

Los alimentos

Toda la información

Nuestra salud depende directamente de la cantidad y calidad de los alimentos que consumimos. Pero nuestro modelo de alimentación tiene también una enorme influencia sobre la calidad de nuestro medio ambiente. ¿Cómo podemos comer sin devorar nuestro planeta? Seguro que te interesa cualquiera de estas alternativas:

- Me gustaría saber más sobre lo que significa una alimentación más sostenible.
- Tengo interés en adquirir productos de la agricultura ecológica y similares.
- Soy un aficionado a la alimentación "natural". ¿Dónde puedo encontrar más información al respecto. ¿Elige una opción: ¿Cuál es tu caso?

- Sencillas propuestas de actuación encontrarás en 1. Conducta.
- Estoy acostumbrado a comprarlo todo, pero me interesaría saber dónde y cómo puedo producir mis propios alimentos. Con un poco de imaginación, seguro que existe un lugar en tu casa que te brindará una solución. Mira en 2. Ecobricolaje.
- Información sobre dónde comprar alimentos sostenibles incluyendo algunos de toda la vida y sin sobrecoste. Busca en 3. Comprar alimentos sostenibles.
- Para saber más sobre el ciclo de los alimentos en mi cocina, salida de residuos, productos tóxicos, etc. Investiga en 4. Flujos.
- Quisiera saber los beneficios ambientales y beneficios económicos de un modelo de alimentación más sostenible. Busca en 5. Beneficios.

1. Conducta

Practica la cocina sostenible

La cocina sostenible está basada en el placer y el sentido común. Su recetario básico parte de productos frescos y de temporada, aunque no rechaza chacinas ni conservas clásicas de calidad.

Muy ligada a la llamada dieta mediterránea, hace uso abundante de frutas, cereales, verduras y legumbres, con el aceite de oliva como grasa principal. Las proteínas animales son un porcentaje pequeño de la dieta. Hace bastante uso del pescado azul, mientras que la carne se emplea poco. El ajo y la cebolla son ingredientes fundamentales.

Existen gran número de platos muy conocidos que encajan perfectamente en esta cocina, que coinciden no por casualidad con los principales de la cocina preindustrial: gazpacho, cocido, paella, ajoblanco, ensaladas de todas clases, sopas de ajo y de cebolla, potajes de legumbres y escudellas de todo tipo, marmitako, platos de verduras asadas y hasta dulces a base de miel y almendras.

2. Ecobricolage

¿Has pensado en producir tus propios alimentos?

Para muchos de nosotros, que vivimos en pisos de la ciudad con poco espacio, producir parte de nuestros propios alimentos es una utopía. Pero muchas personas disponen de espacio para cultivar un pequeño huerto, a veces tan pequeño como el espacio de un balcón o una terraza. Desde tener una maceta con perejil a cultivar un huerto de media hectárea, hay muchas posibilidades de practicar la relajante actividad del autoabastecimiento de alimentos.

3. Comprar alimentos sostenibles

Es básico elegir un modelo de alimentación sano y que esquilme lo menos posible los ecosistemas agrícolas.

En este caso, se impone un regreso a pautas tradicionales de alimentación, que ahora llamamos "dieta mediterránea", basada en algunas sugerencias sencillas, por ejemplo:

- Aumentar el consumo de legumbres (las legumbres contienen muchas proteínas a bajo precio, y contribuyen a regenerar los nutrientes de los campos de cultivo). Por lo general, aumentar el porcentaje de vegetales en nuestra alimentación.
- Reducir el consumo de carne. El consumo medio actual está en unos 80 kilos por persona y año, pero la mitad de esta cantidad puede ser suficiente. Se trata de elegir carne de mejor calidad, a ser posible procedentes de animales criados mediante pastos y heno, y no con piensos compuestos industriales.

La Sociedad Española de Agricultura Ecológica dispone, entre otras, de una sección de debates de actualidad agrícola, con referencia especial al problema de los cultivos transgénicos.

La opción consiste en adquirir alimentos procedentes de sistemas agrícolas, ganaderos y pesqueros con bajo impacto negativo sobre el medio ambiente.

La guía más segura para localizar este tipo de alimentos son las ecoetiquetas correspondientes, de la que ya comienza a haber cierta variedad:

- Etiquetas de los consejos reguladores de la Agricultura Ecológica. Garantizan que los productos bajo este sello han sido generados sin emplear fertilizantes químicos ni pesticidas, así como siguiendo otras técnicas que reducen el impacto de la agricultura al mínimo. En España, cada comunidad autónoma gestiona su propia etiqueta.

- Denominación de Origen Protegida (DOP) e Indicación Geográfica Protegida (IGP). El criterio fundamental de estas etiquetas es algo distinto al de la agricultura ecológica. Define productos cultivados según prácticas tradicionales (por lo general, con bajo impacto ambiental) en comarcas definidas. Implican la conservación de la biodiversidad. Adjudicadas por Consejos Reguladores de las Denominaciones de Origen. Existen para muchos productos.
- Etiquetas para la carne procedente de animales criados de manera tradicional y/o extensiva, las otorgan el Consejo Regulador regional.
- Otras etiquetas para alimentos. Existen para productos pesqueros. En relación con pescado obtenido por métodos no esquilmanes, por ejemplo el atún no pescado con volantas. Algunas marcas emplean el lema "Dolphin Safe" indicando atún pescado sin riesgo para los delfines.
- Existen otras denominaciones comerciales de alimentos ecológicos o "biológicos" sin respaldo oficial. En estos casos, conviene leer atentamente la etiqueta para ver cómo justifica el fabricante esta denominación.

Un dictamen del Tribunal de Justicia de la Unión Europea, en verano de 2005, ha establecido que España contravino las normas comunitarias sobre etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimentarios, pues se ha estado comercializando con la etiqueta de bio alimentos que no han sido obtenidos a través de agricultura ecológica. Por tanto, en España está prohibido el término bio para productos, como yogures, zumos y postres lácteos, que no procedan de este tipo de agricultura.

Comercio justo

El llamado "comercio justo" permite adquirir productos -entre ellos alimentos como café, cacao, te, azúcar, etc.- procedentes de países en vías de desarrollo a través de canales de comercialización que garantizan que los beneficios de la venta recaen directamente sobre los productores, y no sobre complejas redes de intermediarios que fijan precios caros para los consumidores finales y pagan poco dinero a los productores.

Los alimentos comercializados a través de las redes de comercio justo deben cumplir claros requisitos de sostenibilidad y de calidad. El número de establecimientos que comercializan estos productos es de varios millares en Europa, y su número no deja de crecer.

4. Flujos

Entrada de materiales

Los alimentos son, con mucho, el flujo de materiales más importante que entra en los hogares, con entre uno y dos kilos por persona y día. Antes de llegar a nuestras casas, además, los alimentos pasan por múltiples redes de transformación y transporte, algunas de ellas de muchos miles de kilómetros. Por esta razón, consumir un tipo de

alimento u otro tiene muchas veces consecuencias muy importantes sobre los ecosistemas y la calidad de vida en países muy alejados del nuestro.

Flujos tóxicos

Nuestro consumo de alimentos tiene gran influencia indirecta sobre los flujos de compuestos tóxicos a través de los ecosistemas. La agricultura intensiva está basada en el uso intensivo de fertilizantes y pesticidas. La ganadería intensiva, por su parte, está teniendo problemas por el uso de piensos contaminados con organismos susceptibles de producir enfermedades.

Salida de residuos

El 90% de los residuos que se producen en una casa derivan directamente del consumo de alimentos. Cerca de la mitad de esta cantidad son restos de comida, materia orgánica que puede servir para fabricar abonos orgánicos, y la otra mitad envases desechables de cartón, plástico, brick, hojalata, aluminio y vidrio.

Paisaje y diversidad cultural y ecológica

Tanto la agricultura como la ganadería intensivas tienden al monocultivo, con amplias extensiones dedicadas a la producción de una única variedad de plantas o animales. Esto redundará en perjuicio de la diversidad del paisaje, así como en el retroceso de las poblaciones de muchas especies de la vida salvaje.

5. Beneficios

¿Por qué es importante para el medio ambiente?

A comienzos del año 2001, el gobierno alemán dio un paso significativo al colocar la producción de alimentos bajo un control más estrecho de la administración ambiental. Al mismo tiempo, hizo un llamamiento para potenciar la agricultura extensiva, basada en técnicas ambientalmente correctas, en detrimento del modelo actual de producción masiva de alimentos empleando técnicas intensivas con alto consumo de fertilizantes, pesticidas y combustibles fósiles.

Nuestras pautas de alimentación tienen una influencia profunda sobre la calidad ambiental en nuestro país y en el mundo entero. Las cadenas causales son múltiples: los langostinos baratos proceden en parte de explotaciones intensivas en Sudamérica y el extremo oriente, donde contribuyen al retroceso de los manglares; la producción de grandes cantidades de carne de vacuno a bajo precio en Europa ha llevado a la crisis de las "vacas locas"; en la península Ibérica, se discute desde hace tiempo sobre la viabilidad de amplias extensiones de regadío derrochadoras de agua, dedicadas a la producción intensiva de materias primas alimenticias.

Por esta razón, las elecciones que hagamos en nuestro próximo paseo por las estanterías del supermercado, son una de las palancas más poderosas con que contamos para avanzar en la dirección de un planeta cada vez más esquilado o, por el contrario, de un mundo cada vez más sostenible.

Beneficios económicos

Los alimentos procedentes de la agricultura ecológica cada vez son menos caros que los convencionales. A diferencia, los alimentos con denominación de origen pueden ser bastantes más caros.

Es frecuente encontrar en la estanterías de cualquier supermercado alimentos de agricultura ecológica, en los último años se han posesionado en el mercado. Existe mayor información sobre ellos y la gente tiende a preferirlos en su dieta diaria.

Por esta razón, muchas economías domésticas pueden dedicar sin muchos problemas una parte de su gasto alimentario a productos ambientalmente correctos. Se trata de consumir calidad, más que cantidad.

Además, la llamada "dieta mediterránea", basada en cereales, legumbres, frutas y verduras y aceite de oliva, con un consumo reducido de carne, puede ser globalmente más barata y más sana que otra basada en el consumo de grandes cantidades de carne.

6. Más información

Los alimentos procedentes de Organismos Genéticamente Modificados (OGM, más conocidos como transgénicos): ¿Amenaza u oportunidad?

Los transgénicos son organismos manipulados para cambiar ciertas características de su código genético. Por ejemplo, insertando en la planta del tomate un gen que retrasa la putrefacción, se han obtenido tomates que se conservan maduros y lustrosos mucho más tiempo que los convencionales, lo que tiene evidentes ventajas para la comercialización. Otras modificaciones genéticas parecen más prometedoras: por ejemplo, cereales más resistentes a la sequía o a la salinidad del terreno, capaces, en teoría, de multiplicar las cosechas tan necesarias para alimentar a una humanidad todavía hambrienta.

Algunas derivaciones de la técnica, no obstante, parecen menos interesantes. Por ejemplo, el llamado "sistema Monsanto" de cultivo: los agricultores reciben semillas de soja modificada de tal forma que es resistente a un herbicida concreto que también fabrica y proporciona la compañía. La semilla se siembra sin labranza, sobre los restos de la cosecha anterior. Cuando crece la mezcla resultante de soja y de malas hierbas, se riega el herbicida sobre los campos, que mata a todas las plantas excepto a la soja genéticamente modificada. Un refinamiento del sistema consiste en que la semilla contiene un gen que no permite que la planta resultante produzca a su vez semillas, de manera que los agricultores deben comprar semilla nueva a la compañía cada vez que quieran sembrar.

Los efectos de los transgénicos pueden ser de diversos y variados tipos: no se sabe mucho sobre su impacto sobre los ecosistemas, si las plantas transgénicas, por ejemplo, se hibridan con plantas salvajes. También hay personas que piensan que pueden ser una de las soluciones para incrementar la producción de alimentos en países en vías de desarrollo.

7. Datos y cifras

El rápido crecimiento de la agricultura ecológica

La agricultura ecológica supone el mercado agrario de crecimiento más rápido en muchos países europeos.

- En 1991, la Unión Europea reconoce el método de producción ecológico como una alternativa satisfactoria a los convencionales, y regula las normas de producción y etiquetado mediante un reglamento.
- En 2004, en España, las hectáreas de cultivo ecológico ascendieron a 733.000.