



## LIVEWELL FOR LIFE: PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

### 1. ¿Qué es una dieta sostenible?

Para que una dieta sea verdaderamente sostenible, es necesario considerar todos los impactos de tipo ambiental, social y económico de los alimentos que ingerimos, lo que supondría un gran trabajo. Puesto que damos prioridad a las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), la dieta LiveWell<sup>1</sup> es más concretamente una dieta con bajas emisiones de carbono. No obstante, en el proyecto también se contemplan la salud, la nutrición y la viabilidad económica.

Creemos que este proyecto y la dieta LiveWell son un *primer paso* hacia la definición de una dieta sostenible. Su objetivo es iniciar el debate y conseguir que la Comisión Europea incorpore las dietas sostenibles en su futuro programa de políticas.

Otros temas de especial interés para la WWF son el agua, la tierra, el nitrógeno y la biodiversidad. Sabemos que estos temas deben formar parte de la definición final de dieta sostenible, sin embargo, no están dentro del ámbito de nuestro informe: «Equilibrio en la elección saludable y sostenible de alimentos en Francia, España y Suecia». Aunque LiveWell for LIFE no pretende trabajar estos puntos, asumimos el hecho de que los hemos omitido en nuestro proyecto y apoyaríamos a otros organismos

---

<sup>1</sup> La dieta LiveWell es una dieta saludable con una menor emisión de carbono y que respeta las preferencias culturales. Creemos que la dieta LiveWell es un buen *primer paso* hacia una dieta más sostenible. Su meta es reducir las emisiones de GEI a la vez que contempla factores relacionados con la salud, la economía y la calidad de los alimentos.

que los investiguen en colaboración o a modo de proyectos de seguimiento.

Como parte de los cometidos del proyecto, afirmamos que la dieta LiveWell es saludable, asequible y que ayudará a reducir las emisiones de GEI en un 25%. El principal beneficio se obtendrá al cambiar en nuestra dieta los alimentos de gran impacto como la carne por alimentos de menor impacto como los vegetales. Este tipo de alimento suele requerir una menor cantidad de terreno, agua y fertilizantes; lo que da como resultado, que una dieta LiveWell servirá para abordar otras cuestiones ambientales.

### 2. ¿Por qué el objetivo de reducción de emisiones de GEI de LiveWell se limita a un 25%? ¿No se pueden alcanzar reducciones mayores?

La investigación apunta ciertamente que es posible tener una dieta que permita reducir los GEI en más de un 25%, sin embargo, tendría que ser una dieta muy distinta a las actuales y, por tanto, es muy probable que fuera rechazada.

Una de las preocupaciones fundamentales de LiveWell es el grado de aceptación. La dieta LiveWell se plantea un objetivo realista con una reducción de los GEI de un 25% con una dieta variada y conocida. El trabajo realizado nos confirma que un 25% es un objetivo realista y asumible.

### 3. ¿Existen otras recomendaciones resultantes de la investigación?

El informe «*Equilibrio en la elección saludable y sostenible de alimentos en Francia, España y Suecia*» indica que es posible escoger alimentos saludables y sostenibles en distintos países y que el menú LiveWell<sup>2</sup> se puede adaptar y hacer más aceptable en distintos contextos. Sin embargo, también evidencia la necesidad de continuar realizando investigaciones y análisis para que el trabajo realizado sea más preciso y sirva de orientación a los países integrantes.

Estas conclusiones incluyen lo siguiente:

- Una investigación que permita mejorar el cotejo de datos relacionados con los GEI y el análisis del ciclo de vida (ACV) para mejorar la elaboración de modelos y pautas orientativas para los integrantes.
- Una investigación de otros factores que influyan en el grado máximo hasta el que es posible reducir las emisiones de GEI (por ejemplo, comer alimentos de temporada o distintas formas de preparación de alimentos) así como su efecto en la biodisponibilidad de nutrientes. Estos son factores complejos que no se han contemplado en nuestro modelo actual.

<sup>2</sup>El menú LiveWell es la representación gráfica de una dieta saludable y sostenible. Ilustra los tipos y proporciones de comida que un adulto medio europeo necesita para seguir una dieta con bajas emisiones de carbono y viable desde el punto de vista nutricional. Los menús LiveWell han sido elaborados para Francia, España y Suecia, los tres países piloto seleccionados por los distintos contextos dietéticos que representan y los distintos grados de aptitud a nivel político para la adopción de la dieta LiveWell.

- Una investigación con mayor profundidad sobre la influencia de las dietas sostenibles en la cadena de distribución y la fijación de los precios, incluido el sistema de subsidios para agricultores. Existen conexiones entre la distribución de distintos productos (como la producción de carne y productos lácteos) que también sería necesario considerar.
- La inclusión en los estudios de las dietas minoritarias y regionales, incluso de las dietas individuales, en lugar de analizar una única dieta de muestra en cada país.
- Una investigación de las consecuencias de ampliar la gama de criterios de sostenibilidad (por ejemplo, uso del agua y biodiversidad) así como la posible aplicación de distintas tecnologías en campos como la producción y la distribución de alimentos.

### 4. ¿Por qué no se realiza una comparación entre los tres países?

Existe una inevitable tentación de establecer comparaciones entre las dietas LiveWell de los tres países y sacar conclusiones de las mismas. ¿Quién presenta la dieta más sostenible? ¿Por qué la gente de un país consume más fruta que otro? ¿Por qué en el otro país el consumo de carne en la dieta es superior? Y demás preguntas.

Sin embargo, comparar los tres países puede dar lugar a conclusiones injustas y acabar siendo una comparación fácil entre su gastronomía y hábitos alimenticios en lugar de buscar el equilibrio en temas como la salud, los costes y la sostenibilidad.



Rogamos que se tenga precaución en cuanto a las comparaciones por una serie de razones:

- Hemos intentado elaborar dietas que gocen de la aceptación nacional ya que las gastronomías de los tres países difieren bastante. Por ejemplo, en Suecia se consumen más patatas y en España más cereales y legumbres. Sin embargo, se trata simplemente de una cuestión de preferencias más que de una diferencia fundamental en la dieta, en el nivel de sostenibilidad o en el contenido nutricional.
- Los modelos se han elaborado a partir de datos ligeramente distintos. El modelo francés se basó únicamente en los datos de una mujer media (al igual que el original de LiveWell UK), mientras que gracias a la disponibilidad de datos en España y Suecia sus modelos se han elaborado para una persona «media». Para las recomendaciones nutricionales se calcula el valor medio en los puntos en los que hay diferencias entre hombres y mujeres.
- Destacamos el hecho de que las recomendaciones para los distintos países difieren considerablemente. Hemos intentado cumplir las recomendaciones nacionales que a su vez influyen en los alimentos seleccionados para cada menú. Poner en práctica un modelo para España conforme a las recomendaciones nutricionales suecas habría creado inevitablemente un menú LiveWell inapropiado para España.
- Los modelos se han ajustado según las directrices dietéticas basadas en los alimentos de cada país. El grado de restricción que estas han supuesto en cada modelo varía según el país. En el caso de Francia, interpretamos los principios y los integramos en el modelo correspondiente. Para Suecia se utilizó el principio de variedad de su círculo de alimentos (Food Circle) y se mantuvo el nivel de variedad con una proporción similar a la dieta actual. En cuanto a España, las directrices dietéticas basadas en los alimentos nos resultaron tan difíciles de cuantificar que las restricciones se basaron principalmente en criterios de aceptación.
- Las cifras absolutas no son comparables. En consecuencia, la selección de alimentos y cantidades para cada modelo se han basado en valores relativos. De hecho, dedicamos un tiempo al ajuste de los datos para Suecia y España (especialmente para el carbono, aunque también para los costes) con el fin de asegurarnos de que las cifras eran coherentes. Por otro lado, las cifras de las emisiones de GEI que utilizamos para Suecia se han calculado conforme a los datos para el ciclo de vida con respecto al *consumidor*, mientras que en Francia y España las cifras utilizadas hacen referencia exclusiva al *sector minorista*.

- Según el nivel de exhaustividad de los estudios de consumo alimentario, la variedad de alimentos de cada modelo varía de un país a otro (68 en Francia, 277 en España y 88 en Suecia). Esto influye en la elaboración de las distintas dietas: una gran variedad de alimentos ofrece un mayor número de soluciones.

#### 5. ¿Qué características comparten los tres países piloto?

En la investigación observamos una serie de similitudes generales entre las tres dietas nutritivas con bajas emisiones de GEI:

- Todas las dietas apuntan a una disminución de la cantidad total de alimentos consumidos en el grupo cárnico. Se trata de una consecuencia inevitable, ya que los alimentos de este grupo son los que producen las mayores emisiones de GEI.
- Todas las dietas muestran un aumento del consumo de legumbres como fuente proteica. Se trata nuevamente de algo inevitable, ya que las legumbres tienen reducidas emisiones de GEI, comparadas con la mayoría de las fuentes proteicas, incluso recorriendo largos trayectos para su importación. Además, esto puede ayudar a estabilizar el presupuesto o incluso reducirlo debido a que las legumbres cuestan menos que la carne.
- Todas las dietas experimentan un aumento en el consumo de cereales y alimentos

feculentos, como el pan, la pasta y las patatas.

- El nivel de consumo de productos lácteos se mantiene relativamente igual que el nivel del consumo actual.

#### 6. ¿Por qué no se propone adoptar una dieta vegetariana o vegana?

En general, la huella imprimida por la carne y los productos lácteos es muy superior a la de otros alimentos: el sistema de producción ganadero precisa de grandes cantidades de terreno, agua y energía. Si desea reducir su huella, sin perder de vista los requisitos nutricionales, una forma eficaz de conseguirlo es disminuir su consumo de carne y de productos lácteos.

Una consecuencia negativa común entre las personas que pasan a ser vegetarianas es que cambian la carne por productos lácteos, lo que no solo no reduce su huella de carbono o de agua sino que incluso puede aumentarla. Estas personas deberían sustituir la carne por productos de procedencia vegetal como los frutos secos y las judías (véase más abajo).

WWF no incita a todo el mundo a ser vegetariano, pero si los anima a considerar una reducción en el consumo de alimentos con un alto impacto y a mejorar la calidad de los alimentos consumidos siempre que sea posible y asequible. Cada persona está en su derecho de decidir qué come, sin embargo, este derecho conlleva la responsabilidad de considerar el impacto de nuestras elecciones en los demás y en el planeta. Para ello, contar con la



información más precisa posible sobre estos impactos es una gran importancia. Por este motivo, WWF se ha propuesto como objetivo aumentar la conciencia sobre el impacto social y ambiental de los alimentos.

Con objeto de afrontar problemas ambientales como el cambio climático, con la urgencia y gravedad que precisan, creemos que los cambios no solo deben producirse en la dieta, sino también en las decisiones que se toman por el estilo de vida en los países desarrollados, tales como el uso de la energía en el hogar y los modos de transporte. No creemos que estos cambios supongan un sacrificio, ya que un estilo de vida sostenible debería permitir aumentar la calidad de vida y la sensación de bienestar.

### **7. Es decir, ¿qué cantidad de carne debo comer?**

La carne es un tema especialmente personal y complejo. Cuando hablamos de carne, resulta importante observar las diferencias así como los costes y beneficios de los distintos sistemas de producción. Además de analizar la forma en que se crían los animales, debemos tener en cuenta los insumos: alimentación principal y agua, uso de los terrenos y emisiones de GEI, secuestro de carbono, impactos antes y después de la explotación así como la cantidad total ingerida y no solo el coste por gramo.

La carne (roja y blanca) es una excelente fuente de proteínas, siendo para algunos la mejor forma de obtener proteínas y otros nutrientes además de la fuente más económica. No obstante, es necesario

ingerirla en cantidades adecuadas y hay que decir que existen otras formas de proteína (véase más abajo). WWF recomienda que, por razones de carácter ambiental, la disminución de la ingesta proteica proceda de los productos ganaderos.

Existe una gran variedad de formas que permiten reducir fácilmente el consumo de carne; por ejemplo, no es tan difícil convertir el estofado de pollo en un estofado de pollo y verduras.

### **8. La carne blanca es mejor que la roja, ¿verdad?**

Pensamos que ya no es justo decir que la carne blanca es mejor que la roja, ya que puede incitar a que la gente cambie una por otra.

Al igual que la carne roja, la carne blanca es una excelente fuente de nutrientes y puede ser de bajo contenido en grasa según la especie y el método de producción; además, en la cantidad adecuada puede ser un suplemento extraordinario de la dieta.

Las tendencias de consumo indican que el consumo de carne roja en la UE se ha mantenido constante desde 1961, sin embargo, el consumo de pollo ha aumentado un 400% y el de cerdo un 80%. El pollo ha dejado de ser un placer que se reservaba para ocasiones especiales. Actualmente se encuentra por doquier: en sándwiches, platos preparados, ensaladas y comida rápida. Alrededor de la mitad de la soja que circula en la UE se utiliza como alimento para pollos, a lo que se suma el impacto en la biodiversidad (de esencial importancia) de zonas forestales como Cerrado (Brasil).



Este crecimiento en el consumo total es lo que causa preocupación. Por gramo, la carne blanca es menos perjudicial para el planeta, sin embargo, la diferencia deja de ser tan clara cuando también se incluye el consumo total. Además, si realizamos un análisis del ciclo de vida total, la diferencia se hace cada vez menos perceptible (véase más abajo).

### 9. ¿Y la carne procesada?

Esta carne hace un uso excelente de los cortes de carne menos populares. Comprende productos como el fiambre, la panceta, las salchichas, el salami o el chorizo. Sin embargo, se ha demostrado que estos cortes causan serios problemas de salud. El Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF) recomienda evitar los productos cárnicos procesados. Una investigación del Comité Científico Consultivo del Reino Unido sobre Nutrición (SACN) indica que es probable que el consumo de carne roja y carne procesada aumente el riesgo de sufrir cáncer de intestino. Para reducir este riesgo, las personas carnívoras deberían reducir su consumo de carne roja a 70 g diarios y evitar las carnes procesadas.

### 10. ¿Por qué no recomendáis a la gente comer menos lácteos?

Se trata de un tema complicado. Somos totalmente conscientes de los impactos de la producción de productos lácteos, desde la huella de carbono hasta el cambio en el uso de los terrenos. Si se tratara de un estudio puramente ambiental recomendaríamos comer menos productos lácteos.

Desde el punto de vista de la salud, estos productos contienen grasas animales que aumentan el nivel de colesterol si se consumen en grandes cantidades y están asociados a determinadas enfermedades cardiovasculares relacionadas con la dieta tradicional. Sin embargo, en las proporciones adecuadas, los productos lácteos son una excepcional fuente de calcio y otros nutrientes, aunque evidentemente no la única. Además, los productos lácteos son fáciles de obtener. Cuando analizamos los modelos de consumo actuales con los datos facilitados por los gobiernos y los comparamos con las directrices nutricionales observamos que la mayoría de la gente ingiere aproximadamente la cantidad de productos lácteos correcta. Debemos indicar que en España existe una pequeña intolerancia a la lactosa de la leche por el bajo consumo tradicional de esta zona, al igual que en la zona del Mediterráneo en general. Por el contrario, en los países de Europa del Este y Europa Central se muestra una mayor tolerancia a la lactosa como resultado de un mayor nivel de consumo de leche.

También se observó que es posible continuar consumiendo la misma cantidad de productos lácteos y reducir la huella de los alimentos en un 25%. Puesto que nos caracterizamos por ser una organización cuyo trabajo se basa en las pruebas científicas y estos son los resultados de las pruebas realizadas, opinamos que no es necesario recomendar a la gente un menor consumo de productos lácteos. Evidentemente estos pueden variar, ya que las vacas no son los únicos animales de los que obtenemos productos lácteos.



Si la gente desea comer menos productos lácteos, les recomendamos ingerir alternativas adecuadas como el tofu, vegetales de hoja verde como la col rizada, algunos tipos de pan, leche de soja, judías rojas y huevos, todos ricos en vitamina D y calcio.

### 11. ¿Qué otras fuentes de proteína existen?

Existe una amplia gama de alimentos ricos en proteínas. La mejor combinación de fuentes proteicas depende de la zona del planeta, la accesibilidad, el coste de producción, los tipos de aminoácidos y el equilibrio nutricional, así como los sabores conocidos.

A escala mundial, los alimentos proteicos de origen vegetal suponen de media un 60% del aporte de proteínas per cápita. Sin embargo, en Norteamérica los alimentos de origen animal representan el 70% de las fuentes de proteínas.

La carne, los huevos y el pescado son fuentes de proteínas completas. La leche y los productos derivados también se consideran fuentes de proteínas de calidad.

Las fuentes de proteínas de origen vegetal incluyen granos y cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y frutas. Las legumbres presentan las mayores concentraciones de aminoácidos y son fuentes de proteínas más completas que los granos y cereales integrales.

Las legumbres son ricas en lisina y treonina, aminoácidos que no están presentes en los cereales. Por otro lado, los cereales son ricos en cisteína y metionina (aminoácidos sulfúreos que se necesitan para sintetizar el aminoácido esencial

llamado taurina en presencia de la vitamina B6 ausentes en los vegetales), dos aminoácidos que no se encuentran en las legumbres. Por este motivo, la combinación de cereales y legumbres ofrece la gama completa de proteínas de calidad.

Entre las fuentes de proteínas de origen vegetal se cuentan las siguientes: soja, lentejas, judías rojas, judías blancas, mungo, garbanzos, almendras, coquitos de Brasil, anacardos, nueces pecanas, nueces, semillas de algodón, pipas de calabaza, semillas de sésamo, pipas de girasol, avena, centeno, mijo, maíz, arroz, trigo, espaguetis, bulgur, sorgo, amaranto y quinoa.

### 12. En cuanto al transporte de los alimentos, ¿es mejor consumir productos locales?

En pocas palabras, como ocurre con todo lo relacionado con la alimentación, la respuesta es complicada. Depende del sistema de transporte y de la definición de alimentos locales.

El impacto ambiental causado por el transporte suele ser una pequeña parte del impacto total causado por los alimentos. De hecho, una gran parte de la distancia recorrida corresponde a los desplazamientos de ida y vuelta a los establecimientos de venta. Es entonces posible comprar un producto, digamos un pastel, que se haya producido localmente; sin embargo, si los ingredientes proceden de distintas partes del mundo y han sido procesados con distintos sistemas de producción, el pastel es un producto global hecho a nivel local.



Si se conoce de dónde procede el producto (cultivo, transporte y elaboración) y esto le parece adecuado, entonces comprar ese producto será un gran paso hacia delante ya que posiblemente tenga una huella menor y además estará apoyando a las comunidades locales.

Pero el debate se complica aún más si aplicamos el término «local» a la UE. Si la UE fuera totalmente autosuficiente, posiblemente aumentaría la vulnerabilidad del sistema de distribución de alimentos de las distintas naciones al mal tiempo, las enfermedades y las malas cosechas. Sin embargo, si no apoya su propia agricultura, aumenta su vulnerabilidad y puede ser que también pierda algunos de los beneficios ambientales asociados. Nuestros agricultores están desapareciendo y, con ellos, sus conocimientos. Además, insumos agrícolas como los fertilizantes, la maquinaria y el suministro energético seguirían siendo importados.

Es más, la vida de millones de personas en los países en vías de desarrollo depende de las exportaciones agrícolas a la UE. Detener repentinamente la importación de alimentos perjudicaría las estructuras económicas y sociales de numerosos países en vías de desarrollo a los que hemos animado a cultivar alimentos para nuestro consumo. Este daño causaría graves problemas sociales y daría lugar a un daño ecológico generalizado ya que estas comunidades buscarían nuevas formas de supervivencia.

Por lo tanto, la «autosuficiencia» es inviable en el actual sistema mundial, aunque la soberanía alimentaria (según la cual, cada uno decide sobre su

propio sistema alimentario) es un concepto que apoyamos. Existen multitud de alimentos y productos, como el café, el cacao y algunas frutas tropicales, que no se cultivan en la UE, pero que continuarán formando parte de nuestra cesta de la compra. Si un alimento no se puede cultivar en la UE, recomendaríamos comprar alimentos obtenidos de forma responsable en otros países, a la vez que intentaríamos asegurarnos de que la mayor parte de los alimentos y bebidas adquiridas sean locales y de temporada para el consumidor.

### 13. ¿Qué opináis de la temporalidad?

A menudo, cuando hablamos de alimentos de temporada, nos referimos a alimentos locales o nacionales. Se trata de un intento por integrar nuestra alimentación en el ciclo natural. Antiguamente, si queríamos fresas o guisantes fuera de temporada, se utilizaba algún método de almacenamiento a largo plazo, como la congelación, las conservas, los encurtidos o las mermeladas.

En conjunto, los alimentos de temporada son más sostenibles, ya que consumen menos energía y generan menos GEI si no se han cultivado de forma artificial fuera de temporada. Sin embargo, paulatinamente nos hemos ido acostumbrado a tener lo que queremos cuando queremos. Hoy día, los términos «local» y «de temporada» no significan necesariamente lo mismo. Puede ser que compremos algo producido en la región fuera de temporada, como tomates en la zona septentrional de Francia, o que compremos algo de otro lugar del planeta donde sí sea época de cosecha.





Es decir, que actualmente la única forma de consumir productos de temporada es saber cuándo está un producto en temporada *en nuestra zona y en el extranjero*. Saberlo es de gran utilidad en los países con épocas de cultivo cortas y periodos de carestía muy prolongados, como Suecia.

Es decir, consumir productos de temporada es una forma ideal de alimentarse pero no se trata de algo sencillo, de hecho, se han de contemplar muchos más aspectos de los que la gente tiene tiempo para asimilar.

Podríamos observar por ejemplo la forma de cultivo: ¿se trata de un cultivo en exteriores?, ¿un cultivo intensivo?, ¿cómo se llevaron los alimentos hasta el mercado?, ¿quién los cultivó?, ¿son productos certificados?

También podemos observar el tipo de alimento cultivado: ¿se trata de un cultivo tradicional en nuestro país o se ha comenzado a cultivar a medida que se han desarrollado nuestras preferencias culinarias?, ¿es un cultivo nativo?, ¿se ha adaptado a la nueva ubicación?, Por ejemplo, los tomates, los chiles y las patatas proceden de América Latina pero ahora se cultivan en todo el mundo.

Por otro lado, también tenemos que tener en cuenta el cambio climático y cómo está cambiando las temporadas de cultivo y, en algunos casos, las zonas de cultivo... ¡ya se pueden cultivar melocotones en el Reino Unido! Todos estos factores influyen en el concepto de temporalidad.

Consumir alimentos de temporada no es elegir entre dos opciones: se pueden comer alimentos de

temporada y locales cuando las cosechas lo permitan y se puede comprobar al comprar productos de otras cosechas que están apoyando a los pequeños productores de países en vías de desarrollo. Podemos consumir alimentos locales de temporada adaptados para ser cultivados donde vivimos y alimentos más exóticos cultivados por productores de otras zonas.

Además, si queremos consumir alimentos tradicionales fuera de temporada, se puede comprar una lata de tomates o bayas congeladas sin problema.

#### **14. ¿Cómo quedan entonces los productos en latados y los congelados?**

Por ejemplo, si un sueco realmente desea consumir productos locales de temporada durante todo el año, los productos enlatados y congelados podrían ser la mejor opción. Estos productos conservan aún muchísimas propiedades, en ocasiones debido sobre todo a las rápidas técnicas de conservación empleadas, aunque pueden presentar una huella diferente debido al envasado y el almacenamiento.

#### **15. ¿Cómo se tratan en el proyecto los productos ecológicos?**

Los alimentos ecológicos presentan ventajas por muchas razones, entre las que se cuentan la biodiversidad local y una dependencia menor de los fertilizantes a base de combustibles fósiles y pesticidas químicos. De hecho, WWF recomendaría la compra de productos ecológicos.

Los métodos utilizados en la agricultura ecológica tienen como objetivo conservar o aumentar la



fertilidad del suelo, reducir los daños causados a la tierra y minimizar el uso de recursos no renovables. La actividad de los agricultores de productos ecológicos está regulada de forma muy estricta. Los agricultores de productos ecológicos no pueden cultivar productos genéticamente modificados, deben ajustarse a rigurosas restricciones en el uso de fertilizantes y pesticidas químicos, y crían el ganado sin usar medicamentos ni antibióticos de forma habitual. El resultado son alimentos sin OMG, con apenas residuos de pesticidas y menos aditivos.

Sin embargo, comprar alimentos ecológicos no es siempre la solución más asequible para todos. Por otro lado, los alimentos ecológicos suelen necesitar más terreno para alcanzar la misma producción que los sistemas de cultivo intensivos. *Es decir, si el cultivo ecológico se normalizara como la primera forma de producción de alimentos, es posible que se requiera una mayor superficie de tierra para obtener suficientes alimentos, lo que supondría una reducción de la tierra disponible para la biodiversidad.*

Además, optar por alimentos ecológicos no tiene por qué significar automáticamente que se deje una menor huella en el planeta. Nuevamente, se deberían tener en cuenta todos los aspectos tratados anteriormente relacionados con la producción de alimentos locales y la temporalidad. Al igual que con todos los productos alimentarios, optar por alimentos ecológicos fuera de temporada puede significar que estos se han cultivado en invernaderos con calefacción (como en Suecia) o en el extranjero, lo que puede implicar un consumo

energético muy elevado en calefacción y/o transporte.

Como ya hemos visto con los principios de LiveWell, existen otras formas aparte de los alimentos ecológicos de favorecer la protección del planeta con la elección de nuestra dieta.

#### **16. ¿Qué lugar ocupa LiveWell con respecto a la producción de alimentos de comercio justo, ecológicos, locales, de temporada, etc.?**

Se trata de distintos sistemas de producción que permiten a los agricultores cultivar alimentos con un precio justo o que cumplan determinadas normas. Cada sistema tiene sus propios méritos.

LiveWell está en un nivel superior: *analiza lo que realmente consumimos independientemente del método de producción.* Por eso creemos que se trata de una propuesta realmente integradora por ser fácil de entender y aplicar. Comer más vegetales y menos carne/alimentos muy procesados. No se necesitan etiquetas para entender esta idea ni hay suplementos en el precio. Lo que no significa que el sistema de producción de alimentos nos sea indiferente, lo único que decimos es que no está incluido en el ámbito de este trabajo.

Una vez que ha aplicado los principios de LiveWell puede decidir si desea apoyar una o todas estas interesantes cuestiones.

#### **17. ¿Qué opináis de la biodisponibilidad?**



Nuestro cuerpo no absorbe ni utiliza todo lo que ingerimos. En el proceso de digestión se destruyen y degradan los nutrientes antes de que el cuerpo pueda utilizarlos. La cantidad de nutrientes que asimilamos se denomina biodisponibilidad.

Entender las distintas formas en que los alimentos reaccionan entre sí puede ayudarnos a obtener más nutrientes de la comida. La forma en que combine los alimentos influirá en la biodisponibilidad.

Por ejemplo, los tomates contienen licopeno, un antioxidante excelente que se absorbe mucho mejor cuando están cocinados. Los tomates crudos presentan una capacidad antioxidante de alrededor de 80. Poder que se quintuplica o sextuplica cuando están en lata o hervidos.

Un producto puede presentar un grado de biodisponibilidad muy elevado que disminuye al cocinarlo o combinarlo con otros productos. Una vez más, no se trata de un parámetro fácil de medir.

### **18. ¿Cómo se trata en el proyecto la protección de los animales?**

WWF es una organización de conservación de la biodiversidad cuya misión principal es la creación de un planeta en el que los seres humanos puedan vivir en armonía con la naturaleza. Nos centramos en buscar soluciones a problemas ambientales estratégicos, como el cambio climático y la pérdida de la biodiversidad. Aunque no somos una asociación que se dedique a la protección de animales, creemos que los sistemas agrícolas no deberían perjudicar el bienestar de estos. Sin embargo, el tema de la protección de los animales

en la agricultura reviste una gran complejidad y, por este motivo, no podemos tomar una postura estricta al respecto. No contamos con la pericia suficiente para valorar este tema y por eso remitimos a asociaciones como WSPA y Compassion in World Farming en estos asuntos.

### **19. ¿Por qué algunas huellas son distintas?**

Existen distintas formas de medir el impacto de un producto, según los datos disponibles y los registros que se quieran hacer. Tanto la producción como el procesamiento, el transporte y el envasado de los alimentos pueden producir un impacto. Estos impactos pueden ser directos o indirectos, por lo que resulta difícil medirlos. El alcance del impacto medido depende del punto de partida. Algunos solo consideran el impacto en la explotación, otros el carbono o el agua. Otros estudios analizan el ciclo de vida completo, es decir, los datos que se pueden registrar antes, durante y después del proceso de producción.

Utilicemos el pollo de ejemplo. Se puede medir la huella directa de la vida de esta ave hasta llegar a la granja. El resultado es bastante positivo. Su huella comienza a aumentar cuando incluimos el consumo, los desperdicios y la huella del almacenamiento. Aún así seguiría teniendo una huella favorable por gramo desde el punto de vista del carbono si la comparamos con la ternera.

Sin embargo, la huella empieza a ser menos positiva cuando ampliamos la escala y contemplamos la cantidad adicional de pollo que una persona media ingiere con respecto a la cantidad de ternera (véase más arriba). La historia se va oscureciendo al incluir



la comida del pollo. Para eso necesitamos los cultivos, incluido el de soja. Para cultivar un producto se necesitan fertilizantes, tierra, pesticidas y más agua. A menudo, los fertilizantes se producen a base de aceite y contienen grandes cantidades de nitrógeno. El exceso de fertilizantes y pesticidas suele desembocar en acuíferos o ríos, lo que puede dar lugar a eutrofización. El exceso de nutrientes en el agua provoca la aparición de zonas muertas en el océano. Estas se encuentran al final de cualquiera de los ríos importantes del planeta y causa la muerte de numerosos organismos marinos.

Volvamos al cultivo: cualquier actividad agrícola a gran escala implica labranza, que a su vez supone emisión de carbono, erosión del terreno y pérdida de la biodiversidad del suelo que resulta esencial para la vida en la tierra. El uso de pesticidas produce contaminación, pérdida de flora y fauna silvestre, siendo posiblemente la dramática situación de los insectos la más preocupante. Los terrenos que se adaptan para la actividad agrícola pierden biodiversidad: un coste más. El caso más evidente de la conversión de tierras es el cultivo de soja en Sudamérica.

Un tema secundario es la pérdida de la agrobiodiversidad debido al uso creciente del mismo grupo limitado de genes programados para ser los más productivos en el cultivo de soja y la cría de pollos. La debilidad del sistema quedó patente con la sequía estadounidense de 2012 que arrasó los cultivos de soja y grano. Dado que de estos cultivos se saca la mayor parte de la comida para alimentar los pollos, cualquier merma en el suministro o

aumento de precios influirá en el coste de pollo y huevos.

Si retrocedemos un poco y observamos la situación en conjunto (lo que LiveWell piensa que deberíamos hacer), la pieza de pollo más barata y con bajas emisiones de carbono tiene en realidad una huella muy superior a la que a veces se indica y, si la comparamos con una oveja o una vaca de cría extensiva en pastos de montaña, deja de parecer tan meritorio.

Y aún no hemos comparado los niveles nutricionales, especialmente la forma en que la alimentación influye en los nutrientes que aportará el animal y el uso de antibióticos, ni hemos mencionado implicaciones sociales como los derechos sobre los terrenos y los precios que aplican a los agricultores.

## **20. ¿Cómo sé que el pescado y el marisco proceden de prácticas sostenibles?**

Adquiera productos pesqueros con la certificación del MSC (Consejo para la Gestión Pesquera Sostenible) siempre que pueda. Algunas pesquerías de Europa ya cuentan con la certificación del MSC y otras están avanzando en el proceso de obtención de la misma. Se pueden encontrar productos tan variados como cigalas o lenguados. Algunas de las cadenas de supermercados más importantes se han comprometido a comprar exclusivamente pescado certificado por el MSC en el futuro, lo que supondrá una rápida ampliación de la gama de productos disponibles en unos pocos años.



Si no hay productos con la certificación del MSC, WWF recomienda seguir las siguientes pautas:

- ¡Variedad! Pruebe otras especies como alternativa a su opción habitual.
- Adquiera pescado y marisco capturados en la zona. De esta forma apoyará la economía local y la industria pesquera a la vez que se asegura de consumir pescado y marisco frescos.
- Pregunte al pescadero por el método de captura. Los métodos tradicionales con sedales, nasas, trampas (es decir, trampas para langostas) y buzos pueden ser mejores que otros métodos menos selectivos como redes de arrastre. Estos métodos permiten capturar peces y mariscos adultos, y suelen ser mejores para evitar capturar otras especies.
- Conozca al pescadero de su zona. Hágale saber que es un consumidor con criterio y que le gustaría saber qué come.
- Siga las recomendaciones de la Guía de Consumo Responsable de Pescado<sup>3</sup>.

### 21. ¿Debo comprar pescado de piscifactoría o salvaje?

La acuicultura no es una alternativa a la sobrepesca, sino una práctica adicional de la pesca sostenible. Es importante no animar al consumo excesivo de

3

[http://www.wwf.es/que\\_hacemos/mares\\_y\\_costas/nuestros\\_soluciones/pesca\\_sostenible/consumo\\_responsable/guia\\_de\\_consumo\\_responsable\\_de\\_pescado/](http://www.wwf.es/que_hacemos/mares_y_costas/nuestros_soluciones/pesca_sostenible/consumo_responsable/guia_de_consumo_responsable_de_pescado/)

productos pesqueros. La acuicultura no es una solución en sí misma. Peces y mariscos deben ocupar una posición inferior en la cadena alimentaria y los criterios deben ser sostenibles.

La acuicultura (o cría de peces, mariscos y moluscos) es el sistema de producción de alimentos de más rápido crecimiento. Si se utiliza de forma responsable, se trata de una forma viable de satisfacer la enorme demanda de pescado y marisco. Esta técnica de cultivo de especies animales acuáticas ya supone una importante contribución al suministro de pescado y marisco con una producción de la mitad del pescado, el marisco y los moluscos distribuidos a nivel mundial. La cría de pescado, marisco y moluscos responsable es esencial para el futuro de nuestra alimentación y nuestros mares si tenemos intención de satisfacer la demanda de productos del mar en el futuro. Al igual que con otros tipos de cultivo, la cría de pescado y marisco tiene un impacto en el medioambiente. La mayoría de los supermercados tienen códigos de prácticas relativos al empleo responsable de los recursos utilizados en la cría de pescado, marisco y moluscos.

### 22. ¿Qué es el Consejo de Administración de la Acuicultura (ASC)?

La WWF está trabajando con un número ingente de integrantes distintos para crear unas normas que nos permitirán reducir de forma controlada los impactos estratégicos asociados a la industria. La organización conocida como Consejo de Administración de la Acuicultura (ASC) será la responsable de gestionar estas normas.



Dado que el proceso de creación del ASC se inició en el 2004 con una serie de mesas redondas conocidas como «Diálogos de Acuicultura» compuestas por integrantes de distintos sectores, una suma importante de los fondos se han invertido en implicar a estos interesados en el proceso y asegurar que la industria no determina el curso del diálogo, sino la visión equilibrada de todos los integrantes. Ya se han celebrado más de 35 reuniones de Diálogos de Acuicultura en las zonas acuicultoras más destacadas a nivel mundial. Entre estas se cuentan las reuniones sobre langostinos celebradas en Asia y Sudamérica el año pasado y las reuniones sobre el salmón celebradas en Escocia. En estos diálogos puede participar quien lo desee y WWF anima a los interesados a que se impliquen y no asistan solo como meros integrantes de la industria.

A finales de 2013 se lanzarán al mercado productos que denotarán la certificación obtenida de la ASC con una etiqueta. Busque el pescado, marisco y moluscos que ostentan esta etiqueta y cómprelos.

### 23. ¿Qué es LiveWell UK?

El informe del Reino Unido «LiveWell: a balance of healthy and sustainable food choices» de 2011 se basó en las propias directrices dietéticas del gobierno británico. Representa una dieta saludable desde el punto de vista nutricional que nos ayude a alcanzar en el 2020 una reducción de emisiones de GEI de un 25%, según la Ley del Cambio Climático británica.

Analiza cómo se alimentan los ciudadanos británicos actualmente, compara el resultado con los requisitos

nutricionales existentes («EatWell Plate» del gobierno británico) y propone el menú LiveWell 2020 (una versión sostenible). Para presentar esta idea de forma que la gente pueda comprenderla con facilidad, hemos desarrollado una lista de la compra y un menú semanal de ejemplo (basados en los requisitos nutricionales de una mujer adulta).

El informe presenta una forma de alimentarse que resulta beneficiosa tanto para el planeta como para nuestra salud. Que además para algunos puede ser hasta más económica. No se trata de una propuesta radical: es una dieta que contiene carne o pescado cada día y platos tan variados como pollo al curry o macarrones con queso.

En el tema de la alimentación, todos estamos un poco cansados de que nos digan qué hacer. En general parece algo complicado: el colesterol, las grasas saturadas, los productos ecológicos, el transporte de los alimentos, la temporalidad, etc. La buena noticia es que no es tan complicado como parece. Lo que es saludable para los seres humanos (más o menos), es saludable para el planeta.

En cuanto a la alimentación, la máxima reza que todos debemos aumentar el consumo de fruta y verdura y reducir el de carne y alimentos muy procesados. En el Reino Unido hay cinco principios de LiveWell que serán revisados y adaptados para los países piloto y el proyecto LiveWell for LIFE en su conjunto:

1) Comer más vegetales: disfrute comiendo fruta y verduras.



Una de las medidas estratégicas que podemos aplicar es comer más vegetales: incluir fruta, verduras, judías, frutos secos y granos en nuestra dieta.

¿Cuánta fruta debo comer al día?

Dos o tres piezas de fruta es suficiente, el resto de las cinco o más piezas diarias deberían ser verduras u otras hortalizas. Esto se debe a que la fruta, aunque es una excelente fuente de nutrientes, también presenta un alto contenido de azúcar, y un exceso de este es perjudicial para la salud. Tomando dos porciones de fruta al día nos beneficiamos de sus propiedades sin consecuencias negativas.

En algunos países y para algunas personas, el mensaje de «cinco al día» ha sido interpretado como cinco o más piezas de fruta al día y muy pocas verduras. Esto supondría un consumo diario de azúcar excesivo y complicaría, sino impediría, la absorción de otros nutrientes presentes en la amplia variedad de vegetales y colores.

2) Desperdiciar menos comida: el 33% de los alimentos se pierden o se desperdician.

3) Comer menos carne: la carne, ya sea roja o blanca, puede ser un sabroso complemento en lugar del componente principal de una comida de calidad.

4) Comer menos alimentos procesados: estos alimentos utilizan normalmente en su producción más recursos y a menudo presentan niveles elevados de azúcar, grasa y sal.

Muchos tipos de alimentos están clasificados como alimentos procesados. Resulta casi imposible evitarlos ya que van desde una rebanada de pan hasta una bolsa de cacahuetes. En la dieta de la mayoría de la gente en Europa más de la mitad de los alimentos son procesados. Entendemos la función esencial que desempeñan los alimentos procesados en nuestra dieta, por lo que nunca abogaremos por no ingerirlos. Simplemente, LiveWell opina que sería mejor comer más productos integrales y preparar la comida cocinando los alimentos a partir de la materia prima, por lo menos algunas veces. Esta opción siempre será más beneficiosa para el planeta y presenta además la ventaja de reunir a la gente y aprender nuevas habilidades.

Algunos alimentos procesados contienen calorías vacías que pueden hacer que la gente coma más sin haber ingerido los nutrientes necesarios.

¿Pero no se utiliza menos energía para cocinar los alimentos procesados?

Quizás. Preparar grandes cantidades de un gran número de platos en los hornos industriales requiere menos energía que cocinar en casa. Sin embargo, debemos recordar que la mayor parte de la huella ambiental de los alimentos se produce en la explotación, bastante antes de que llegue a los productores de alimentos o a nuestras cocinas. Si realmente deseamos reducir la huella de los alimentos, deberíamos consumir productos variados. Gran cantidad de platos procesados de «comida preparada» se comercializan en exagerados envases que no solo gastan energía en su

**Gente sana, tierra sana**



producción y elaboración, sino que además se han de eliminar y han sido fabricados con recursos naturales, normalmente plástico. Si cocinamos con los productos frescos en casa evitamos todo lo anterior.

Consumir alimentos procesados con moderación está bien, basta con comer algo menos y evitar los que presenten un contenido muy alto de grasa, sal, azúcar o los tres.

5) Comer alimentos certificados: compre siempre que pueda alimentos que presenten la certificación de una entidad acreditada, como la etiqueta para pescado y marisco del MSC o la de Comercio Justo.