

# Decisiones alimentarias con impacto ambiental

Reducir la compra de productos envasados, consumir más alimentos locales y priorizar los de origen vegetal son estrategias que aportan beneficios económicos y medioambientales



■ **Transportar 25.500 millones de toneladas de alimentos generó en 2011 más de 4 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>**

Frente a un escaparate o una estantería repleta de productos, el precio final suele ser el factor principal que nos induce a elegir. Sin embargo, el simple gesto de tomar uno u otro no solo tiene consecuencias económicas en nuestro bolsillo, sino que también tiene un coste medioambiental.

## Envases ligeros

┌ **El problema:** los alimentos suelen presentarse en una subcategoría de envases, denominada "envases ligeros", cuya característica común es su baja relación peso/volumen.

Son botellas y botes de plástico, plástico *film*, latas y *brics*, cartón para bebidas u otros envases.

En España, se producen casi dos millones de toneladas de envases ligeros al año, de los que solo se recuperan (gracias al reciclaje) 1,2 millones de toneladas. Fabricar y reciclar estos envases genera muchas emisiones, un gran gasto de energía y materias primas, así como la destrucción de terrenos por la extracción y el uso de recursos no renovables.

┌ **Las recomendaciones:** en primer lugar, siempre que sea posible es

recomendable reducir el consumo de productos envasados. El segundo paso es reutilizarlos (si se puede) y el tercero, depositarlos en los contenedores apropiados para que se reciclen. Según datos del MAGRAMA, por cada 2 toneladas de plástico reciclado se ahorra una tonelada de petróleo.

## Productos cercanos

┌ **El problema:** en noviembre de 2013, el informe "Alimentos kilométricos", elaborado por la organización Amigos de la Tierra en colaboración con el MAGRAMA, reveló que en el año 2011 España gastó 23.000 millones de euros en importar alimentos de otros países. Aunque es obvio que es imprescindible importar ciertos productos, en muchos casos, se trata de alimentos que podemos producir dentro de nuestras fronteras. El informe reveló algo más. Las casi 25.500 millones de toneladas de alimentos importados recorrieron una media de 3.827 kilómetros y ello generó más de cuatro millones de toneladas de CO<sub>2</sub>.

Escoger productos locales ayuda a cuidar la riqueza del entorno y contribuye al desarrollo económico, agroalimentario y social de la zona, así como al cuidado de tradiciones culinarias centenarias. También previene el enorme coste ambiental que suponen las compras "kilométricas", algo que puede ayudar a luchar contra el cambio climático.

┌ **Las recomendaciones:** en primer lugar, vale la pena evitar comprar a menudo alimentos exóticos, cuyo consumo responde en muchas ocasiones a modas pasajeras (por ejemplo, "superalimentos" como las bayas de Goji, similares a las

pasas, de color rojizo y de sabor amargo). Además, conviene priorizar los alimentos de temporada. Si consumimos muchos alimentos que no corresponden a la temporada en la que estamos, es probable que provengan de países en los que el clima sí permita su cultivo en cualquier época del año. Es posible indagar sobre el origen de los alimentos, tanto en el punto de venta (en el caso de alimentos frescos), como en la etiqueta. Sin embargo, las etiquetas pueden no aportar información fidedigna porque, en muchos casos, los alimentos se importan del extranjero, pero se etiquetan en España.

Pero existen más opciones, tal y como indica el blog "La Ecocosmopolita" en su artículo "Kilómetros ocultos en nuestros alimentos". Es posible recurrir a cooperativas de consumidores que compran directamente al productor o a los servicios de distribución que llevan los alimentos del campo a casa. También hay tiendas especializadas en productos locales y que distribuyen productos propios.

## Alimentos vegetales

┌ **El problema:** el 6 de noviembre de 2014, la revista *Public Health Nutrition* publicó una investigación titulada "El coste medioambiental de las selecciones proteicas". En ella, se evaluaba el impacto medioambiental de producir un kilo de proteína comestible a partir de dos fuentes proteicas de origen vegetal (alubias y almendras) y tres fuentes proteicas de origen animal (huevos, pollo y carne de vacuno). La conclusión es que producir un kilo de proteína comestible a partir de alu-



bias requiere aproximadamente 18 veces menos tierra, 10 veces menos agua, 9 veces menos combustible, 12 veces menos fertilizantes y 10 veces menos pesticidas que producir un kilo de proteína a partir de carne de vacuno. Por su parte, producir 1 kg. de proteína a partir de carne de vacuno genera de 5 a 6 veces más residuos (estiércol).

┌ **Las recomendaciones:** según los autores de la investigación, sustituir carne de vacuno con alubias en los patrones de alimentación reducirá significativamente la huella ambiental en todo el mundo y debería promoverse para reducir la prevalencia de enfermedades no transmisibles. Lo dicho para las alubias es extrapolable a otras legumbres como las lentejas u otros frutos secos como las avellanas, que también son una buena fuente de proteína y aportan una larga lista de beneficios.

Otro estudio del mismo equipo de investigadores, llevado a cabo con 73.000 voluntarios y titulado "Mitigación del cambio climático y efectos sobre la salud de diversos patrones dietéticos en escenarios de la vida real en América del Norte", confirmó que disminuir nuestro (elevado) consumo de alimentos de origen animal puede ser una herramienta viable y eficaz para mitigar el cambio climático. También se constataron mejoras en la salud de quienes consumían más alimentos vegetales. Para uno de los coautores de la investigación, pequeñas reducciones en el consumo de productos de origen animal resultan en beneficios medioambientales y para la salud nada triviales.