



¿Qué es la dieta sostenible?



Las dietas sostenibles “son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional, y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos”. *FAO, 2010, Dietas sostenibles y biodiversidad.*

El sistema mundial de alimentos abarca la producción, el consumo y el desperdicio de estos, y representa un porcentaje considerable del total de las emisiones de gas de efecto invernadero (GEI). El cambio climático repercute, y viceversa, en la producción de alimentos y los sistemas alimentarios, así como las condiciones socioeconómicas inciden en la calidad de la dieta y la malnutrición.

Los hábitos dietéticos están cambiando a nivel mundial, concentrándose en las zonas urbanas de economías emergentes como China e India (*Instituto de Recursos Mundiales, 2016*), con lo que se estima que en 2050 la demanda mundial de carne de vacuno aumente en un 95% (y el total de origen animal lo haga en un 80%). Esto provocaría un aumento de las emisiones de GEI del 30 al 80%.

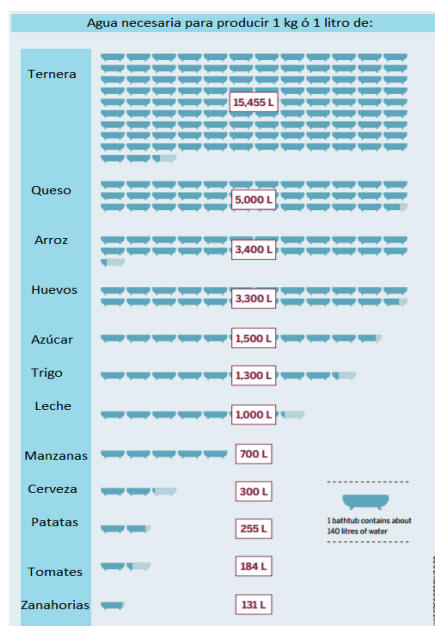
Los estudios apuntan que patrones de alimentación más alternativos y saludables (dieta mediterránea, pescetariana y la vegetariana) podrían reducir el impacto ambiental, controlando el cambio climático y contribuyendo a un planeta más sano.

¿Somos conscientes de la producción y de dónde vienen los alimentos que ponemos en la mesa?

Por ejemplo:

· Para obtener **1 kg de carne porcina** se emiten 4,8 kg de CO₂, mientras que para **1 kg de patatas** apenas se emiten 0,14 kg.

· Para generar **1 kg de ternera** se necesitan más de 15.000 litros de agua, mientras que para **1 kg de manzanas** no llega a los 700 L



¿Qué podemos cambiar para contribuir a un planeta más sano?



- ✓ Procura que tu alimentación se base principalmente en **alimentos de origen vegetal**: frutas, hortalizas, leguminosas, aceite de oliva virgen, cereales, frutos y semillas.
- ✓ Consume **alimentos locales y de temporada**: toma conciencia de qué tipo de alimentos compras, el método de elaboración y su procedencia. Los alimentos ecológicos, pero sobretodo los locales y de temporada, son más sabrosos y minimizan la huella de carbono. Si un producto es muy barato puede ser por su producción en la otra parte del mundo y en condiciones laborales precarias, descuidando el medio ambiente y la seguridad alimentaria. Si consumes productos de proximidad km0, mejoras tu salud, proteges la economía local y el entorno.
- ✓ Controla el desperdicio de alimentos planificando tus **menús**, ajustando la compra a los alimentos que vayas a consumir.
- ✓ Consume **pescado** solamente de reservas sostenibles.
- ✓ Reduce el consumo de **carne roja y procesada**. Recuerda que requieren mucha más agua y emiten más gases de efecto invernadero en su producción. Puedes encontrar excelentes fuentes de proteína vegetal en las legumbres (garbanzos, guisantes, lentejas, habas, judías o alubias, etc.) y en los frutos secos.
- ✓ Evita los **productos procesados y ultra procesados**: se producen con métodos intensivos, utilizando grandes cantidades de energías fósiles para su elaboración y con envoltorios poco reciclables. Además, suelen tener un exceso de grasas, azúcares y sal.



Recuerda que solo tenemos este planeta y nuestra salud depende directamente de la salud de la Tierra.

Pequeños gestos cotidianos pueden generar grandes cambios positivos.

