

Alimentación y sostenibilidad: claves para un futuro más responsable

Aitor Sánchez. Discurso admisión Academia Gastronomía Castilla-La Mancha

Fijaos, cuando hablamos de alimentación y de emergencia climática podríamos hablar de muchas cosas distintas, es decir, hablamos de alimentación pero podríamos hablar de textil, podríamos hablar de vehículos, podríamos hablar del sector energético, de energía nuclear, de renovables, se puede hablar de muchas cosas. Pero la alimentación tiene muchas veces protagonismo precisamente porque es una de las áreas donde más contaminamos y muchas veces de las menos percibidas. Fijaos, dentro de todo lo que pudiéramos hacer en el día a día para contaminar menos, la comida es uno de los aspectos que podríamos hacer como rutina sin que menos lo percibiéramos, es decir, que podríamos contribuir mucho al medio ambiente sin poco esfuerzo.

Porque las cosas que van por delante de la alimentación sí que nos implicarían cambios estructurales en la vida, serían cosas muy drásticas que a lo mejor no todo el mundo puede acometer, como por ejemplo vivir sin coche, dependiendo de donde vivas, cambiarte del coche a la bicicleta.

La idea, por lo tanto, no es ser aquí como ángeles inmaculados que pasan por la faz de la Tierra sin tener ningún impacto, pero sí que podemos quizás aspirar a dejar una huella más amable y no hacer tanto impacto para el medioambiente. Fijaos, ¿por qué hago hincapié en la alimentación? No solo por esto que he dicho, que era una manera de incorporarlo en la rutina, sino porque en sí mismo la alimentación es el sector, la actividad humana que tiene más impacto al medioambiente. Más que el textil, más que el transporte, más que la construcción, todas ellas.

Además, es algo que hace el 100% de las personas. ¿Conocéis a alguien que no come? Todo el mundo come, todo el mundo come, no podemos huir de eso. En cambio, no todo el mundo coge vuelos transoceánicos.

Los vuelos transoceánicos contaminan mucho, los coge el 1% de la población, pero es que el 100% de la población come y, además, es un cambio en potencia enorme, porque lo puedes cambiar hoy y que tenga un efecto beneficioso para el medioambiente o para tu salud durante lo que nos quede de vida, 20, 30, 40, 50 años, dependiendo. Además, lo puedes dar en herencia a tu entorno más inmediato, a tus hijos, a tus nietos, la gente que lo va a compartir contigo. Y ya no solo estamos hablando de emisiones al medioambiente, es que la comida tiene una repercusión en otros elementos, en cómo redistribuimos la riqueza, dónde consumo, cómo estoy deforestando, cómo estoy implicando al medioambiente, dónde decido que vaya probablemente la inversión más importante del gasto que tengo mes a mes, después de pagar el alquiler o la hipoteca, de media, las familias, luego va el gasto en alimentación.

Es decir, tiene muchísimas connotaciones y detrás de la comida está nuestra cultura gastronómica, está todo ello. Además, en medio de esta emergencia climática hay que tener en cuenta una cosa, que creo que no se transmite lo suficientemente bien o no lo estamos comunicando bien la comunidad científica, y es que el cambio climático está haciendo que producir alimento sea más contaminante y eso está produciendo a la vez más cambio climático. Es circular, es un poco como lo de los polos cuando se están derritiendo y reflejar la luz.

Habéis escuchado seguramente esta metáfora, ¿no? Mira, el polo norte, el polo sur, gracias a que hay hielo reflejan la radiación solar y eso hace que no se caliente tanto la tierra, pero si se derriten los polos hay menos reflejo. Esto pasa con la alimentación. Si hay cambio climático y tú no puedes predecir bien las lluvias, tú no puedes predecir bien el clima porque de pronto tienes una DANA, tienes una lluvia torrencial, vives el peor verano en la historia de Europa, te enfrentas a una sequía, la erosión de una lluvia torrencial y eres agricultor o ganadero, lo que te supone es la incapacidad de planificar bien tus recursos y entonces eso hace que produzcamos alimentos de la manera menos eficiente.

Hoy, grandes mares, por ejemplo el Golfo de México o el Mar Báltico están completamente contaminados, pero no hay que irse tan lejos ya hemos visto las temperaturas del Mediterráneo este año o el Mar Menor. Además, si nos vamos a otras cifras, año a año deforestamos más bosque para dejar espacio a cultivos y a ganado y también estamos en máximos de producción de plástico. De hecho, con el tema del plástico es que hemos multiplicado por 20 la presencia de plástico desde 1960 hasta ahora. Es decir, nos vamos hacia un horizonte y ya acabo con la parte escalofriante.

La buena noticia que os traigo como nutricionista o como tecnólogo, os puedo decir que dentro de todo este impacto de la comida, no todos los alimentos son igual de impactantes y es aquí donde está la clave. Os voy a poner un ejemplo dentro del mundo del automóvil o dentro del mundo de la tecnología. Cuando vemos ciertos servicios o ciertos productos, la diferencia entre ellos no es mucha.

Por ejemplo, móviles. ¿Hay móviles más sostenibles que otros? Sí, los hay, que estarán producidos de una manera un poquito más ética, que sus proveedores serán menos contaminantes, pero la diferencia entre un móvil y otro no es muy grande. De ahí que, ¿cuál es la recomendación? Siempre quedamos, por ejemplo, en electrónica a nivel de sostenibilidad. No es compra esta marca en lugar de esta otra marca. Lo que siempre decimos es, alarga todo lo que puedas, los usos, para darle a esto toda la vida que podamos. Consume menos móviles a lo largo de tu vida.

La cuestión es que no le podemos decir eso a la gente con la comida. No le podemos decir consume menos cantidad. Lo que queremos hacer es un modelo de toma una alimentación más sostenible. Y esta es la buena noticia, que en la alimentación sí que hay una gran diferencia a la hora de comer sostenible o de comer no sostenible. Se puede hacer de una forma muy respetuosa o se puede hacer de una manera menos respetuosa.

En cuanto a las prioridades en alimentación tenemos 4 grandes pilares que acometer:

- 1) El origen de la proteína
- 2) El transporte de los alimentos junto al local y de temporada

- 3) El desperdicio alimentario
- 4) La cuestión de los envases

Tenemos algunos productos que tienen muy pocas emisiones, por ejemplo, una ración de legumbres, una ración de frutos secos, una ración de tofu, que tienen muy pocas emisiones. Y por el contrario, hay otros alimentos que su ración puede ser hasta 10 y 15 veces más contaminante. Como por ejemplo, en el caso de la ternera, el cordero, las gambas, el pescado de piscifactoría, el cerdo, el chocolate...

La producción de alimentos y su impacto ambiental es muy dispar. Y lo más importante es que percibimos muy mal cuál es el impacto que tiene en nuestro medioambiente, porque solo vemos la parte final. Cuando a la gente le preguntas ¿qué es lo que más contamina de la alimentación? Lo que se nos viene a la cabeza, lo que suele responder la gente es los envases, el transporte de los alimentos, porque viene desde lejísimos, viene desde China, viene desde Irán, viene desde Turquía, viene desde Canadá.

Lo asociamos a temas que obviamente son impactantes, pero no son los verdaderamente más importantes. Lo que más cuesta de generar alimentos es precisamente producirlos, pero como la producción no la vemos, como la producción, que son básicamente las líneas verdes y las líneas marrones dentro de las gráficas de contaminación, como eso no lo vemos, no lo percibimos. ¿Qué es lo que más cuesta de producir cerdo? Mantener vivo un cerdo meses, meses, meses, dándole de beber todos los días, dándole de comer todos los días, que esté expulsando CO₂, que en el caso de las vacas estén expulsando todos los días metano, todos, todos, todos los días de su vida, hasta que son sacrificadas. El transporte de los alimentos representa muy poco de media, es el 10%, nada más de la media de todas las emisiones de un alimento.

¿Dónde a lo mejor vemos que el transporte puede tener un poquito más de importancia? En alimentos que son tradicionalmente muy exportados, por ejemplo, caña de azúcar, porque se produce en unos países del mundo muy concreto y ya se exporta al resto. Aceite de oliva, porque se produce sobre todo en el Mediterráneo, en España, Italia y Grecia y luego se exporta al resto del mundo. Alimentos que sí que tienen un poquito más de importancia, el transporte.

El resto de huella que tiene un alimento normalmente es a mantener vivo a ese animal y esta parte tan importante verde que en algunos casos es tan trascendente, que es el cambio de uso de suelo. ¿Qué quiere decir eso? Que nos cargamos bosques para dejar hueco a plantaciones de alimentos. Si estamos deforestando año tras año amazonas para dejar hueco a pasto de vaca o sembrar soja para que luego vaya a ganado, para que luego vaya a pienso de pollo o pienso avícola en Europa, estamos cargándonos un elemento vital para el medio ambiente como son los bosques subtropicales y los bosques complejos y estamos convirtiéndolo en cultivo, simplemente de grano para el ser humano.

Entonces, hay que mirar un poco con perspectiva y darnos cuenta de que el impacto que está en los alimentos es producirlos. Luego viene la parte buena, es que luego haces todo esto, has deforestado, has estado alimentando, regando el cultivo, alimentando al animal, lo

procesas, lo transportas, lo llevas al súper, lo envasas y te lo llevas a casa. Vamos en coche a comprarlo, llega a casa y lo tiras, y luego encima lo tiras.

Es alucinante muchas veces el ciclo de esfuerzo que hay detrás de la alimentación y por eso tenemos tanto margen de mejora. Ahora, ¿cómo podemos hacer esta elección de alimentos más saludables? Tengo una buena noticia, la salud y la sostenibilidad comparten los mismos mensajes. Lo mismo que os estamos diciendo todos estos años, es que hay que comer más materias primas frescas, más productos locales y de temporada, más frescos en general, más proteína vegetal, menos alimentos azucarados, menos envasados y alimentos que sean superfluos o ultraprocesados, menos aceite de palma, azúcar, harina refinada. Todo eso es exactamente lo mismo y confluye con una alimentación sostenible.

Analicemos las pautas y recomendaciones de salud pública: Dentro los diferentes sectores de lo que deberíamos comer en una ingesta principal, como la comida o la cena, hay algunas partes que no tienen gran diferencia. Por ejemplo, que tú comas brócoli o zanahoria, al medio ambiente le da más o menos igual. La berenjena o el calabacín contaminan más o menos lo mismo. El tomate, un pepino... Es decir, son alimentos que dentro de su nivel hay diferencias, claro que hay diferencias, pero son mínimas.

Con las frutas sucede igual. Te puedes encontrar alguna fruta que demande un poquito más que otra. Sé que se habla mucho del aguacate, que demanda mucha agua. Pero, a grandes rasgos, la fruta, la naranja, la mandarina, la ciruela, la chirimoya, el mango... Todas, más o menos, una demanda parecida. Sucede lo mismo con el mundo de los hidratos de carbono. Arroz, trigo, centeno, maíz, sorgo, mijo, patatas, tubérculos en general como el boniato.

Más o menos tienen la misma demanda de recursos arriba o abajo. ¿Dónde nos encontramos la gran diferencia? Aquí, en la fuente proteica. La fuente proteica sí que puede tener una gran distinción dependiendo de si estás tomando carne, pescado, huevos o legumbre, que son las cuatro fuentes proteicas.

Ahí sí, ahí es donde podemos mirar los esfuerzos para escoger en el plato carne, pescado, huevos o legumbre y nos encontraremos grandes diferencias. ¿Por qué? Porque producir alimentos de origen animal es muy ineficiente en términos medioambientales. De hecho, es algo que, en términos históricos, solo se ha hecho para ciertas sociedades en aquellos productos que no eran aprovechables, con pasto, con forraje. Pero, por primera vez, la humanidad está generando ganadería a gran escala de cultivos que fabricamos para los animales.

De ahí es donde está la ineficiencia. Que estemos generando la gran parte de la soja mundial en Uruguay, en Brasil, la deforestación, la deslocalización, para dársela al ganado. Eso es lo que es ineficiente. No es ineficiente, en términos medioambientales, que las vacas estén pastando en el monte. O que las cabras estén pastando en el monte. El problema es que eso es el 5% de nuestra producción de carne. Eso es el 5%. El 95% es intensiva. Son las macrogranjas. Es lo que tenemos en nuestro contexto. Y ese modelo es el que marca la diferencia en términos de recursos. Producir carne respecto a producir legumbre.

Un kilo de proteína de carne o de legumbre. La diferencia es de 18 veces más superficie, 10 veces más agua, 9 veces más combustibles fósiles, 12 veces más fertilizantes, 10 veces más

pesticidas. ¿Por qué? Porque hay que producir de media 10 veces un alimento para luego dárselo al animal.

Esto es una gran ineficiencia. Pero al igual que es ineficiente muchas cosas que hacemos en alimentación, el tema es que las hacemos porque son más baratas o porque las vendemos por un valor añadido. ¿Por qué hace tiempo se recirculaban los envases en el supermercado del barrio y ahora no? Porque es más barato tirarlos. Pero no podemos tomar decisiones únicas y exclusivamente a que las cosas sean más baratas. Porque entonces entramos en una crisis medioambiental.

Lo que nunca ha tenido sentido es que prefiramos tirar envases a la basura porque son más baratos. Lo que nunca ha tenido sentido es que podamos tener camisetas a 3 euros, zapatillas a 6 euros, cinta de lomo a 5,90 el kilo, pechugas de pollo a 6,50. Detrás de todos esos modelos productivos hay un gran coste para estas cosas. Alguien lo está pagando. Normalmente lo pagan tres ejes. Lo paga el medioambiente, lo pagan los animales y lo paga el ser humano.

Detrás de la camiseta de 3 euros hay un ser humano. Detrás de la cinta de lomo a 5,90 hay un animal. Y todos ellos están viendo vulnerados derechos fundamentales y un bienestar fundamental.

Lo bueno es que esta teoría de cómo podría ser más sostenible nuestra alimentación ya se está empezando a llevar a la práctica en diferentes países que están modulando y haciendo los cálculos de cómo podríamos reducir emisiones. Por ejemplo, en Italia ya se están haciendo las primeras simulaciones y las primeras mediciones y ya se está viendo que reducir en la alimentación de una dieta convencional a hacerla con menos productor de origen animal reduce esa huella a todos los niveles. Hablamos de huella en emisiones de CO₂, en huella hídrica y en huella también de superficie. Es algo que además coincide con las simulaciones ya no sólo de estudios que tenemos recientes sino coincide con las simulaciones que teníamos, por ejemplo, de la FAO. Vamos en una línea como muy robusta, no sólo en patrones alimentarios sino con nuevas tendencias que nos hacen ver cómo podemos sustituir alimentos de origen animal clásicos por nuevos alimentos.

En la última década, una de las familias donde se ha producido una auténtica revolución han sido las alternativas vegetales. Hace años, si querías bebida de soja te tenías que ir al herbolario y te encontrabas una o una leche de almendra. Me acuerdo que mi abuela, antes estaba la almendrola, la leche de almendra o había una lata de leche de coco, cosas así.

Y ahora en los supermercados tenemos la misma implementación por distintos motivos, por ética animal, por medio ambiente, por salud, por alergias, por intolerancias de bebidas vegetales que prácticamente ocupan una implementación del 30% o del 35% dentro de los supermercados. También son más sostenibles. Ojo porque estas comparativas, también siendo justos, no podemos coger cualquier bebida vegetal para compararla con la leche de una mamífera, con la leche de una vaca, la leche de una cabra, la leche de una búfala. Habría que coger siempre las bebidas vegetales de legumbre. Son aquellas que tienen proteína y son aquellas que en términos medioambientales son las que fijan nitrógeno. Las leguminosas son las que fijan nitrógeno.

Y además esto viene perfecto en un contexto en el que estamos con la proteína de moda. Estamos en la década de la proteína. En los 90 lo que se llevaba era todo bajo en grasa. Ahora estamos en una tercera década de la nutrición donde la moda es que todo está enriquecido en proteína. ¿Cuál es el problema? En medio de una crisis climática, que si le decimos a la gente que tome más proteína y ya, es decir, no le decimos ninguna información más, ¿a dónde va a ir la gente a tomar la proteína? A aquellos alimentos a los que tiene normalmente identificado como fuente de proteína, que son la carne, el pescado, los huevos y los lácteos. Porque tú dices por ahí, toma proteína, y nadie piensa en las legumbres.

De hecho, en España, ahí tienen los consumos. ¿Qué es lo que consumimos al año? Cincuenta y cinco kilos de carne. Tomamos ochenta litros de yogures o de leche, veintipico de quesos, veintipico de pescados, ocho de huevos y de legumbre tres y medio. Entonces, la desproporción, que muchas veces se dice que la desproporción entre carne y legumbre es enorme.

Tres kilos y medio de legumbre, per cápita en España, al año, es ni una ración a la semana. Ni una ración a la semana. Que la gente toma lentejas y parece eso el festival del mes.

Por ello, las recomendaciones están yendo hacia otro modelo. Las recomendaciones están yendo hacia que tiene que haber una predominancia de proteína vegetal por todos los motivos. Por salud y por medio ambiente. Ojo, y que si queréis ahorrar un dinerillo, eso que nos llevamos extra. No hay proteína más barata que la legumbre.

Que luego muchas veces decimos que cómo podremos comer más barato. Esto no es, además, difícil de implementar, porque en algunos países ya directamente tenemos muy claro la desproporción que tienen en sus emisiones por esos alimentos proteicos que no tienen sentido. Carne roja, lácteos y refrescos azucarados en Reino Unido son el 50% de las emisiones de la comida de Reino Unido. Imaginaos el gran cambio que podríamos hacer yendo hacia un modelo distinto.

La buena noticia es que si esto que os está sonando como muy alejado o un horizonte inalcanzable, como lo de comer más proteína vegetal, es que podemos marcar una gran diferencia en nuestras emisiones sin tener que llegar al extremo, y no quiero decir que con esto sea una postura extremista, sino que es un extremo dentro del patrón dietético, de una dieta vegana. Una dieta vegana es un extremo en cuanto a que todas tus ingestas son 100% vegetales. Pero es que ahora la gente está consumiendo un 95% de proteína animal y solo tres kilos de legumbre al año.

La buena noticia es esta: que simplemente haciendo ya una reducción de carne que no sea diaria, que sea más eventual, ya alcanzaríamos entre el 30 y el 60% de lo que sería convertirnos en personas que llevan una dieta vegana, simplemente con una reducción progresiva ya encontraríamos porcentajes muy, muy altos de esa transformación. Así que, para quien le dé vértigo, con pequeños gestos ya puedes marcar una gran diferencia a nivel de emisiones.

Está claro que no nos vamos a adaptar solo desde la alimentación, no vamos a reencauzar la emergencia climática solo con la dieta, dado que vamos a cambiar el urbanismo, las ciudades, la alimentación y nuestra energía. Va a cambiar todo y esperemos que en la

misma dirección. Pero fijaos que, únicamente y tan solo cambiando la alimentación, ya podríamos reducir y volver a entrar dentro de los objetivos de la Agenda 2030 y entrar en los objetivos de no alcanzar ese grado y medio de calentamiento global que queremos simplemente cambiar en este siglo.

Solo con el desperdicio alimentario. El desperdicio alimentario es el 6% de todas las emisiones del ser humano. El 6% de todas esas emisiones.

Una auténtica pasada. Con eso ya estaríamos en los objetivos climáticos. Ahora, el desperdicio alimentario no se puede corregir de una manera tan sistémica.

En España, el desperdicio alimentario se debe por diferentes razones a las que puede haber en Burundi, en Burkina Faso o en Honduras o en Guatemala. No es por los mismos motivos. Pero aquí sí nos lo queremos replantear, que sepáis que, ¿por qué desperdiciamos en España el 33% de la comida que producimos? En España el 43% de la comida se tira en casa.

¿Cuál es la perspectiva cómoda del envasado? La perspectiva cómoda es la que no hace que te plantees tu modelo de consumo. Solo el 14 % del plástico que reciclamos se acaba reciclarizando. La R del reciclaje es cómoda porque no te plantea hacer cosas, porque lo que cuesta replantearse cosas es preguntarte la necesidad, la logística o la reutilización. Si nos limitamos a reciclar o a separar residuos, entramos en una dinámica en la que nos quedamos con el conformismo sencillito, el de no me preocupo de las cosas, luego ya las acabaré reciclando, sin ser más consciente o tanto de las consecuencias.

Realmente, a día de hoy las guías alimentarias más actuales están teniendo en cuenta la sostenibilidad dentro de sus consejos y creo que es muy importante también tener la jerarquía y que tengáis las prioridades claras en una alimentación sostenible porque en ocasiones se nos mezclan diferentes mensajes. Nos dicen, si quieres ahorrar energía o si quieres tener una alimentación sostenible, lo que tienes que hacer es tapar bien la ollita o reutilizar la energía del horno una vez que ya está caliente y aprovechar para hornear otra cosa, o cierra el grifo cuando te estés lavando los dientes. Todos esos mensajes están bien, pero son simplemente anecdóticos.

Lo que puede cambiar de verdad el patrón alimentario es que consumamos de forma diferente y en este caso sería con los cuatro mensajes clave:

Primero: Más proteína vegetal en lugar de proteína animal.

Segundo: Más consumo de alimentos locales y de temporada

Tercero: Combatir el desperdicio alimentario

Cuarto: Hacer una gestión inteligente y circular de los envases alimentarios