

TU DIETA PUEDE SALVAR EL PLANETA

Por una alimentación saludable y sostenible

AITOR SÁNCHEZ

AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS: MARTES 1 Y MIÉRCOLES 2 DE JUNIO



¿Estamos destruyendo el planeta con nuestra alimentación? Según los datos científicos, la respuesta es sí.

En el mundo actual, un acto tan rutinario como hacer la compra puede condenar o salvar nuestro planeta; está en nuestras manos concienciarnos y tomar decisiones de forma más responsable para su salvaguarda.

Por ello, debemos analizar por qué hemos llegado a este punto de alto impacto medioambiental y ahondar en cada uno de los factores que nos ha conducido hasta él. La huella de carbono generada por los kilómetros que recorren nuestros alimentos, el coste de la producción alimentaria, los modelos de explotación animal, el efecto social de los alimentos malsanos o la repercusión de los envases de plástico son algunos de los temas que aborda **Aitor Sánchez** en este libro, en el que ofrece, además, alternativas para promover el cambio hacia un consumo responsable.

En *Tu dieta puede salvar el planeta* descubriremos cómo la nutrición y la salud se relacionan con cada uno de estos elementos y por qué la respuesta a los retos de salud y sostenibilidad es la misma. Porque la alimentación saludable es también una alimentación sostenible.

«¿Por qué este tipo de dietas agresivas para lucir un cuerpo mejor están bien vistas y, en cambio, cuando una familia o un individuo quiere cambiar sus hábitos de vida por un motivo más trascendental no se muestra el mismo apoyo? ¿Por qué, como sociedad, le hemos dado más valor y nos parece más aceptable tener un buen culo que cuidar el medioambiente con nuestra alimentación? Vivimos en una sociedad en la que la tiranía estética es imperante. Debemos tener un cuerpo escultural, esa es la principal aspiración, no importa si por el camino dañamos nuestra salud y al medio en el que vivimos. Resulta irónico, ¿verdad?».

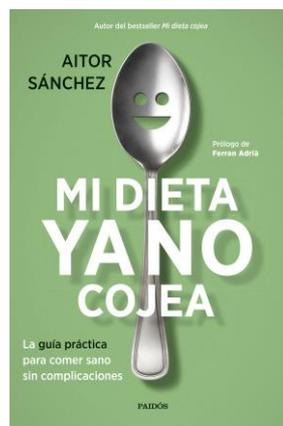
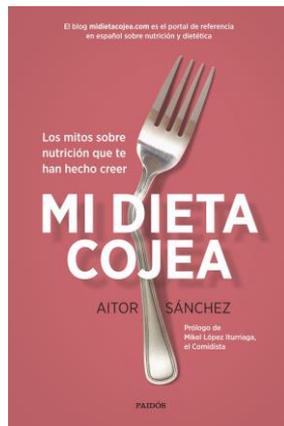
ACERCA DEL AUTOR

AITOR SÁNCHEZ es dietista-nutricionista y tecnólogo alimentario. Ha investigado en varios centros, como la Universidad de Granada, la Universidad de Bristol (Reino Unido) y el Karolinska Institutet (Suecia). En 2011 se inició en el mundo de la divulgación científica con la creación de su blog <midietacojea.com>, desde el que dio el salto a Radio Nacional de España, La2, La Sexta y RTVE.

Cofundador de los Centros de Nutrición Aleris, actualmente se dedica sobre todo a la divulgación científica y es profesor en diferentes universidades. Es autor de los bestsellers *Mi dieta cojea* y *Mi dieta ya no cojea*, y coautor, junto con Lucía Martínez, del libro sobre nutrición infantil *¿Qué le doy de comer?*, todos ellos publicados por Paidós.



© Beatriz Tafaner



SUMARIO

Introducción. Una conexión difícil de ver

1. ALIMENTACIÓN Y CAMBIO CLIMÁTICO, AHORA O NUNCA

¿En qué se relacionan la alimentación y el cambio climático?
El impacto del cambio climático en la alimentación
Datos para negacionistas del cambio climático
Interrelación entre alimentación y medioambiente
Agua: un recurso cada vez más escaso
Los bosques: un salvavidas en medio de la destrucción
¿Por qué la agricultura genera deforestación?
El impacto de la agricultura
La crisis alimentaria que se deriva de la climática
Siglo XXI: el hambre sigue siendo la asignatura pendiente
Transformando los sistemas alimentarios para proveer de comida a todo el mundo
Inseguridad alimentaria en tiempos de COVID
¿Qué podemos hacer para revertir esta situación?

2. EL IMPACTO DE PRODUCIR ALIMENTOS

El impacto ambiental de los alimentos
El impacto de los alimentos según su peso, valor nutricional y uso
Los alimentos más contaminantes
Entendiendo el gran impacto que tiene la carne
Algunas dudas frecuentes sobre el impacto ambiental de ciertos alimentos
«Local y de temporada»
«Kilómetro cero» o «productos de cercanía»

3. LA CLAVE ESTÁ EN LOS ANIMALES

Priorizando nuestra hoja de ruta: ¿qué cambio implementar?
No comer animales: una decisión con una gran mochila
Carne: consejos a la hora de seleccionar el producto
Frecuencia de consumo de carne, lácteos y huevos. ¿Cómo reducirlo progresivamente?
Pescado: no era un recurso inagotable
Pescado: consejos a la hora de seleccionar el producto
Frecuencia de consumo de pescado. ¿Cómo reducirlo progresivamente?
Escogiendo una fuente de proteínas alternativa
Proteína vegetal, ¿puede cubrir nuestras necesidades?
La dieta flexitariana: ¿la salida más viable?
¿Es el veganismo la «solución» o la opción más sostenible?
Dieta vegetariana o vegana: ¿cómo seguirla de manera adecuada?
¿Reducir el consumo de carne sería bueno para la salud?
El cambio es posible: ¿qué consecuencias podría tener?
¿Es la ganadería extensiva una solución?
¿Podemos prevenir futuras pandemias?
Reflexiones finales sobre el consumo de carne y lácteos
Reflexiones finales sobre el consumo de pescado

4. UN MUNDO DE MONOCULTIVOS: SOJA, ACEITE DE PALMA, AZÚCAR Y ULTRAPROCESADOS

Un mundo de monocultivos

Soja

Aceite de palma

Azúcar

Alimentos ultraprocesados

Frecuencia de consumo: ¿cómo reducirla progresivamente?

Reflexiones finales sobre un mundo de monocultivos

5. DESPERDICIO ALIMENTARIO

¿A qué nos referimos con desperdicio alimentario?

Combatiendo el desperdicio alimentario desde las instituciones

Otro problema adicional: la gestión de los desechos alimentarios

Entonces, ¿cuánta comida se desperdicia realmente?

El desperdicio difiere según los distintos grupos alimentarios

Diferentes desperdicios a lo largo de la cadena alimentaria

«Asumiendo» el desperdicio por motivos de productividad

Desperdicio en otros puntos: restauración y distribución

El desperdicio invisible para el consumidor: la imposición de la estética

La imposibilidad de satisfacer en todo

En qué sectores hay desperdicio: el desperdicio en el hogar

¿Cómo mitigar el desperdicio alimentario?

Mejorando los procesos

Solución: hacia un nuevo paradigma antidesperdicio

Algunas preguntas para la reflexión

6. ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

¿Alimentación bio = alimentación sostenible?

¿Qué es un producto «bio» o «ecológico»?

¿Buenas intenciones, mala ejecución?

Transgénicos: polémica social y medioambiental

Consejos a la hora de seleccionar los productos bio

7. ENVASADO DE ALIMENTOS

¿Por qué envasamos tanto los alimentos?

Si el envase cumple tantas funciones, ¿dónde está el problema?

Hacia una economía circular

Un mundo plástico

Microplásticos

Paradojas de los envases, la demanda del reutilizable

El futuro del plástico, ¿nos seguirá acompañando?

¿Cuál es, por lo tanto, la solución o la alternativa más viable?

Consejos a la hora de comprar

Epílogo

Bibliografía

Agradecimientos

EXTRACTOS DEL LIBRO

INTRODUCCIÓN. UNA CONEXIÓN DIFÍCIL DE VER

«[C]uando terminé de escribir *Mi dieta ya no cojea*, quise cerrar esa guía con un capítulo final que se titulaba “Comer acorde a tus valores”. Era un libro de nutrición, sí, pero no podía obviar que una de las partes importantes de una salud completa del ser humano es la de sentirse cómodo con su modelo de consumo y, sobre todo, reforzar la idea de que la salud de la humanidad no se puede separar de la salud del planeta.

De esa idea nace este libro, que toma el relevo y es, sin duda, fruto del proyecto de aprendizaje más ambicioso de mi vida, en el que he intentado reunir todos los aspectos clave sobre el impacto que tiene en nuestra alimentación y que a mí me habría gustado conocer en el pasado, ya que así me hubiese resultado mucho más fácil el camino hacia una alimentación más sostenible».

p. 18

CAPÍTULO I ALIMENTACIÓN Y CAMBIO CLIMÁTICO, AHORA O NUNCA

«[D]esde el principio me gustaría que te grabases a fuego esta verdad y que tuvieses en cuenta que tus decisiones alimentarias pueden marcar la diferencia y que, por supuesto, este es un libro de alimentación y ciencia, no de autoayuda».

p. 21

«Un aumento de la temperatura del planeta tiene consecuencias lógicas en los seres vivos. El calentamiento global ya ha alterado las diferentes épocas de floración y de cosecha de algunos alimentos, por lo que será lógico pensar que los animales cuya vida dependía de esas épocas o de esas cosechas van a ver drásticamente modificado su ciclo, con consecuencias fatales para su desarrollo.

[...]

Ya hemos podido notar los cambios en las inundaciones de Estados Unidos, que retrasaron la siembra de cereales, como el maíz, o de legumbres, como la soja. En Tailandia y el Sudeste asiático la falta de agua ha marchitado arrozales, y las plantaciones de azúcar o de semillas indias también se han visto afectadas. Además, las olas de calor han disminuido el rendimiento de diferentes frutales en toda Europa».

p. 25

«El modelo energético es, además, el responsable de la mayoría de emisiones de gases de efecto invernadero, hablamos del 73,2 % de la energía total. Es obvio que debemos fomentar el uso de energías limpias y renovables, en sustitución de los combustibles fósiles y de otras energías no renovables, ya que de su uso depende la humanidad al completo».

p. 32

«El agua dulce y potable es cada vez más escasa. Sí, tal como lo lees. Hoy en día, 3.200 millones de personas (más del 40 % de la población mundial) viven con niveles de escasez de agua; de las cuales 1.200 millones (más del 15 % de la población mundial) tiene severas limitaciones de este recurso».

pp. 34-35

CAPÍTULO II EL IMPACTO DE PRODUCIR ALIMENTOS

«La carne de ternera, y en general la del ganado bovino, es, con mucha diferencia, el alimento con más emisiones asociadas. Tan es así que llega a tener más del doble de impacto que el siguiente alimento en la lista.

[...]

[L]a FAO, en su informe “La larga sombra del ganado”, ya nos informaba hace tiempo que el 70 % de toda la superficie agrícola del mundo se destina a comida para el ganado. Imagínate la deforestación y destrucción de suelo que eso significa.

Si comparamos la inversión de recursos para obtener un kilogramo de proteína animal y otro de proteína vegetal de la misma calidad nutricional, podemos observar que el primer proceso implica unas emisiones dieciocho veces superiores de equivalentes de CO₂».

p. 63

«Sin duda alguna, “local y de temporada” ha sido uno de los eslóganes más repetidos al hablar de alimentación sostenible, pero viendo estos datos podemos observar que no es una acción tan útil en sí misma para reducir el total de nuestras emisiones, sino que será efectiva para permitirnos impulsar mejores prácticas agrícolas y condiciones laborales».

p. 68

CAPÍTULO III LA CLAVE ESTÁ EN LOS ANIMALES

«De hecho, si analizamos los datos del reciente estudio de Seth Wynes y Kimberly Nicholas, veremos que dentro de los cuatro cambios más efectivos que podríamos hacer a nivel individual para mitigar el calentamiento global encontramos:

1. Tener un hijo menos según un promedio establecido para los países desarrollados. Con esta acción nos ahorraríamos un impacto de 58,6 toneladas de CO₂ por año.
2. Evitar los viajes aéreos transoceánicos, lo cual supondría un ahorro de 1,6 toneladas de CO₂ por cada vuelo de ida y vuelta.
3. Seguir un modelo de vida sin coche y optar por el transporte público o por transportes no contaminantes, como la bicicleta. Esto supondría un ahorro de 2,4 toneladas de CO₂ por persona cada año.
4. Comer sin recurrir a productos animales, con lo cual evitaríamos arrojar a la atmósfera 0,8 toneladas de CO₂ por individuo cada año».

pp. 75-76

«La ganadería, dentro de todo el impacto causado por los alimentos, es la responsable del:

- 61 % de las emisiones de efecto invernadero.
- 79 % de la acidificación.
- 81 % de la deforestación.
- 95 % de la eutrofización».

p. 82

«De entre estas especies marinas de gran tamaño que se ven perjudicadas por la sobrepesca encontramos una que realmente se vio afectada: la de las ballenas. La captura de ballenas se frenó casi justo en el límite de su desaparición, en 1986, moratoria que durante más de treinta años ha permitido que las ballenas se regeneren y alcancen de nuevo poblaciones muy optimistas. Sin embargo, países como Noruega, Islandia o Japón han recuperado recientemente la caza comercial de ballenas.

Las ballenas no son la única especie de gran tamaño que se ve afectada, sino que también existen otras que se ven amenazadas:

- La población de atún aleta ha disminuido un 95 % en cincuenta años.
- La población de tiburones se ha reducido un 90 % en diferentes reservorios.
- Aves como el albatros, que depende del mar y se ve afectada por la actividad pesquera, también se han vuelto menos numerosas, un 30 % en los últimos setenta años».

p. 96

«Al margen del hacinamiento y de las condiciones que se viven en una granja o en una explotación animal, la vida de sacrificio de estos animales nos da una ligera idea de que truncamos millones de vidas en un periodo muy corto de su existencia:

- Las terneras son sacrificadas antes de sus 2 años de vida, de los hasta 25-30 años que podrían vivir.
- Los pollos son sacrificados tras 6 semanas de vida, de los hasta 10 años que podrían vivir.
- Los cerdos son sacrificados tras 3-6 meses de vida, de los hasta 15 años que podrían vivir.
- Las ovejas son sacrificadas tras 3-10 semanas de vida, de los hasta 15 años que podrían vivir».

p. 116

CAPÍTULO IV UN MUNDO DE MONOCULTIVOS: SOJA, ACEITE DE PALMA, AZÚCAR Y ULTRAPROCESADOS

«[C]uando en el año 2017 el aceite de palma se enfrentó ante una crisis mediática sin precedentes, parte de la industria alimentaria que lo produce e importa afirmó que su uso en alimentación era “insustituible”.

Sin embargo, estas declaraciones son únicamente un intento de mantener la presencia de este ingrediente por la propia conveniencia de gran parte de la industria alimentaria. Otros cultivos oleaginosos, como la linaza, la colza, el aceite de maíz o el de oliva, podrían ser igualmente utilizados para estos fines. Aunque, por supuesto, no a unos precios tan absurdamente económicos como los del aceite de palma. Durante los últimos cinco años, el precio medio del aceite de palma ha sido de aproximadamente 700 dólares la tonelada».

p. 153

CAPÍTULO V DESPERDICIO ALIMENTARIO

«Donde más comida se tira es en el hogar, de hecho, en Estados Unidos el 45 % del desperdicio alimentario total se produce en el hogar. En la Unión Europea no nos quedamos atrás, llegando a un 42 %».

p. 196

«Solo un modelo negligente como el actual, en el que hemos ignorado nuestra responsabilidad de manera sistemática, nos ha traído al punto en el que estamos. No podemos mirar hacia otro lado como si no pasase nada. Es hora tomar acción desde ya, es inasumible estar desperdiciando un tercio de toda la comida que producimos en el planeta. ¡Toma cartas en el asunto!».

p. 203

CAPÍTULO VI ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

«Muchas veces se afirma, como argumento falaz, que cuando alguien come transgénicos está “comiendo genes”, pero lo cierto es que cuando comemos cualquier alimento estamos “comiendo genes”. En cada una de las células de los alimentos que consumimos, ya sean animales o vegetales, está toda la carga genética de ese ser vivo, ya sea una alcachofa o una sardina».

p. 227

«Es cierto que los transgénicos se asocian con un modelo de monopolio, con patentes abusivas de semillas, con la pérdida de soberanía alimentaria por parte de las comunidades locales, con la intensificación de los cultivos o con la aparición de más monocultivos, pero esto no sucede porque sea algo derivado de la tecnología transgénica.

Es consecuencia del modelo económico y productivo actual, que ya se dirigía hacia esa deriva económica, con o sin transgénicos. Los transgénicos disminuirán o aumentarán la soberanía alimentaria de las personas conforme a las prácticas que se desarrollen alrededor de esos productos y las decisiones políticas que se tomen».

p. 229

CAPÍTULO VII ENVASADO DE ALIMENTOS

«Compra en tiendas que comercialicen productos al peso y a granel. Lleva a la compra tus propias bolsas y *tuppers*, conseguirás hacer una reducción progresiva de tu demanda no voluntaria.

Reduce la compra de todos los envases que no sean imprescindibles. No hace falta que compres de inicio nuevos productos si ya dispones de esos accesorios en casa. Comprando nuevos no vas a reducir el impacto, sino aumentarlo».

p. 251

«La mayor amenaza para el medioambiente no la suponen los grandes plásticos, sino los subproductos de su degradación: los microplásticos, que pueden pasar a la cadena trófica desde el fitoplancton».

p. 252

Para más información

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es