

Hacia dietas más sostenibles

Sustainability | 19 April 2018

Se prevé que habrá más de 9000 millones de habitantes en la Tierra de aquí a 2050. El aumento de la población conlleva un incremento en la demanda de alimentos.¹ Además, muchos de nosotros, sobre todo aquellos que vivimos en las regiones más desarrolladas del mundo, consumimos más alimentos de lo necesario y seguimos una dieta rica en productos de origen animal, una combinación con importantes repercusiones negativas para el medio ambiente.^{2,3} Para poder ofrecer suficientes alimentos a las generaciones venideras, además de reducir lo más posible nuestro impacto ambiental, es necesario adoptar un modelo de producción de alimentos más sostenible y cambiar nuestros hábitos alimentarios.¹

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define las dietas sostenibles como dietas con un impacto ambiental reducido, conformes a las orientaciones nutricionales en vigor, a la vez asequibles, accesibles y culturalmente aceptables.⁴ Pero, ¿qué cambios debemos introducir para hacer realidad esta ambición?

El impacto ambiental de la producción de alimentos

El actual sistema de producción de alimentos es considerado como una de las principales causas que provocan daños ambientales, entre ellos, el cambio climático y la pérdida de recursos naturales.⁵ La agricultura por sí sola es responsable de hasta el 30 % de las emisiones humanas de gases de efecto invernadero (GEI) y del 70 % de nuestro consumo de agua.^{3,6} Es la principal causante de la deforestación, el cambio de uso de la tierra, la pérdida de biodiversidad, así como una fuente importante de contaminación del agua y de consumo de agua dulce.⁶ El resto de actividades relacionadas con la producción y el consumo de alimentos —como la cría de ganado, el transporte, el envasado y el desperdicio de alimentos— son también responsables del impacto ambiental. [Lograr un sistema sostenible de producción de alimentos](#) y [reducir las pérdidas y el desperdicio de alimentos](#) son retos mundiales importantes que pueden ayudarnos a hacer frente al aumento de la demanda de alimentos y a producir de forma sostenible suficientes alimentos nutritivos para todas las personas.

Los tres pilares de una dieta sostenible

Los pasos que podemos tomar para lograr una dieta saludable y sostenible pueden resultar confusos a primera vista. A pesar de la complejidad, cabe destacar tres cambios que todos podemos introducir en nuestras vidas para lograr una dieta más sostenible: consumir menos, reducir el desperdicio de alimentos y comer menos alimentos de origen animal sustituyéndolos por otros de origen vegetal.

Consumir menos

Existe una tendencia mundial a consumir en exceso, pese a que muchas personas siguen padeciendo hambre en todo el mundo. Aunque, históricamente, el exceso de consumo siempre ha sido un problema

propio de los países desarrollados, empieza a serlo en países en desarrollo, en particular, en economías emergentes como China y Brasil. El exceso de consumo contribuye al aumento de los casos de sobrepeso y obesidad a la vez que genera una demanda innecesaria del aumento de la producción agrícola y ganadera y, por consiguiente, un mayor impacto ambiental.⁷ Reducir nuestra ingesta global de calorías, sobre todo en los países con un elevado consumo, puede ser beneficioso tanto para el medio ambiente como para la salud de las personas.

Reducir el desperdicio de alimentos

En Europa, se calcula que se desechan cada año 88 millones de toneladas de alimentos. [Se desperdician alimentos](#) en todas las etapas de la cadena alimentaria, ya sea en la producción, la transformación, la venta al por menor o los servicios de restauración. No obstante, el mayor desperdicio de alimentos —cerca del 53 % en el caso de Europa— se produce en los hogares.⁸ Producir alimentos que luego se tiran a la basura representa un derroche innecesario de tierra, agua, mano de obra y energía, y genera GEI sin necesidad. Si el desperdicio de alimentos se midiese en términos de país, sería el tercer productor más importante de CO₂, sólo por detrás de EE. UU. y China.⁹

Menos alimentos de origen animal, más alimentos de origen vegetal

En general, la producción de alimentos de origen animal requiere una mayor cantidad de recursos que la producción de alimentos de origen vegetal, y tiene un mayor impacto ambiental (por ejemplo, en términos de uso de la tierra, consumo de agua dulce y emisiones de CO₂ por tonelada de proteína consumida).⁷ Los productos de origen animal también difieren en cuanto a su impacto ambiental. Por ejemplo, al producir 1 kg de carne de vacuno se emite siete veces más CO₂ que al producir la misma cantidad de pollo.¹⁰ Los insectos, un alimento común fuera de Europa, se están perfilando como una fuente de proteínas con potencial para generar menos GEI y utilizar menos recursos de los que emplea la ganadería convencional para obtener cantidades similares de proteínas.¹¹ Elegir productos de origen animal más sostenibles —como aves de corral, pescado de origen sostenible o insectos—, reducir el consumo de alimentos de origen animal —como la carne, los lácteos y los huevos, en general— e introducir alimentos vegetales —como frutas, verduras, cereales y legumbres— constituyen medidas importantes para empezar a llevar una dieta más sostenible.⁷ Las dietas ricas en alimentos vegetales también están relacionadas con un menor riesgo de hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes de tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.¹²

Para quienes decidan eliminar por completo los productos de origen animal de su alimentación, las dietas vegetarianas o veganas pueden proporcionar suficiente proteína a condición de que estén basadas en una alimentación variada. Es importante seguir una alimentación variada dado que algunos nutrientes, incluidas las proteínas y los aminoácidos esenciales, se encuentran en menor cantidad en los alimentos vegetales que en la carne o el pescado. Sin embargo, las carencias de algunos alimentos pueden compensarse con otros.¹² El proyecto [Protein2Food](#), financiado por la Unión Europea, está trabajando en el diseño de nuevos productos de origen vegetal que tengan mayor contenido y calidad de proteínas. En el futuro, estos productos podrían ser una alternativa interesante de alimentos ricos en proteína para quienes estén dispuestos a comer más alimentos vegetales a fin de lograr una dieta que sea a la vez más sostenible y esté nutricionalmente equilibrada.

Dietas sostenibles: un concepto que no resulta del todo fácil

Lograr una dieta sostenible requiere algunos sacrificios. Por ejemplo, comprar alimentos cultivados a nivel local puede parecer una opción sostenible, pero sólo si los productos en cuestión son de temporada en el lugar donde se compran. Esto se debe a que la energía consumida para cultivar frutas y verduras en invernaderos con calefacción en invierno es mucho mayor que la necesaria para transportarlas desde países más cálidos.¹³

Por otra parte, los beneficios para el medio ambiente y la salud no van siempre de la mano. Por ejemplo, los beneficios del pescado, sobre todo en lo que respecta a su contenido en omega 3, son de sobra conocidos. No obstante, la sobreexplotación pesquera y el agotamiento de algunas reservas pesqueras están siendo un problema, que podría empeorar si todos aumentamos nuestro consumo de pescado tal y como recomiendan las orientaciones en materia de nutrición. Se está investigando el desarrollo de semillas oleaginosas que contengan niveles más altos de omega 3; además, en los supermercados ya es posible encontrar pollo enriquecido con omega 3. Estos productos innovadores podrían ayudarnos a satisfacer nuestras necesidades nutricionales sin ejercer presión sobre nuestros océanos. Mientras tanto, consumir pescado con etiqueta «de origen sostenible» es una decisión que todos podemos tomar.¹³

Dar pequeños pasos para lograr grandes metas

Independientemente del enfoque que se adopte para seguir una dieta sostenible, los cambios han de ser realistas. Incluso los cambios pequeños pueden tener un efecto notable en la reducción del impacto ambiental del consumo de alimentos, si se dan a escala mundial. Por ejemplo, llevar una dieta vegetariana o flexitariana (es decir, reducir de forma voluntaria el consumo de productos de origen animal y sustituirlos por alternativas vegetales), sustituir el consumo de carne de rumiantes (como la de vacuno) por el consumo de cerdo, pollo, aves de corral o insectos, cuya huella ecológica es menor, y elegir pescados y marisco de origen sostenible son medidas que, pese a ser modestas, tienen grandes repercusiones en el impacto ambiental que generan nuestras dietas a escala mundial.^{3,14}

Para obtener más consejos prácticos para saber cómo comer de forma sostenible, haga [clic aquí](#).