

PEQUEÑOS CAMBIOS CONSIGUEN GRANDES OBJETIVOS

*Píldoras formativas para consumir de forma
consciente y sostenible con el planeta.*



5. ¿IMPORTA CÓMO COMO? CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

1. ¿IMPORTA CÓMO COMO?



La demanda mundial de alimentos, piensos, combustible y fibras está en aumento y **se estima que el mundo necesitará un 50 % más de alimentos en 2050 para alimentar a la creciente población mundial.** En 2022,, aproximadamente **828 millones de personas sufren hambre y un tercio de la población mundial**, es decir, 2 300 millones de personas, **no tienen acceso a una alimentación adecuada.** (COP 27: La FAO Destacó la Importancia de la Transformación de los Sistemas Agroalimentarios Como Parte de la Solución A la Crisis Climática, 2022).

El **impacto ambiental de la producción de alimentos** cubre múltiples dimensiones, como la **emisión de gases de efecto invernadero** (huella de carbono), la **eutroficación** (emisiones de fósforo y nitrógeno en el agua), **utilización de agua, utilización de suelo, degradación del suelo y pérdida de biodiversidad.** (Gephart JA, Davis KF, Emery KA, et al.)

Por otro lado, los **niveles de desperdicio alimentario son abismales:** si consideráramos que **el desperdicio es un país, este sería el tercer emisor de CO2**, después de China y Estados Unidos . (FAO 2014)

Foto: Mar Menor, Murcia. tercer episodio de mortandad masiva en el Mar Menor tras el de octubre de 2019.
UNOISAAC

1. ¿IMPORTA CÓMO COMO?

Tanto **lo que comemos**, como el modo **en que se producen los alimentos** tienen un **impacto significativo en nuestra salud y en el medio ambiente**.

La mayor parte de los gases de efecto invernadero relacionados con los alimentos tienen su origen en el uso del terreno y la agricultura.

Los **alimentos de origen animal**, como las carnes rojas, los productos lácteos y los **crustáceos** criados en piscifactorías, están entre los que **generan mayores emisiones de gases de efecto invernadero**. Esto se debe a varios factores:

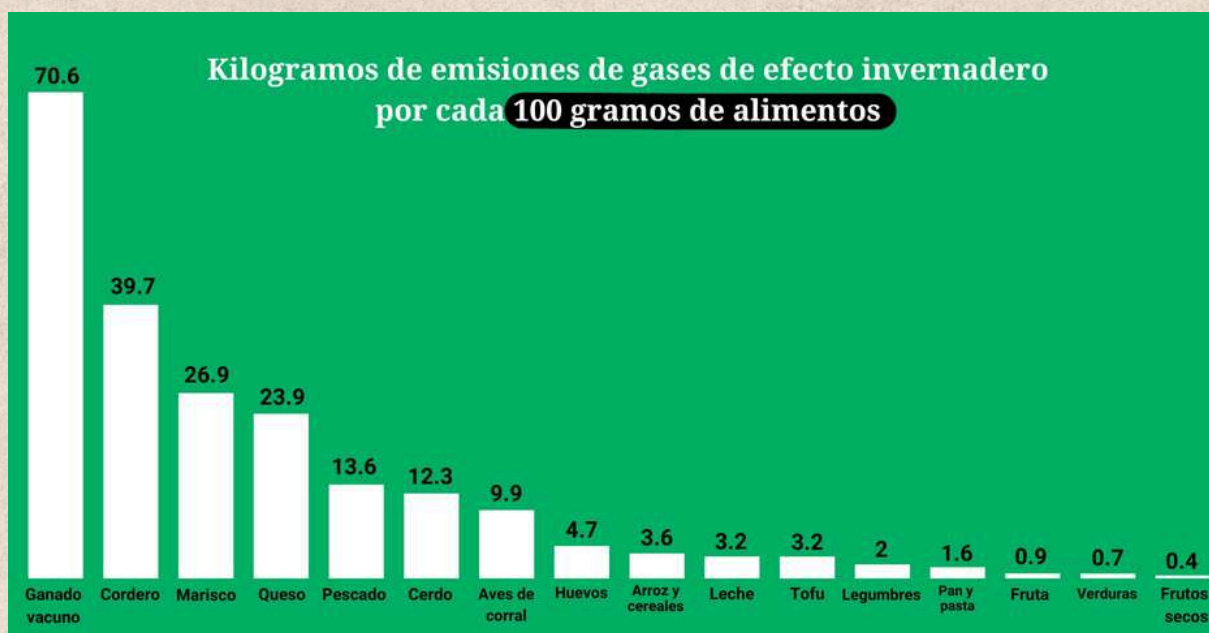
- La **deforestación** que en la mayoría de ocasiones se lleva a cabo **para grandes extensiones de pastizales**.
- **Metano** producido por el ganado bovino y ovino.
- Los **excrementos** del ganado y los **fertilizantes aplicados en los cultivos** para la alimentación de este ganado generan un gas de efecto invernadero especialmente potente.
- Las **piscifactorías de crustáceos** suelen instalarse en áreas costeras previamente cubiertas por **manglares**, que son **ecosistemas clave** para almacenar grandes cantidades de carbono.

Por otro lado, **los alimentos de origen vegetal**, como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y lentejas, **requieren menos energía, agua y superficie de cultivo**. (United Nations)

1. ¿IMPORTA CÓMO COMO?

Qué y cuánto comemos influye directamente en qué y cuánto se produce, y se necesita que la población comience a cambiar sus formas de consumo, de forma que sean **buenas tanto para la salud como para el planeta**.

Varios estudios de revisión coinciden, en general, en que un patrón alimentario **más rico en alimentos de origen vegetal**, como verduras y hortalizas, frutas, cereales y granos integrales, legumbres, frutos secos y semillas, y con **menos alimentos de origen animal** es mejor para la salud y tiene un impacto medioambiental más bajo. (Roig Vila, Diana, 2020).

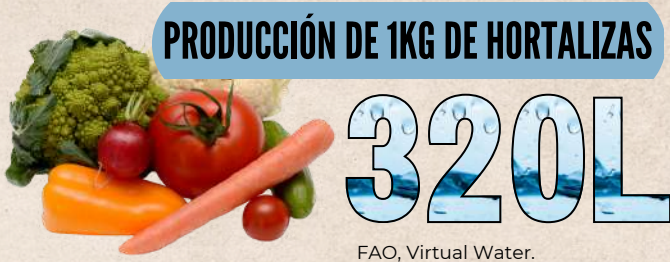
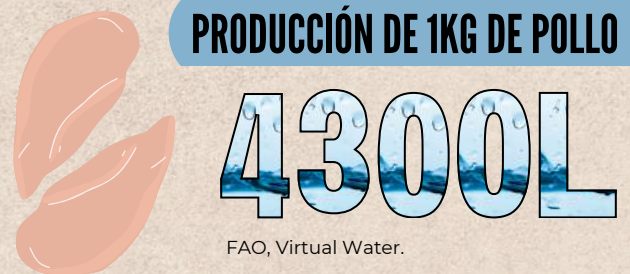
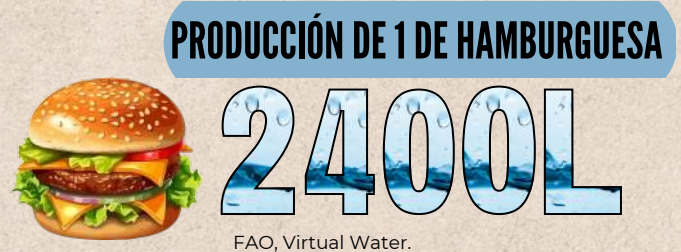


Fuente: Los alimentos y el cambio climático: Una dieta más sana por un planeta más saludable - Naciones Unidas
<https://www.un.org/es/climatechange/science/climate-issues/food>

A este factor, se le suma la cantidad de **alimentos que acaban en la basura**. A veces olvidamos que **cuando se desperdicia un alimento, también está desperdiciando la energía, el terreno, el agua y los fertilizantes** utilizados para producirlos, envasarlos y transportarlos.

2. HUELLA HÍDRICA DE LOS ALIMENTOS

La **huella hídrica** es un indicador medioambiental que **mide el volumen de agua dulce (litros o metros cúbicos) utilizado a lo largo de toda la cadena de producción de un bien de consumo o servicio.**





**LAS PERSONAS ESPAÑOLAS
DESPERDICIAMOS UN TOTAL DE**

1.214,76

MILLONES KG-L

**DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EN EL AÑO
2023, UN 1,1% MÁS QUE EN 2022**



3. ¿QUÉ PUEDO HACER YO?



Comprender el impacto de nuestro sistema alimentario en el planeta es la primera clave para llevar a cabo una alimentación sostenible y tomar medidas.



Elije alimentos de temporada, estos alimentos respetan las estaciones y condiciones climáticas propicias, reduciendo la energía, el agua y los productos agrícolas necesarios para su producción.

Haz [click aquí](#) para informarte sobre las temporadas de los alimentos.



Consume productos de proximidad y mercados locales, de esta forma contribuyes a la reducción de su transporte y, por tanto, a su huella ambiental. Además consumiendo en mercados locales incide en la economía y desarrollo local.

3. ¿QUÉ PUEDO HACER YO?



Observa la procedencia y la forma de producción de los alimentos, priorizando la compra de productos ecológicos, es la única forma de valorar a aquellas personas agricultoras que cuidan el planeta.



Planifica la compra y los menús tratando así de reducir al máximo el desperdicio alimentario. El desperdicio alimentario tira a la basura agua, energía y contaminación.



Prioriza la compra de alimentos con menor huella hídrica, se pueden hacer dietas saludables y con baja huella hídrica, puedes encontrar **aquí** algunos ejemplos.



BIBLIOGRAFÍA

- COP 27: la FAO destacó la importancia de la transformación de los sistemas agroalimentarios como parte de la solución a la crisis climática. (2022). Newsroom. <https://www.fao.org/newsroom/detail/cop27-fao-highlighted-the-importance-of-transforming-agrifood-systems-as-part-of-the-solution-to-the-climate-crisis/es>
- Drewnowski A. Global food policy and sustainability. World Rev Nutr Diet 2015;111:174-8.
- Food and Agriculture Organisation of the United Nations (FAO). Food wastage foodprint and climate change. FAO; 2014. Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/templates/nr/sustainability_pathways/docs/FWF_and_climate_change.pdf
- Gephart JA, Davis KF, Emery KA, et al. The environmental cost of subsistence: optimizing diets to minimize footprints. Sci Total Environ 2016;553:120-7.
- Dirección General de Alimentación, AlimentosdeEspaña (2024) Informe del Desperdicio Alimentario en España 2023.
- Roig Vila, Diana. (2020). Hacia una alimentación sostenible: un esfuerzo multidisciplinario. Nutrición Hospitalaria, 37(spe2), 43-46. Epub 28 de diciembre de 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03356>
- United Nations. (s. f.-c). Los alimentos y el cambio climático: Una dieta más sana por un planeta más saludable | Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/climatechange/science/climate-issues/food>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Decálogo para la alimentación sostenible 2016. Gran Canaria:SENC;2016. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/alimentacion-nutricin-comunitaria-y-sostenibilidad-encuentro-de-expertos-2016-en-gran-canaria>