Guías FVS

La alimentación: cambia tus hábitos para mejorar tu salud y la del planeta

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

13 ACCIÓN POR EL CLIMA

En esta Guía FVS podrás encontrar la ayuda que necesitas para aclarar tus dudas, saber elegir y hacer tu dieta más sostenible

vidasostenible.org

CONDICIONES DEL USO Y REPRODUCCIÓN

Las Guías FVS de compra responsable se encuentran protegidas bajo la marca FVS - Fundación Vida Sostenible, lo cual significa que se encuentran disponibles para el público con algunas condiciones.

Si desea reproducir parte de este documento debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a Fundación Vida Sostenible e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo de FVS - Fundación Vida Sostenible o lo recibe por el uso que hace.

Sobre la obra derivada. Si remezcla, transforma, traduce, adapta, compendia o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado sin la autorización expresa de FVS - Fundación Vida Sostenible.

Ejemplo de una forma apropiada de citar:

La Guía FVS de compra responsable "La alimentación: cambia tus hábitos para mejorar tu salud y la del planeta" se encuentra protegida bajo el registro de marca FVS - Fundación Vida Sostenible.

Índice

Somos lo que comemos 4

Qué es la alimentación sostenible y cómo protege a la biodiversidad 5

La dieta mediterránea, clave para una alimentación saludable y sostenible 7

Pasos para conseguir una alimentación más sostenible 9

- Elige alimentos frescos, de origen local y poco elaborados 10
- Escoge alimentos de temporada 11
- Descubre las frutas y verduras 12
- Conoce tus legumbres 14
- Carne, menos cantidad y más calidad 16
- Con el pescado, no todo vale 18
- Evita el desperdicio 20
- Compra y cocina con cabeza: planea tu alimentación 21
- Decide sobre el origen de tus alimentos y dónde comprarlos 23

Conoce los sellos y certificaciones 25

Algunos platos de la cocina sostenible 29

- Olla Gitana 29
- Arepas 30

Para recordar 32

Somos lo que comemos

NUESTRA SALUD DEPENDE directamente de la cantidad y calidad de los alimentos que comemos. Pero la manera en la que producimos los alimentos y las decisiones alimentarias que tomamos cada día también afectan a la salud del planeta.

Desde las "autopistas de los alimentos", que nos permiten consumir alimentos de cualquier lugar del mundo, a la producción de fertilizantes usados en la agricultura o los aparatos de refrigeración de las naves industriales de cría de cerdos o pollos, la producción de alimentos es la responsable de entre el 25 y el 30% de las emisiones totales de gases de efecto invernadero. Gases como el dióxido de carbono, óxidos de nitrógeno o metano son gases de efecto invernadero y al acumularse en la atmósfera impiden que se pierda calor y se regule la temperatura, produciendo el efecto invernadero.

LA PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS TAMBIÉN AFECTAN A LA BIODIVERSIDAD de los ecosistemas, es decir a la cantidad de seres vivos diferentes que podemos encontrar en un lugar. Pero ¿qué podemos hacer?, ¿cómo podemos comer sin devorar nuestro planeta? Mantenerse informado y conocer los problemas que existen alrededor de la alimentación y el cambio climático es ya un gran paso, pero además, hay pequeños cambios en nuestros hábitos de alimentación, en la compra y en el cocinado que pueden acercarnos a una vida más sostenible.

A través de las páginas de esta Guía descubrirás poco a poco consejos, trucos e ideas para transformar tus hábitos y hacer de tu alimentación una herramienta para la lucha contra el cambio climático. En ella te hablamos sobre qué es la alimentación sostenible y cómo protege la biodiversidad, la dieta mediterránea, los pasos para encaminarte a una alimentación sostenible, los sellos y certificaciones, y además, te proponemos ponerlos en práctica con dos recetas de la cocina sostenible.

Qué es la alimentación sostenible y cómo protege a la biodiversidad

HA LLEGADO EL MOMENTO DE TRANSFORMAR NUESTRA ALIMENTACIÓN EN SOSTENIBLE, pero empecemos por el principio: ¿qué es la alimentación sostenible?

Es un modelo alimentario que genera un impacto ambiental reducido, contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional actual y futura, y que además, respeta la biodiversidad, la cultura y saberes tradicionales.

Puede que te surja una duda: ¿cómo va la alimentación a proteger la biodiversidad? De primeras puede que pensemos que el hecho de, por ejemplo, comprar un bollo industrial para desayunar no tiene nada que ver con la cantidad de especies que viven en nuestro planeta, pero no podríamos estar más equivocados.

Muy probablemente si miramos el envoltorio de ese bollo veamos que uno de sus ingredientes es el aceite de palma. Más allá de sí es sano o no, la obtención de este aceite tiene graves consecuencias para la biodiversidad en sus zonas de producción porque para poder plantar la palma aceitera se talan o queman grandes áreas de bosque tropical, hogar de muchas especies en peligro de extinción como los orangutanes o los tigres.

Esto es solo un ejemplo, existen muchos otros alimentos que en su proceso industrial de producción y elaboración afectan negativamente a la biodiversidad como son los aguacates o los langostinos, pero no es todo negativo. En muchas partes del mundo encontramos formas sostenibles de obtener alimentos, un gran ejemplo son las dehesas españolas donde la cría de ganado (porcino, bovino...) están en equilibrio con el ecosistema y sin el que la biodiversidad de estas zonas podría estar en peligro.

PONTE EN MARCHA!

Da una vuelta por tu cocina: ¿qué alimentos tienes?, ¿cuál es su origen?, ¿cómo han sido cultivados?, ¿muestran algún sello?, ¿cuáles son sus ingredientes?, ¿responden a un menú planeado?, etc. Saber mirar nuestros hábitos de compra es la manera en la que podremos tomar decisiones ambientalmente responsables.

"La dieta mediterránea es el conjunto de habilidades, conocimientos, rituales, símbolos y tradiciones, que van desde el paisaje hasta la mesa, que en la cuenca mediterránea concierne a los cultivos, la recolección, la pesca, la ganadería, la conservación, el procesamiento, el cocinado y, en particular, el intercambio y consumo de alimentos"

La dieta mediterránea, clave para una alimentación saludable y sostenible

EN ESPAÑA LA DIETA PREDOMINANTE ES LA DIETA MEDITERRÁNEA, rica en frutas y verduras, es sinónimo de alimentación saludable y sostenible. La manera de cocinar, aspectos culturales, el uso de alimentos frescos y locales, así como la puesta en valor de los alimentos y el entorno dónde se producen son aspectos clave para considerar a la dieta mediterránea como sostenible. Pero, ¿qué es la dieta mediterránea?

En 2013 la dieta mediterránea fue declarada por parte de la UNESCO como *Patrimonio Inmaterial de la Humanidad*, y se describió de la siguiente manera: "La dieta mediterránea es el conjunto de habilidades, conocimientos, rituales, símbolos y tradiciones, que van desde el paisaje hasta la mesa, que en la cuenca mediterránea concierne a los cultivos, la recolección, la pesca, la ganadería, la conservación, el procesamiento, el cocinado y, en particular, el intercambio y consumo de alimentos". Los puntos claves de esta dieta son:

- **Consumo abundante de alimentos de origen vegetal,** como, por ejemplo, frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos y semillas.
- **Empleo del aceite de oliva virgen extra** como fuente principal de grasa.
- **Ingesta diaria de cantidades moderadas de lácteos** como leche, yogures, quesos, requesón...
- **Consumo semanal de cantidades moderadas** (4 o 5 raciones) de pescado y marisco, pollo o conejo y huevos.
- **Consumo de fruta fresca como postre diario,** reduciendo los dulces a unos pocos por semana.

- **Consumo de carnes rojas pocas veces por semana** (por ejemplo la ternera), en raciones pequeñas, y normalmente como ingrediente complementario dentro de platos principales (lentejas, cocido, etc.).
- **Consumo moderado de alcohol,** con mayor frecuencia el vino (y, en particular, el tinto), en las comidas y con carácter social.
- **Comidas como acto social y cultural.** Cuando comemos en compañía damos más valor a los alimentos y dedicamos más tiempo a apreciar su sabor.

Con estos puntos en mente y con todo lo que hemos dicho hasta ahora, podemos decir que las bases de una alimentación sostenible son:

- **Alimentos frescos, locales, de temporada,** accesibles, saludables y de calidad que cubren las necesidades nutricionales y son económicamente justos.
- **Formas de producción de alimentos,** como la ecológica o agroecológica, que protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, asegurando una vida saludable para las generaciones presentes y futuras.
- **Consumo responsable** que lucha contra el despilfarro de alimentos y apoya los alimentos sostenibles.
- **Cocinado** a través del cual se preservan los saberes y sabores tradicionales, a la par que se busca ser eficiente y evitar el desperdicio de alimentos.

Y TÚ, ¿QUÉ HACES?

¿Has olvidado o abandonado la dieta mediterránea o parte de ella? Comprueba cuántos de estos puntos cumple tu alimentación y empieza por metas sencillas como incluir una pieza de fruta o algún lácteo en tu rutina diaria.

Pasos para conseguir una alimentación más sostenible

SIEMPRE QUE NOS PLANTEAMOS UN CAMBIO DE HÁBITOS se nos hace difícil dar el primer paso. ¿Por dónde empezar? Es la eterna pregunta, por eso te proponemos unos sencillos pasos que te ayuden a transformar tus hábitos alimentarios sin morir en el intento.

Un alimento fresco y local tiene una menor huella de carbono, reduce el uso de recursos naturales y beneficia a los productores locales

Elige alimentos frescos, de origen local y poco elaborados

TENEMOS MÁS PODER DEL QUE IMAGINAMOS, cuando elegimos comprar productos locales o de proximidad y de temporada estamos apostando por los alimentos saludables de calidad, el medio ambiente y la economía local.

Los alimentos frescos son principalmente más saludables, pero además como para su producción no son necesarios grandes procesos industriales son mejores para el medio ambiente porque sus emisiones, es decir su huella de carbono, es menor.

Si además son de origen local se reduce la distancia entre el productor y el consumidor. Con esto conseguimos que las emisiones que se producen durante el transporte sean también menores y que el desperdicio de alimentos sea menor porque se reducen las posibilidades de que se estropeen, dañen o golpeen y, por tanto, dejen de ser "vendibles". Este último punto es muy importante: en el mundo se tiran al año 1.300 millones de toneladas de alimentos y una gran parte de este desperdicio ocurre durante el transporte.

En cuanto a los alimentos poco elaborados, es importante que sepamos diferenciarlos de los procesados. Alimentos como el queso, las sardinas en conserva o los encurtidos como las aceitunas, son alimentos que han sufrido una transformación, en la mayor parte de los casos, heredada de la necesidad de facilitar la conservación de estos alimentos cuando no se contaba con frigoríficos y redes de transporte y distribución eficientes.

Si queremos que nuestra alimentación sea más sostenible y con una menor cantidad de emisiones debemos apostar por el combo ganador: alimentos frescos, locales y de temporada

Escoge alimentos de temporada

AL CONSUMIR ALIMENTOS FRESCOS Y LOCALES es muy probable que sean de temporada, ya que solo estarán disponibles durante la época del año donde las condiciones climáticas, es decir la cantidad de agua disponible, las horas de luz o la temperatura, sean las que necesitan para poder desarrollarse.

Si cojemos como ejemplo las cerezas, en España su temporada apenas va de mayo a junio, pero aún así podemos comprarlas en invierno gracias a que son traídas desde Chile, país donde en ese momento son producto de temporada. Para poder traer unas cerezas desde Chile necesitamos un avión, medio de transporte muy contaminante, mientras que para consumir las cerezas producidas en el Valle del Jerte solo se necesita un camión. Esto no solo aumenta las emisiones, y por tanto la huella de carbono de las cerezas, también su precio.

Con este ejemplo podemos ver que un alimento de temporada por sí solo no cumple con nuestro objetivo de una alimentación social y ambientalmente más justa, es importante que sea también de origen local.

Algo importante a tener en cuenta cuando hablamos de alimentos de temporada es que, no solo nos referimos a las frutas y verduras. Todo alimento fresco tiene en mayor o menor medida un calendario propio. Un ejemplo lo encontramos con la sardina del Atlántico cuyo mejor momento de consumo es de febrero a marzo.

Descubre las frutas y verduras

Tenemos la suerte de que en España **CONTAMOS CON UNA GRAN VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS** que nos permiten comer de una manera saludable y rica a lo largo de todo el año.

Si echamos un vistazo a las secciones de frutas y verduras de las grandes superficies vemos que la variedad de productos agrícolas es muy reducida. Se venden las variedades que más aguantan, las que mejor aspecto tienen o las más grandes y se dejan de lado otras variedades, que aunque no tan productivas, están mejor adaptadas a las condiciones climáticas y al terreno, e incluso llegan a tener un mayor sabor.

Existen un sinfín de variedades y especies de frutas y verduras que forman parte indispensable del patrimonio gastronómico, cultural, histórico y tradicional de muchas zonas de España y que poco a poco, debido a la despoblación rural y homogeneización de los cultivos, se han ido perdiendo.

Conoce las frutas y verduras de temporada en el calendario de ***Soy de temporada*** *y explora las variedades locales que ofrece cada territorio*

En nuestro país encontramos algunos ejemplos como la patata gorbea, típica de Álava, que aunque perfectamente adaptada a las condiciones del terreno y el clima de la zona, su cultivo es muy reducido. El tomate roteño, variedad cultivada en Cádiz salvada por unos pocos agricultores; el arroz sénia, típico de la Albufera valenciana que dejó de cultivarse por su baja productividad, aunque sus características fueran las mejores para la paella; o el agrazón de Orduña, un fruto de la familia de las grosellas que fue de gran importancia en el norte de la península ibérica y debido al abandono de las zonas rurales se ha visto al borde de la desaparición, son otros ejemplos de variedades y especies locales que por falta de consumo se han visto al borde de desaparecer.

Muchas de estas variedades resisten gracias al trabajo de agricultores y pequeños productores ecológicos y agroecológicos. La producción ecológica busca una agricultura más respetuosa con nuestro entorno al hacer un uso más eficiente de los recursos y utilizar menos fertilizantes e insecticidas sintéticos, optando por métodos más tradicionales.

Conoce tus legumbres

LAS LEGUMBRES SON NUESTRAS GRANDES ALIADAS a la hora de hacer nuestra alimentación más sana y sostenible. Son uno de los alimentos más nutritivos del planeta porque nos aportan altas cantidades de fibra, proteínas, zinc, hierro, minerales y vitaminas del grupo B, y además su menor huella de carbono, su facilidad para producirlas y su capacidad de fertilizar los suelos las convierten en la mejor arma contra el cambio climático.

Desde siempre este alimento ha sido la base de la alimentación en nuestro país, uno de los grandes pilares de la dieta mediterránea, pero en muchos casos se está perdiendo la costumbre de consumirlas.

Los garbanzos, lentejas y judías son las principales legumbres que cultivamos y consumimos, incluso hay variedades dentro de estos tres tipos que solo se cultivan en ciertas partes de España y forman parte de su cultura gastronómica como las fabes asturianas o el garbanzo madrileño. Estas y otras legumbres están dentro de los sellos europeos de calidad diferenciada de *Indicación Geográfica Protegida y Denominación de Origen Protegida*, de los cuales hablaremos más adelante.

La alimentación

En el mundo existen muchas variedades de legumbres, todas con características diferentes que les permiten adaptarse perfectamente a las diferentes condiciones climáticas de cada lugar, además de hacer un uso muy eficiente del agua.

Por otro lado, mejoran la biodiversidad y calidad de los suelos porque mejoran su fertilidad, ya que sus raíces les permiten fijar nitrógeno atmosférico en el suelo, elemento fundamental para el crecimiento de las plantas.

Esta eficiencia y capacidad de adaptación puede ser clave para hacer frente a las consecuencias del cambio climático.

Pero no es oro todo lo que reluce. La gran mayoría de las legumbres que consumimos en España son importadas, es decir, vienen de lugares tan lejanos como Canadá, Turquía o Argentina. A la hora de comprar legumbres no se nos puede olvidar mirar su origen.

Las legumbres son nuestras aliadas contra el cambio climático gracias a su capacidad de adaptación, su eficiencia en el uso de recursos y su posibilidad de mejorar la biodiversidad

Carne, menos cantidad y más calidad

EL CONSUMO DE CARNE EN EXCESO tiene no solo efectos negativos sobre nuestra salud, también sobre el medio ambiente. Uno de los pasos que más impacto positivo va a tener sobre la sostenibilidad de nuestra alimentación es comer una mayor cantidad de productos vegetales que animales. La ganadería –vacas, ovejas, cabras, conejos, gallinas...– es responsable de buena parte de las emisiones de efecto invernadero que se generan durante la producción de alimentos, en especial la ganadería industrial e intensiva. Además afecta a la biodiversidad y al entorno de tres maneras diferentes:

- **Por la contaminación del agua, aire y suelo.** Los residuos orgánicos producidos en macrogranjas, llamados purines, son focos importantes de contaminación que afectan gravemente a la biodiversidad.

- **A través de la producción de piensos.** Muchos de estos piensos se producen en grandes áreas dedicadas al monocultivo. Esto reduce la biodiversidad de la zona, y en algunos casos conlleva la deforestación de áreas de gran valor como ocurre en el Amazonas.

- **Por la utilización de apenas un puñado de razas ganaderas.** Al ser más productivas se abandona la cría de razas locales, esto hace que razas como la gallina castellana negra, típica de la península ibérica, esté en *peligro de extinción*.

Los productos que proceden de la ganadería extensiva, que emplea razas autóctonas y alimenta a los animales mediante pasto fresco y/o piensos ecológicos, son la mejor opción para incorporar la carne a nuestra dieta sostenible. En el caso de los huevos, elige siempre los procedentes de producción ecológica o camperos

Seguramente tras esto te decidas a seguir los pasos de muchos y dejar la carne a un lado, pero no vayas tan deprisa, la ganadería tiene también aspectos positivos.

Existe un tipo de ganadería sostenible, que tiene en cuenta no solo el bienestar y la salud de los animales, sino también la del paisaje en la que se desarrolla: la ganadería extensiva.

Este tipo de ganadería tradicional cría a los animales fuera de las naves, permitiendo que se puedan alimentar de pasto fresco, bellotas u otros alimentos que se encuentren a su paso. Un ejemplo de este tipo de ganadería son los rebaños de ovejas y cabras o las piaras de cerdos ibéricos criados en dehesas o bosques adehesados, que incluso pueden pacer dentro de áreas naturales protegidas, ya que la ganadería extensiva juega un papel importante en el mantenimiento de áreas naturales.

Con el pescado, no todo vale

LA PESCA ES LA ÚNICA FUENTE DE ALIMENTOS a gran escala que procede de la captura de animales salvajes. Pero hay capturas y capturas: desde las efectuadas a base de paciencia y anzuelos, a las que se llevan a cabo atrapando todo lo que se mueve por el mar con redes de varios kilómetros de longitud que destruyen los ecosistemas marinos y ponen al borde de la extinción a las especies de mayor valor comercial.

La otra fuente de pescado y marisco es la acuicultura. Este tipo de producción, aunque en un principio parece la solución a los problemas de sobrepesca, conlleva también problemas ambientales. Los peces criados por este método suelen ser carnívoros, como el salmón, y necesitan grandes cantidades de harina de pescado que se obtienen a su vez esquilmando los mares. Además, estas granjas de peces contaminan la costa y los fondos marinos al producir grandes cantidades de residuos al concentrar muchos peces en un espacio reducido, u ocupar valiosos ecosistemas costeros.

Al igual que nos pasaba con la ganadería, existen opciones para comer pescado de manera sostenible. Veamos algunas:

- **Los peces pequeños y gregarios son una buena opción.** Es el caso de las tradicionales sardinas, arenques o jureles. Estos peces viven en bancos de millones de individuos, y se alimentan en la primera escala de la cadena alimenticia, a base de partículas de plancton. En general, el pez pequeño (no el pezqueñín) es mejor que el grande a la hora de comprar.

Podemos consumir pescado fresco, congelado, en conserva o salazón. Estas tres últimas opciones son una buena manera de incluir este alimento en nuestra dieta cuando las especies que nos gustan no están de temporada

- **La pesca artesanal selectiva es otra buena solución.** Nos referimos a la merluza pescada con anzuelo o el atún de almadraba. En general, es preferible la pesca que no utiliza procedimientos destructivos como sí hace la pesca de arrastre.

- **Mejor salvaje que de piscifactoría.** Es el caso de los langostinos, en que es preferible comprar los salvajes, como los que se crían en Sanlúcar de Barrameda frente a la costa o los de estero, también de la provincia de Cádiz, que aprovechan para su cría los esteros de la bahía. Esta cría está en las antípodas de las explotaciones que encontramos en algunos países asiáticos, que destruyen ecosistemas costeros como los manglares.

Las ecoetiquetas para el pescado todavía están en pañales. Una iniciativa de WWF que distingue a la pesca sostenible es el sello del *Marine Stewardship Council (MSC)* usado en España. También podemos encontrar el sello *Dolphin Safe* en las latas de atún, aunque solo garantiza que la pesca de estos peces no ha supuesto daño para los delfines.

Es por esta falta de ecoetiquetas que es importante fijarse en el etiquetado obligatorio del pescado puesto a la venta. Este nos da información muy importante para saber si es o no sostenible: el método de producción (capturado, capturado de agua dulce o de cría), el arte o método de pesca (redes de tiro, redes de arrastre, anzuelos, trampas, etc) y la zona de captura o producción.

Evita el desperdicio

ES IGUAL DE IMPORTANTE COMPRAR Y COCINAR ALIMENTOS de forma más sostenibles como no dejar que estos terminen en la basura. *Cada año se van a la basura un tercio de la comida que producimos,* lo que equivale a 1,3 millones de toneladas al año de frutas, verduras, pescados... que se pierden a lo largo de la cadena de distribución. Estas pérdidas no solo se traducen en alimentos desperdiciados sino también en energía, agua, trabajo, dinero... y emisiones, ya que el desperdicio de alimentos equivale al 8% de las emisiones anuales globales.

Para evitar que nuestra casa sea un punto de pérdida podemos llevar a cabo algunos cambios fáciles como planificar nuestra compra. Si vamos al supermercado o al mercado con una lista de la compra que refleje las comidas que vamos a realizar durante la semana compraremos solo lo que necesitamos en la cantidad que necesitamos, así evitamos que los alimentos comprados "por si acaso" no acaben olvidados en la nevera. Una vez en casa es importante guardar bien los alimentos: ten en cuenta sus fechas de caducidad, pon delante los productos más antiguos y detrás los nuevos, y guarda los alimentos frescos en el frigorífico o el congelador.

Intenta no desperdiciar nada, tras el cocinado separa bien los restos de alimentos como pieles, huesos o envoltorios plásticos y, si puedes, composta los restos orgánicos. Ten en cuenta que muchos de los "restos" se pueden aprovechar para hacer otras recetas, por ejemplo, los tallos del brócoli se pueden incorporar a las cremas de verduras, y las pieles, mondaduras y otros restos de hortalizas a los caldos vegetales.

Un buen almacenaje de los alimentos, la planificación de las comidas y de nuestras compras así como el aprovechamiento de alimentos, son pasos fundamentales que podemos incorporar en nuestro día a día de manera sencilla para reducir el desperdicio de alimentos

Además, si somos cocinillas, podemos lanzarnos al mundo de las conservas y escabechados, métodos tradicionales que nos permiten alargar la vida de nuestros alimentos, además de permitirnos consumir alimentos fuera de su temporada.

Compra y cocina con cabeza: planea tu alimentación

A la hora de transformar tu alimentación y hacerla más sostenible, **LA PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS ES FUNDAMENTAL.** Si dedicamos un día a la semana a hacer una planificación semanal de nuestras comidas no solo ahorraremos dinero y tiempo, sino que evitaremos desperdiciar alimentos.

Es importante que hagamos la lista de la compra mirando lo que tenemos en alacenas y frigorífico para evitar comprar de más y así usar los alimentos que lleven más tiempo con nosotros. Sabiendo lo que tenemos podremos hacer una buena planificación y reducir nuestros desperdicios al mínimo.

Si conseguimos incorporar esta costumbre en nuestros hábitos de compra, podremos hacer también un cocinado más sostenible. Al tener las comidas planeadas podemos prepararlas con antelación en un mismo día aprovechando así la energía de hornos o vitrocerámicas, además de darnos la oportunidad de hacer dos alimentos a la vez como por ejemplo cocer arroz y con una vaporera encima del cazo, cocer unas verduras con el vapor.

Hay una gran cantidad de tipos de cocinas, de gas, vitrocerámicas, de inducción, incluso solares. No todas son igual de eficientes y sus emisiones son diferentes. Veamos por ejemplo la diferencia entre calentar 1,5 litros de agua utilizando una vitrocerámica o una cocina de gas.

Cocina de gas

0,29 kWh

200 g de CO_2 / kWh*

Vitrocerámica

0,21 kWh

450 g de CO_2 / kWh*

* De acuerdo a los datos del IDAE.

El cocinado conlleva un gasto energético, y dependiendo de cómo cocinemos podemos disminuir nuestro impacto

Decide sobre el origen de tus alimentos y dónde comprarlos

OTRA PARTE IMPORTANTE PARA TRANSFORMAR nuestra alimentación es el lugar donde compramos nuestros alimentos.

Los mercados y ferias de productores, así como las tiendas de barrio especializadas son una buena opción para comprar alimentos frescos o poco elaborados, locales, de temporada y ecológicos. Venden alimentos sin apenas envases, incluso a granel, lo que nos permite reducir nuestros desperdicios antes incluso de llegar a casa.

Los mercados municipales, galerías de alimentación y tiendas de barrio son otra buena opción para comprar comida de calidad. Otra posibilidad, cada vez más popular, es entrar a formar parte de una cooperativa de consumidores y productores o un grupo de consumo. Los productores se comprometen a enviar determinados lotes de frutas, verduras y otros productos a intervalos regulares, garantizando una elevada calidad y métodos de cultivo no tóxicos. Al eliminar la cadena de intermediarios, el precio final sale a cuenta y además se establecen relaciones de confianza entre el consumidor y el productor.

¿Sabes si en tu barrio hay mercados de productores? Estos mercados son cada vez más habituales y podemos encontrarlos en muchas partes de España. De la mano de estos mercados podrás descubrir los productores de tu zona y los alimentos que producen

Cuando entres en un supermercado o gran superficie, recuerda siempre los pasos que hemos ido dando a lo largo de estas páginas: alimentos frescos, locales y de temporada. En estas superficies podrás encontrar además muchos productos ecológicos y que cuentan con sellos y certificaciones, apuesta por estos alimentos cuando compres allí.

PARA ACTUAR!

Vuelve a dar una vuelta por tu cocina y reflexiona sobre los alimentos que tienes en tu frigorífico y armarios. Ahora que conoces los pasos, toma tus propias decisiones a la hora de planear tu alimentación, elegir o adquirir tus alimentos si quieres que sean ricos, justos y limpios.

Conoce los sellos y certificaciones

EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE SELLOS Y CERTIFICACIONES que proporcionan información sobre su calidad, procedencia y métodos de producción. Los etiquetados de los productos pueden llegar a abrumarnos pero son una herramienta fundamental en la búsqueda del alimento ideal para nuestros gustos, nuestra economía y nuestros objetivos ambientales.

Estos son algunos de los sellos, certificaciones o etiquetas que puedes encontrar en los alimentos:

- *Denominación de Origen Protegida (DOP) e Indicación Geográfica Protegida* (IGP). Tanto el DOP como el IGP son marcas de calidad que protegen el nombre de los productos que proceden de una región determinada y se elaboran según un proceso específico de producción tradicional, son sellos que garantizan el origen del producto. El primero señala alimentos producidos, transformados o elaborados enteramente en una zona geográfica concreta que los hace únicos, mientras que los alimentos bajo el segundo no necesariamente han tenido todo su proceso productivo en esa región geográfica. Además existen otras figuras de calidad alimentaria como son las marcas de garantía, de calidad controlada o denominación de calidad.

- *Certificación Ecológica UE o Eurohoja*. Este sello garantiza que un producto cumple unos principios fundamentales como no usar organismos genéticamente modificados o transgénicos, limitar la utilización de fertilizantes artificiales, herbicidas y plaguicidas, no usar hormonas para alterar el crecimiento y no utilizar antibióticos de manera generalizada, solo cuando sea necesario para la salud del animal.

- **Certificación Ecológica de las Comunidades Autónomas.** Cada Comunidad Autónoma controla y certifica la producción ecológica mediante diferentes organismos y autoridades de control. Esta certificación conlleva los mismos requisitos que la Eurohoja, pero permite conocer el origen del alimento.

Un elemento importante de la sostenibilidad de los productos de la agricultura ecológica es que su origen no sea demasiado distante. Las ventajas ambientales de su producción se anulan en gran medida si luego el producto tiene que recorrer medio planeta quemando combustible fósil.

- *Comercio Justo o Fairtrade.* El Comercio Justo permite adquirir productos que solo crecen en determinados climas como el café, el cacao o el té, de una manera justa con los pequeños productores y trabajadores de países en vías de desarrollo. Los alimentos comercializados a través de este sello deben cumplir claros requisitos de sostenibilidad y calidad.

- *Sistemas Participativos de Garantía.* Estos sellos se basan en redes de productores y consumidores que ejercen un control mutuo en relación a un sistema de criterios compartidos apoyando su práctica con una herramienta de certificación de la producción agroecológica. Se constituyen y operan a nivel local, siendo el grupo el encargado de la gestión.

- *Sello 100% Raza Autóctona.* Es concedido por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y permite reconocer el origen de los productos ganaderos de razas propias a nivel nacional. El ganado se cría tradicionalmente en régimen extensivo, contribuyendo a la conservación del paisaje y al control de los incendios forestales, a la regulación de los ciclos de agua y la calidad del suelo, así como al mantenimiento de la cubierta vegetal y la biodiversidad, y conserva el patrimonio cultural y la identidad territorial.

Existen otros sellos o etiquetas que buscan fortalecer a productores locales, el consumo de proximidad, las actividades económicas tradicionales, la economía social, la conservación de la biodiversidad y el desarrollo sostenible. Aquí tienes algunos ejemplos:

- *Parque Agrario de Fuenlabrada.*
- *Marca Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo.*
- *Olivares Vivos.*

PARA ACTUAR!

La próxima vez que vayas a hacer la compra observa los alimentos que sueles consumir y pregúntate si cumplen las pautas que hemos visto. Busca sellos y certificaciones, y pon en la balanza la cantidad de carne que llevas en el carrito en relación a las frutas y verduras.
Para la siguiente vez sabrás cuales son tus puntos fuertes y débiles y así podrás hacer una compra planeada y consciente, clave para una alimentación más sostenible y generar menos desperdicio alimentario.

Algunos platos de la cocina sostenible

AHORA TOCA PONERSE EL DELANTAL y sacar la sartén para probar dos recetas con las que comprobaremos que es posible cocinar platos ricos, justos y sostenibles, pero recuerda que primero tendrás que tomar tus propias decisiones y organizar tu compra.

Olla Gitana

NUESTRA GASTRONOMÍA CUENTA CON UNA GRAN CANTIDAD de platos tradicionales con las legumbres y verduras en una posición protagonista. Platos como este permiten descubrir las legumbres y verduras mientras disfrutamos de un plato rico en proteínas y de baja huella ambiental al no llevar ningún ingrediente de origen animal.

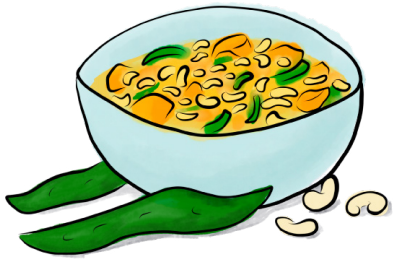
Es muy probable que en tu zona o cerca de ti se cultive una variedad local de judías, investiga si es así y prueba esta receta con ella.

Elaboración

- Ponemos la noche de antes las judías a remojo con agua. Cocemos 15 minutos las judías en una olla express con agua salada que las cubra y una hoja de laurel.
- Añadimos las patatas peladas y cascadas, la calabaza troceada y las judías verdes limpias y troceadas. Cocemos durante 5 minutos.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS
(si son ecológicos, mejor):

250 g de judías blancas
250 g de judías verdes
500 g de calabaza
2 patatas
1 tomate
1 cebolla
Aceite de oliva virgen extra ecológico
1 cucharadita de pimentón picante
Hebras de azafrán
1 ramita de hierbabuena



- En una sartén rehogamos la cebolla y el tomate picados. Salamos e incorporamos el pimentón, la hierbabuena y el azafrán.
- Añadimos todo a la olla y dejamos a fuego suave entre 5 y 10 minutos.

Contra el desperdicio

Esta receta nos permite hacer un rico guiso e incorporar restos de verduras tanto frescas como en conserva, ya que los pesos son orientativos y podemos poner las verduras en la proporción que queramos. Recuerda que si te sobra comida los tuppers son tu mejor aliado, una vez haya enfriado guardalo en la nevera o el congelador para poder consumirlo más adelante.

Arepas

A TRAVÉS DE ESTA RECETA típica de algunos países latinoamericanos, especialmente Venezuela y Colombia, podemos aprovechar parte o sobras de otras comidas de una manera muy sencilla y rápida, para evitar el desperdicio de alimentos. Esencialmente las arepas son un pan de maíz que se puede rellenar de casi cualquier cosa, así podemos considerar las arepas como "plato tipo" de la comida sostenible y/o de resistencia: una base sencilla y muy accesible con muchas y versátiles derivaciones que nos permiten aprovechar alimentos y disminuir nuestro desperdicio.

Elaboración

- Mezclamos en un bol el agua y la harina y removemos bien hasta tener una masa homogénea. Hacemos bolas del tamaño de nuestra palma de la mano y las aplastamos con cuidado intentando evitar grietas en los bordes. Tienen que quedar un poco gorditas alrededor de 1 cm.

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

1 taza de agua
1 taza de harina de maíz precocida
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra ecológico

- Ponemos el aceite a calentar en una sartén y hacemos las arepas a fuego medio hasta que estén doradas por ambas partes.
- Una vez hechas las abrimos y rellenamos de lo que queramos.

Una opción para el relleno es utilizar pequeños restos que tengamos en la nevera. Podemos hacer una pequeña ensalada con restos de pollo asado, medio aguacate perdido entre las baldas de la nevera y el trozo de cebolla envuelto en papel de aluminio o utilizar restos de guisos de ternera o cerdo desmigando la carne y haciendo una salsa con las verduras. Las opciones son infinitas, todo depende de nuestra creatividad.

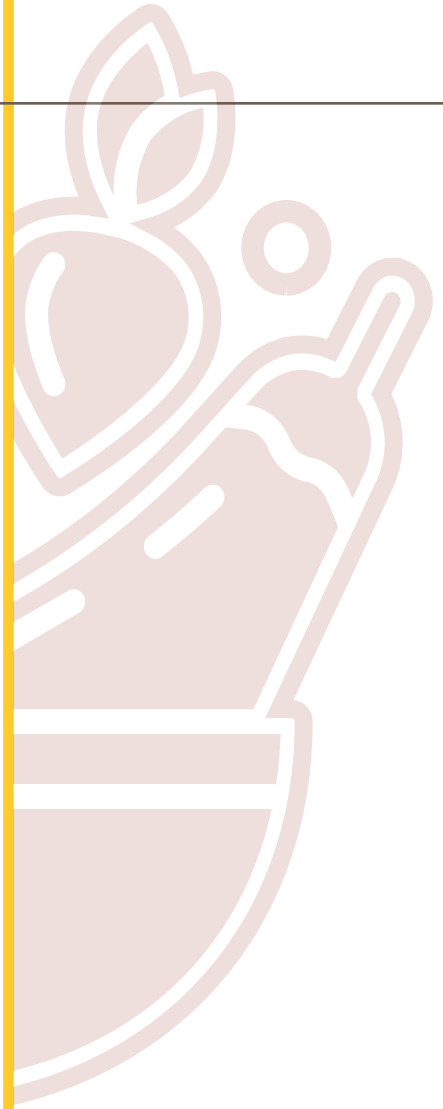
¡A COCINAR!

Estas dos recetas son solo un ejemplo de cómo adaptando nuestros hábitos culinarios podemos iniciar nuestra transición hacia una dieta más sostenible. Ponte el delantal, saca tu creatividad y lánzate a probar la cocina de aprovechamiento: tortillas, empanadillas, buñuelos o croquetas nos permiten aprovechar restos de muchas comidas en nuevos platos para ti, tus amigos o tu familia. Y recuerda, en el cocinado del día a día, pequeños gestos como utilizar la olla exprés en vez de una normal, utilizar el vapor para cocer alimentos o aprovechar el calor residual de la vitrocerámica para terminar el cocinado, nos ayudan a hacer nuestro día a día más eficiente y, por tanto, más sostenible.

Para recordar

HEMOS LLEGADO AL FINAL de la Guía. Son muchos los conceptos que hemos aprendido a lo largo de estas páginas, pero para no perder de vista el objetivo, vamos a repasar los puntos más importantes que debemos recordar:

- **Alimentos** frescos, locales, de temporada, accesibles, saludables y de calidad.
- Apoya formas de **producción** de alimentos preocupadas y comprometidas con la protección y respeto de la biodiversidad y la salud de los ecosistemas, como la ecológica o agroecológica.
- **Consume** de manera responsable: planifica tus comidas, busca las etiquetas y sellos, apoya a los productores locales y disminuye tu consumo de carne en pro de más legumbres, frutas y verduras.
- Apuesta por un **cocinado eficiente y de aprovechamiento**. Ten en mente que el cocinado es un gasto energético por lo que intenta aprovechar esa energía al máximo. Evita el desperdicio de alimentos almacenándolos bien y aprovechando las sobras para crear nuevos platos o para hacer recetas tradicionales.
- **Dedica una parte del día o de la semana a cocinar** para poder hacer de tus comidas un hábito sano y sostenible. ¡Sé lo que comes!



Con el apoyo de:

GOBIERNO DE ESPAÑA
VICEPRESIDENCIA CUARTA DEL GOBIERNO
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO

Contacto e información:
Fundación Vida Sostenible
www.vidasostenible.org

#GuíasFVSCompraResponsable #EstilosDeVidaSostenible #VidaDeBajaHuella

Coordinación y redacción:
Equipo de trabajo FVS

Diseño y maquetación:
Paloma Jiménez
Paloma Seoane

Iconos creados por Maria Kislitsina para the Noun Project

Fotografía archivo FVS

Edición de abril de 2021