



**Por una alimentación
sana y sostenible!**

16
OCTUBRE

**DÍA MUNDIAL
DE LA ALIMENTACIÓN**



El Día Mundial de la Alimentación se celebra todos los años el 16 de octubre, aniversario de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) que se fundó en 1945.

El lema de este año es:

No dejar a NADIE atrás.

Mejor producción, mejor nutrición, mejor medio ambiente y una vida mejor.

La FAO (Organización para la Alimentación y la Agricultura) quiere poner el foco este año en la necesidad de construir un mundo sostenible donde todos, en todas partes, tengan acceso regular a suficientes alimentos nutritivos. Se centra en el concepto de seguridad alimentaria, entendida como la garantía de que la población tenga acceso a suficientes alimentos y sea capaz de afrontar su coste.



¿QUÉ ES LA SOSTENIBILIDAD EN LOS ALIMENTOS?

Si preguntásemos qué es la sostenibilidad en los alimentos, la mayoría de nosotros posiblemente respondería que se refiere a una producción de alimentos que no impacte en el medio ambiente. Pero, aunque esto suena muy bien, casi nunca coincide con la realidad.

Todo lo que hacemos tiene un impacto, al igual que todo lo que compramos. Dicho impacto no se produce solamente durante la producción, sino también durante la distribución, venta, uso y desperdicio. Además de impactar en el medio ambiente, impacta a nivel social en cómo se ha producido, dónde y por parte de quién, así como en la economía y el empleo de un país, una región, etc. Una buena forma de explicar la sostenibilidad es hablar de las tres dimensiones en las que se basa:

- **El impacto medioambiental:** el efecto sobre el medio ambiente, que a su vez tiene muchos parámetros, por ejemplo, la huella de carbono.
- **El impacto social:** producido en el empleo y en las condiciones de vida de quienes producen, transforman y distribuyen.
- **El impacto económico:** un producto con poco impacto medioambiental y buen impacto social, pero a un precio disparatado, no será viable y no tendrá mercado; e igualmente, si el precio que recibe el productor no cubre los costes, abandonará la producción.

Es imprescindible, por tanto, llevar a cabo profundos cambios para poder alcanzar un nivel de producción que satisfaga nuestras necesidades, con una base de recursos naturales que ya se encuentra seriamente agotada. El papel de la alimentación y la agricultura sostenibles permitiría garantizar la seguridad alimentaria mundial, además de oportunidades económicas y sociales, y proteger los servicios ecosistémicos de los que depende la agricultura.

Es importante tener en cuenta algunas cuestiones que nos orientarán sobre el grado de sostenibilidad de los productos que vamos a consumir:

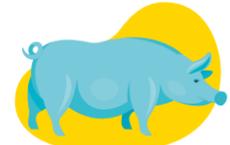
1

QUÉ

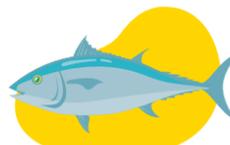
En general, los productos de origen animal producen más impactos en el medio ambiente que los de origen vegetal.



VACUNO
60 kg



CERDO
7 kg



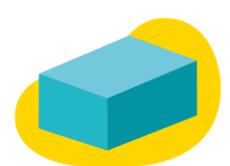
PESCADO
3 kg



AVES
6 kg



CORDERO
24 kg



LECHE SOJA
0,9 kg



LECHE
3 kg



HUEVOS
4,5 kg



QUESO
21 kg



PLÁTANOS
0,7 kg



ARROZ
4 kg



GUISANTES
0,9 kg

Gases de efecto invernadero en kg de CO₂ por kg de alimento.

2

CÓMO

El impacto en la sostenibilidad depende también de las técnicas utilizadas. Por ejemplo, las técnicas de la agricultura que conservan el suelo y la biodiversidad, como son los productos ecológicos, son sistemas más sostenibles que los

sistemas más intensivos. El transporte, también es importante: el avión es el que produce mayores impactos, frente al barco que es el que menor huella de carbono tiene; el transporte por carretera si sitúa en una posición intermedia.

IMPACTO AMBIENTAL DEL TRANSPORTE	A temperatura ambiental (KgCo ₂ eq por tonelada kilómetro)	A temperatura controlada (KgCo ₂ eq por tonelada kilómetro)
TERRESTRE	0,2	0,2 - 0,66
TREN	0,05	0,06
MARÍTIMO	0,01	0,02
AÉREO	1,13	1,13

fuelle: ourworldindata.org

3

DÓNDE

En general, cuanto más cerca se produzcan los alimentos, mejor. Sin embargo, no hay que olvidar otros factores que también juegan un papel importante. Un cultivo de invernadero en un país con mucho sol, como España, por ejemplo, tiene menor impacto que en países como Holanda o norte de Europa, donde se necesita energía para calentar el invernadero, lo que aumenta la huella de carbono de sus productos. De esta forma, un tomate español que viaja a Holanda tiene menor huella de carbono que uno autóctono, a pesar del transporte, según muestran algunos estudios.

4

CUÁNDO

Los productos de temporada suelen tener menor impacto, porque no es necesario transportarlos desde sitios lejanos o no hay que cambiar sus condiciones de cultivo, regándolos o utilizando energía extra para que se produzcan.

5

QUIÉN

Son importantes las condiciones de trabajo y de vida de los trabajadores que producen los alimentos y que los transforman y distribuyen.





¿Y YO QUÉ PUEDO HACER?

Podemos intentar comer mejor, de manera saludable y también más sostenible. Además de ser importante para nuestra salud, también lo será para el planeta. Algunos de los acontecimientos recientes, como la covid 19 o la guerra entre Rusia y Ucrania, nos han enseñado que, al igual que ocurre en otros sectores, la alimentación es un sector muy globalizado y que, por ejemplo, dependemos para nuestro suministro del cereal de Rusia, del aceite de girasol de Ucrania, o de la soja de Brasil.

Como hemos visto anteriormente, saber dónde se producen nuestros alimentos, si son de producción extensiva o intensiva, de secano o regadío, qué técnicas agrícolas y ganaderas se utilizan, qué tipo de pesticidas

o abonos, o cómo se gestionan los residuos, entre otros, son elementos que debemos tener en cuenta para saber cómo es de sostenible nuestra alimentación. También conocer quién los cultiva, cuáles son sus condiciones de trabajo, qué precio se le paga, cómo impacta esa producción en las comunidades donde se producen, etc.

Por desgracia, la realidad es que hay poca información cuando vamos a la compra, sobre todo, acerca de quién y cómo ha producido esos alimentos. Pero no debemos desanimarnos; hay cosas que podemos hacer y además es previsible que en el futuro tengamos más información para comprar de una forma más consciente, sabiendo cómo impacta nuestra decisión de compra, no solo medioambiental sino también social y económica.

★ ALIMENTOS CUYO ORIGEN DEBEMOS CONOCER

Hay una serie de alimentos, como los frescos o los que no han sufrido ningún proceso de transformación, que están obligados a indicar su origen en el etiquetado. También algunos alimentos procesados, como los lácteos o espárragos, que por normativas nacionales indican el origen solo si se envasan en España. Entra en nuestra web y descubre más información sobre cómo conocer el origen de nuestros alimentos: www.ocu.org/alimentacion/alimentos/informe/conocer-origen-alimentos

¡NO SE TIRAN!

Cada vez más supermercados toman medidas para combatir el desperdicio alimentario. Es frecuente encontrar en los lineales productos con una pegatina que indica “bajada de precio

por fecha de consumo próxima” o similar, con un descuento o un precio rebajado. Desde OCU te animamos a que aproveches la ocasión; ahorrarás unos euros y estarás contribuyendo a reducir el desperdicio alimentario.

★ RECOMENDACIÓN OCU

OCU visitó 1000 supermercados en toda España buscando alimentos rebajados por pronta caducidad. La mayoría de los supermercados aplican un 30 % de descuento a estos productos, y algunos un 50 %. Optando por estos alimentos, ahorramos dinero y además evitamos que se tiren. ¡Bueno para el consumidor, bueno para el supermercado y bueno para el planeta!

Puedes ver



ENSALADAS

Ensaladas de bolsa y verduras envasadas refrigeradas: lechuga, rúcula, espinacas, canónigos, tomates, pimientos, etc.



PREPARADOS

Platos preparados refrigerados: pizzas, sándwiches, crema de calabacín, masa de hojaldre, etc.



CARNES

Filetes y hamburguesas de pollo, pavo y ternera, solomillo, cinta de lomo de cerdo, chuletas, magro, etc.



LÁCTEOS

Yogures naturales y de sabores, postres lácteos: natillas, flanes, cuajadas, etc.

Fuente: Revista OCU Salud de octubre 2022.

10 PRINCIPIOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

A pesar de que a los consumidores nos falta bastante información, os dejamos unas pistas que nos ayudarán a comer de una forma más sostenible.

1. EVITA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Lo menos sostenible es tirar comida. Independientemente de la huella ambiental de ese alimento, si se tira se ha desperdiciado. Si tiramos un tomate no solo tiramos el tomate sino los 74 litros de agua que se han gastado y los 400 gramos de carbono que se han emitido al producirlo.

2. REDUCE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Nuestro consumo de alimentos de origen animal, especialmente el de carne y derivados cárnicos, está por encima de las recomendaciones nutricionales. Sin necesidad de ser veganos, se puede consumir menos carne, sustituirla por legumbres o convirtiéndola en un ingrediente más de otros platos.

3. COME CARNE DE MÁS CALIDAD

Si se consumen productos de origen animal, optar por los que procedan de producciones extensivas, de pasto, ya que estos animales tienen un impacto social de fijación de población rural, además limpian el campo, lo que previene los incendios, y presentan una huella de carbono mucho más baja que la de la cría intensiva.



4. ELIGE ALIMENTOS PRODUCIDOS DE FORMA MÁS SOSTENIBLE

Podemos optar por productos cuyo etiquetado nos asegure mejoras en algunos aspectos de la producción: mejoras medioambientales o de sostenibilidad social, acuicultura y pesca sostenible...En nuestra página web encontrarás formas de identificarlos www.ocu.org/alimentacion/alimentos/noticias/sellos-alimentos

5. CONSUME PRODUCTOS LOCALES

No se trata de llegar al extremo del Km. 0, pero si consumimos productos de nuestro entorno, de nuestro país o de países cercanos, estaremos disminuyendo el impacto ambiental y contribuyendo a mejorar el impacto social y económico en nuestro entorno.

6. CONSUME PRODUCTOS DE TEMPORADA

Es una medida muy fácil y que nos permite comer los productos cercanos y en su mejor momento de calidad y precio.

7. EVITA LOS ALIMENTOS TRASPORTADOS POR AVIÓN

Es el caso de algunas frutas tropicales o productos delicados. Ya hemos visto que este tipo de transporte es el que tiene una huella de carbono mayor por kilo de producto, por lo que conviene evitarlo cuando sea posible.

8. EVITA EL EXCESO DE ENVASES

Siempre que puedas, opta por los productos a granel, pero debes manipularlos y conservarlos bien para evitar el desperdicio. A granel las caducidades son más cortas por lo que deben conservarse adecuadamente para evitar problemas. También ayuda a la reducción de envases llevar nuestra propia bolsa o carro y reutilizarlos cuantas más veces mejor; si tienes opción, lleva también tus propios envases reutilizables o elige envases compostables o reciclables, deséchalos de forma que se puedan reciclar. Son pequeños gestos que marcan la diferencia y que cada vez son más habituales.



9. APUESTA POR EL COMERCIO JUSTO

Hay productos que no se producen en nuestras latitudes y es difícil prescindir de ellos (café, té, cacao...). En esos casos, lo ideal es apostar por comercio justo, así favorecemos la sostenibilidad social y económica en los países productores.

10. COMPRA MENOS PRODUCTOS PROCESADOS

Prioriza los productos frescos en tu dieta. En estos alimentos el origen siempre está presente. Cuando los alimentos llegan a una fábrica para elaborar productos procesados se pierde la información sobre su origen y no llega al consumidor.



¡BIENVENIDO A OCU!

Una comunidad de consumidores decididos
a ser actores del cambio.

Al convertirte en **Simpatizante OCU** puedes
disfrutar de una información sin letra pequeña,
consejos de expertos independientes, y podrás
dialogar con otros consumidores.

www.ocu.org

Textos: OCU Salud. OCU Ediciones, S.A.
C/Albarracín, 21 • 28037 Madrid
tienda.ocu.org

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización de los titulares del copyright,
bajo sanción establecida por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier
medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y tratamiento informático y la
distribución de ejemplares de ella mediante el alquiler o préstamo públicos.