**

**Sin embargo, a no ser que se especifique de otro modo, es muy probable que provenga de animales confinados y enjaulados:**

- **El 90% de los cerdos** se concentran en explotaciones intensivas (16).
- **El 95% de las gallinas** ponedoras están confinadas, y han sido genéticamente diseñadas para producir más de 300 huevos al año (20 veces más de lo natural) (17, 18).
- **Casi la totalidad de carne de pollo** es de animales de la raza broiler\*, que pasan su corta y confinada vida sobre un lecho que absorbe sus deyecciones.  
\*una raza desarrollada para alcanzar un mayor tamaño en el mínimo tiempo, lo que les genera graves complicaciones de salud (19, 20).
- **La mayoría de la carne de vacuno** se produce en régimen intensivo y en confinamiento (21).
- **Casi la mitad de la producción de leche de vaca** proviene de comunidades autónomas donde el modelo de explotación es intensivo (22).

**Una opción para asegurarte de que los productos que consumes provienen de ganadería extensiva es elegir productos ecológicos, ya que las normas de producción ecológica obligan a maximizar el tiempo que los animales pasan en libertad. También puedes buscar productor@s y tiendas directamente a través de plataformas como [www.lacarnedepasto.com](http://www.lacarnedepasto.com), que da acceso a divers@s productor@s de todo tipo de alimentos de origen animal producidos en régimen extensivo.**



# 5. Ve al grano

**En las últimas décadas el empaquetado alimentario se ha disparado hasta límites inexplicables.** Es cierto que las mejoras en los sistemas de empaquetado pueden ayudar a conservar los alimentos mejor y durante más tiempo, pero las enormes cantidades de plástico y cartón utilizado y luego desechado no se justifican por ese fin. Su diseño está principalmente orientado a hacer estos productos más atractivos y seducir a l@s consumidor@s. Sin embargo, no por ser más bonitos por fuera su calidad es mejor, y sin embargo **los daños que causan sobre el entorno natural son irreparables.**

**Los microplásticos están ya en todos lados:**

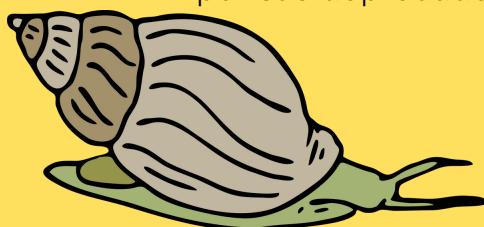


**Todavía no sabemos cómo nos afectan a l@s humanos**, pero ya se ha visto cómo **están afectando a los animales**: los metales pesados y los contaminantes orgánicos persistentes se pegan a los microplásticos, lo que genera un peligroso cóctel que modifica su comportamiento (36).

Por ejemplo, al **bígaro común** (*Littorina littorea*): las toxinas contenidas en los microplásticos afectan a su **sistema de detección**, por lo que cuando se acerca un depredador (cangrejo) **no son capaces de reaccionar para esconderse** (37). Esto no es solo una mala noticia para los caracoles de mar, sino para toda la cadena alimentaria: **los caracoles tienen un papel clave en los ecosistemas costeros**, y, si desaparecen, el resto de las especies también se ven afectadas.

**Además:**

Por alguna razón, **los peces jóvenes prefieren comer partículas de microplásticos** que plancton, lo que afecta a su crecimiento, y los peces que se alimentan a base de microplásticos son apresados más fácilmente por sus depredadores, por lo que estas partículas continúan su recorrido por la cadena alimentaria.



**La gran mayoría del plástico generado desde la invención de este material, está en la actualidad presente en algún rincón del planeta: esto son 8.000 millones de toneladas de plástico, que probablemente nunca se recuperarán (38).**

**¿Cómo reducir la presencia de microplásticos en la naturaleza a través de mis decisiones alimentarias?**

**1 BEBE AGUA DEL GRIFO:** cada minuto se compran más de un millón de botellas de plástico en todo el mundo. Si que su precio sea 300 veces superior a la del agua del grifo (!!?) no te había convencido para evitar esta absurda moda... hazlo para no aumentar la contaminación por plásticos del planeta. Los tetrabrik no son mejores.

**2 ELIGE ALIMENTOS A GRANEL:** cada vez hay más tiendas que venden todo tipo de alimentos a granel, desde legumbres hasta pasta. No solo evitas plásticos innecesarios, sino que además te puedes llevar la cantidad justa que quieras :)

**3 EVITA LOS PRODUCTOS CON ENVASES SUPÉRFLUOS:** realmente no es necesario que las galletas (por poner un ejemplo) vengan empaquetadas de dos en dos. Además, ese envoltorio que no quieres está incluido en el precio...

# REFERENCIAS

1. Monteiro, *Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing*, 2009).
2. Hedenus et al., *The importance of reduced meat and dairy consumption for meeting stringent climate change targets*, 2014.
3. Ministerio de Sanidad y Consumo, Estrategia NAOS: *Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad*) del Ministerio de Salud y Consumo, 2005.
4. Batlle-Bayer et al., The Spanish Dietary Guidelines: A potential tool to reduce greenhouse gas emissions of current dietary patterns, 2019.
5. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, *Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos*.
6. Fundación Dieta Mediterránea: [www.dietamediterranea.com](http://www.dietamediterranea.com)
7. Willet et al., Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems, 2019.
8. Ministerio de Industria, Comercio y Turismo. Base de datos Datacomex, 2020.
9. Pérez-Neira et al., *Analysis of the transport of imported food in Spain and its contribution to global warming*, 2014.
10. Sánchez-Bayo y Wyckhuys, *Worldwide decline of the entomofauna: A review of its drivers*, 2019.
11. EFSA, *The 2017 European Union report on pesticide residues in food*, 2019.
12. Baudry et al., *Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk: Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study*, 2018.
13. Chiu et al., *Association Between Pesticide Residue Intake From Consumption of Fruits and Vegetables and Pregnancy Outcomes Among Women Undergoing Infertility Treatment With Assisted Reproductive Technology*, 2018.
14. Nuernberg et al., *Effect of a grass-based and a concentrate feeding system on meat quality characteristics and fatty acid composition of longissimus muscle in different cattle breeds*, 2005.
15. Daley et al., *A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef*, 2010.
16. Food and Water Watch, *¿Un país para cerdos?*, 2017.
17. EU Committee, 2017, en “UE: producción de huevos tras el cambio de jaulas” ([www.seleccionesavicolas.com](http://www.seleccionesavicolas.com)).
18. ASEPRHU, El sector español del huevo ([www.aseprhu.es](http://www.aseprhu.es)).
19. Conocer la agricultura y la ganadería, *De pollos y supermercados* ([www.conocerlaagricultura.com](http://www.conocerlaagricultura.com))
20. Selecciones Avícolas, Calidad de la carne de pollos de crecimiento rápido: problemas y soluciones, 2017.
21. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, *Sistema de producción de carne* (Plataforma de conocimiento para el mundo rural y pesquero), 2020.

22. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, *Estructura del sector vacuno lechero en España y en la Unión Europea*, 2020.
23. Oceanographic, *Microplastic pollution discovered in snowfall in Artic* ([www.oceanographicmagazine.com](http://www.oceanographicmagazine.com))
24. Bergmann et al., *White and wonderful? Microplastics prevail in snow from the Alps to the Arctic*, 2019.
25. Liebezeit et al., *Non-pollen particulates in honey and sugar*, 2013.
26. The Times, *Health alert over plastic fibres found in scampi*, 2011.
27. Tavares et al., *Incidence of marine debris in seabirds feeding at different water depths*, 2017.
28. Itv news, *All wild and shop-bought mussels tested in UK ingested plastics, study shows*, 2018.
29. Liebezeit et al., *Synthetic particles as contaminants in German beers*, 2014.
30. Nizzetto et al., *Are Agricultural Soils Dumps for Microplastics of Urban Origin?*, 2016.
31. Nizzetto et al., *Pollution: Do microplastics spill on to farm soils?*, 2016.
32. Il Salvagente, *In italy the first analysis carried out by il salvagente find microplastics in industrial soft drink*, 2018.
33. Tyree y Morrison, *Invisibles. El plástico dentro de nosotros*, [www.orbmedia.org](http://www.orbmedia.org)
34. Gasperi et al., *First overview of microplastics in indoor and outdoor air*, 2015.
35. Schwabl et al., *Detection of Various Microplastics in Human Stool: A Prospective Case Series*, 2019.
36. Avio et al., *Pollutants bioavailability and toxicological risk from microplastics to marine mussels*, 2015.
37. Seuront, *Microplastic leachates impair behavioural vigilance and predator avoidance in a temperate intertidal gastropod*, 2018.
38. Horton et al., *Microplastics in freshwater and terrestrial environments: Evaluating the current understanding to identify the knowledge gaps and future research priorities*, 2017.