

Alimentación sostenible, para que el MEDIO AMBIENTE no se indigeste

Para conseguirlo es clave elegir alimentos cuya producción sea más respetuosa con el entorno y buscar el equilibrio nutricional individual

Puede sonar a paradoja, pero con una ensalada o un plato de legumbres también se puede contribuir a proteger el medio ambiente. Y es que la comida es otra herramienta más con la que cuidar del entorno. Aplicada a la alimentación, la sostenibilidad no solo debe centrarse en la elección de alimentos cuya producción, transformación y comercialización haya sido más respetuosa y cuidadosa con el medio ambiente. También debería pasar por ser una alimentación basada en el equilibrio nutricional individual, sin los excesos alimentarios que imperan en las sociedades más desarrolladas. A estas actuaciones cabría añadir otros hábitos beneficiosos: desde pasear en bicicleta para hacer la compra, utilizar carros o bolsas reutilizables y elegir productos con poco embalaje o artículos de limpieza menos agresivos con la naturaleza. Ya

en el hogar la sostenibilidad requiere revisar la forma de almacenar los alimentos y su cocinado, así como el aprovechamiento y la reutilización tanto de los alimentos como de los desperdicios que se generan. Un paso más puede ser el uso de energías renovables (paneles solares térmicos para calentar el agua) como ayuda para optimizar la energía, y en consecuencia, ahorrar dinero y cuidar la naturaleza.

PASO A PASO HACIA UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE. La alimentación sostenible exige acostumbrarse a nuevos hábitos. Hay quienes aseguran que una iniciativa respetuosa con el medio ambiente es seguir una "dieta baja en carbono". El objetivo, con independencia de la denominación, es el mismo: consumir alimentos que generen menos gases de efecto invernadero para reducir los efectos negativos del cambio climático.



Cada paso permite acercarse a un modelo de alimentación sostenible al tiempo que se convierte en una actuación más respetuosa con la naturaleza, con las generaciones futuras y con las sociedades más desfavorecidas.

EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

● **SABOREAR LO LOCAL.** La globalización de los mercados ha permitido la diversidad alimentaria y el acceso en cualquier momento y lugar a una mayor oferta de alimentos de distintas partes del mundo. Esto tiene de positivo que permite al consumidor conocer nuevos alimentos, sabores y texturas y experimentar preparaciones culinarias desconocidas. Como contrapartida: el elevado gasto energético que supone el transporte y distribución de los productos (barco, camión o avión) y el exagerado desperdicio que se genera. Todo ello deja huella en el planeta por el aumento de gases de efecto invernadero. Por tanto, es razonable que en la cesta de la compra sostenible no falten alimentos locales (frutas, hortalizas, le-

gumbres, pescados, carnes...) cultivados o que crezcan en la región donde uno vive ya que además no pierden tantos nutrientes durante el almacenamiento o transporte. Esta tendencia es común entre gran parte de agricultores, ganaderos, distribuidoras de alimentos y consumidores y tiene, entre otros fines, preservar las especies autóctonas y lograr un impacto positivo en la economía local.

● **EN SU PUNTO Y DE TEMPORADA.** Recolectar las hortalizas y las frutas en su momento óptimo de maduración, así como recordar la estacionalidad a la hora de confeccionar el menú semanal son prácticas respetuosas con la naturaleza y con el propio ciclo de crecimiento de las especies. Los alimentos de temporada son más frescos, sabrosos y duraderos. En el caso de los pescados, lo razonable es capturar y consumir aquellos que cumplen con la talla mínima permitida, como medida útil para proteger el futuro de los recursos pesqueros. El FROM (Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los productos de la pesca y cultivos marinos) informa de las tallas mínimas para la pesca de las distintas especies: 20 cm para merluza o el lenguado, 11 cm para sardinas y salmonetes o 9 cm para el boquerón, etc. Es interesante que el consumidor sea consciente de ello, dado que solicitar en pescaderías, bares o restaurantes raciones de pescaditos, salmonetes u otras especies de peces inmaduros (que no alcanzan la talla mínima como para haber tenido crías) limita la supervivencia de estas especies.

● **SACAR TODO EL PARTIDO A LOS ALIMENTOS.** Comer la fruta con piel bien lavada es una elección "más integral" y completa porque se aprovecha toda la fibra y las vitaminas incluidas en la piel. Se saca el máximo partido a los pescados pequeños si se come la espina (se aprovecha el cal- ■■■)

■ En una cesta de la compra sostenible no deben faltar alimentos locales



- ■ ■ cio del esqueleto) o a las verduras al reutilizar el caldo de cocción para elaborar otras recetas.
- **APROVECHAR LOS RESTOS DE COMIDA.** Esta opción permite que la comida se reutilice, como una manera inteligente de economizar y optimizar los recursos alimenticios. Las sobras, por muy pequeñas que sean, sirven para cocinar otros platos: sopas, flanes salados, huevos rellenos, canelones, croquetas, empanadillas, etcétera.
- **MÁS PROTEÍNA VEGETAL.** Los expertos en cambio climático coinciden en señalar que la producción de alimentos de origen animal (la propia carne y subproductos animales como leche y huevos) tiene un fuerte impacto negativo sobre el medio ambiente. Las causas son diversas. El ganado es responsable de gran parte de las emisiones de gases efecto invernadero (CO₂, amoníaco derivado del estiércol y metano -muy tóxico- procedente del sistema digestivo de los rumiantes). Además, se destinan extensas áreas

de cultivo para alimentar animales. Resulta paradójico que el ganado consume más proteína comestible para el ser humano (granos, vegetales, leguminosas) de la que produce en forma de carne, leche y huevos. A esto se suma la evidencia de que el exceso de carne y lácteos perjudica la salud por su contribución a la dieta en grasa saturada y colesterol. De acuerdo a estos conocimientos, las autoridades de salud pública nacionales e internacionales, con el apoyo de la OMS, recomiendan comer menos carne (en especial carne roja y las carnes procesadas) y grasa animal. El secreto está en comer la cantidad justa de carne para que siga resultando apetecible y saludable al mismo tiempo. Por tanto, el consejo se traduce en optar por sustituir parte de la proteína animal del menú cotidiano por proteína vegetal de calidad obtenida al combinar en el menú cereales, frutos secos y legumbres. Los guisos de legumbres con arroz y verduras son platos económicos, sabrosos y básicos para una dieta equilibrada. Este cambio dietético no solo es más sostenible con el medio ambiente: permitiría un mejor y mayor reparto de los alimentos para satisfacer las necesidades alimentarias de un mayor porcentaje de población.

- **UN HUECO EN LA DESPENSA...** para los alimentos artesanos de calidad, los



de denominación de origen, de producción integrada y los ecológicos. Se asume que la forma de producción de todos ellos, aunque difiera, tiene en común el uso de los recursos y los mecanismos de regulación naturales con el fin de evitar efectos perjudiciales en el medio ambiente y asegurar una agricultura, ganadería o pesca sostenible a largo plazo. También merecen espacio en la cesta los alimentos y bebidas de Comercio Justo importados de los países más pobres y que garantizan un trato más justo para los productores locales desfavorecidos.

EN EL ALMACENAMIENTO, PREPARACIÓN PREVIA Y COCINADO

- **DESCONGELACIÓN CORRECTA.** Consiste en descongelar la cantidad justa de alimento congelado (en un recipiente limpio e impermeable) en el frigorífico y consumirlo o cocinarlo en las siguientes 24 horas. Es la manera segura de que el alimento recupere su aspecto, sabor y olor originales. Descongelar bajo el chorro de agua es una mala práctica, que además de derrochar agua, reduce la calidad gastronómica del producto ya que el cambio brusco y rápido de temperatura afecta a las condiciones organolépticas del alimento.
- **ECONOMIZAR AL COCINAR.** Las ollas rápidas y a presión suponen un ahorro sustancial de tiempo y de consumo energético. A su vez, si la cocina es

■ Descongelar los alimentos bajo el chorro de agua es una mala práctica para el medio ambiente



eléctrica, se puede terminar la cocción de los alimentos con el calor residual que las placas emanan una vez apagadas. Incluso se puede planificar el menú para hacer dos cocciones en una; por ejemplo, cocer pasta y cocinar en la misma olla una verdura con el vapor que se desprende. Además, para evitar despilfarrar energía, no se deben colocar recipientes pequeños en fuegos grandes sino todo lo contrario: para aprovechar al máximo la potencia calorífica conviene emplear menaje con un diámetro mayor que el del fuego.

- **USO RESPONSABLE DEL AGUA.** La mayoría de las manipulaciones culinarias requieren el uso del agua, por lo que es conveniente tomar conciencia y poner en práctica medidas para ahorrar este bien indispensable. Destinar la cantidad precisa para limpiar los vegetales, utilizar el agua en su justa medida para cocinar o reutilizar los caldos para hacer otros platos son buenos hábitos. La eficiencia en la gestión del agua también se ha de aplicar al resto de tareas domésticas: usar el lavavajillas en lugar de fregar a mano, evitar goteos o arreglar rápido las fugas.
- **CORRECTO ALMACENAMIENTO.** Mantener en orden los alimentos almacenados en el frigorífico, el congelador o la despensa, y la adecuada rotación de los bienes son prácticas que aseguran que el aprovechamiento de los productos sea máximo y antes de su fecha de caducidad o consumo preferente. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

EN LA ELIMINACIÓN DE LOS RESIDUOS

Restos de comida para hacer compostaje. Los más conocidos y abundantes son las pieles de fruta y los restos de hortalizas y verduras. Pero la lista de residuos orgánicos que sirven para hacer "compost" es numerosa: posos de café y sus filtros, bolsas de té, servilletas de papel usado, cajas de cartón (en trozos pequeños), bolsas, platos y toallas de papel, restos de pan, pizza, pasta y arroz cocidos, galletas, cereales, cáscaras de frutos secos (a excepción de las de nuez), queso enmohecido, helado derretido...

Reciclar el aceite doméstico usado en frituras y asados, el de alimentos enlatados... Con esta sencilla acción se evita el alto poder contaminante de este residuo, y sirve para elaborar productos ecológicos como biodiesel o jabones. Cada vez son más los municipios que disponen de contenedores o puntos limpios, sistemas de recogida del aceite usado para su reciclaje posterior.

Reciclar la basura. Como un hábito cotidiano hay que separar los materiales de la basura: orgánicos, papel y cartón, vidrio y restos de envases (plásticos, latas, bricks). Desde la industria alimentaria, una línea de acción puede ir encaminada a la producción de alimentos sin tanto embalaje. A título individual, además de optar por esta elección, lo idóneo es reciclar los envoltorios mientras se sigan adquiriendo alimentos envasados.