



EL BUEN MENÚ



INGREDIENTES PARA
UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Cofinanciado por:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA
TERCERA DEL GOBIERNO

MINISTERIO
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA
Y EL RETO DEMOGRÁFICO

ENTRANTES

LOS PROBLEMAS AMBIENTALES Y DE SALUD DE NUESTRO SISTEMA ALIMENTARIO

EN EL MUNDO

1900 Mill. SUFREN SOBREPESO



783 Mill. DESNUTRIDOS CRÓNICAMENTE

CASI EL 59% DE LA POBLACIÓN EUROPEA SUFRE SOBREPESO

Los hábitos alimentarios actuales contribuyen a fomentar la obesidad. Una dieta desequilibrada aumenta el riesgo de padecer enfermedades de corazón, diabetes o cáncer. En la Unión Europea, cerca de dos millones de personas mueren al año por enfermedades atribuibles a una alimentación inadecuada.

En nuestro país, más de 2000 millones de euros al año del presupuesto sanitario se destinan a tratar enfermedades relacionadas con la mala alimentación.



EMISIONES DE CARBONO

El sistema alimentario es responsable del 34 % de las emisiones de gases de efecto invernadero.



24 %

CONTAMINACIÓN

Superficie total de España afectada de contaminación por nitratos de origen agrario.

DEFORESTACIÓN

En la actualidad, la UE es responsable del 16% de la deforestación tropical vinculada al comercio internacional de productos básicos como la soja o el aceite de palma.

16%



PLATO PRINCIPAL

LAS CAUSAS DE LOS PROBLEMAS
AMBIENTALES Y DE SALUD

DEVORAMOS LOS RECURSOS DEL PLANETA



Si todo el mundo viviese como la población española, necesitaríamos 2,8 planetas para satisfacer la demanda de recursos naturales. Aunque no todo corresponde a los alimentos, el dato muestra que estamos viviendo por encima de los límites planetarios.



EUROPA 3417 kcal/día



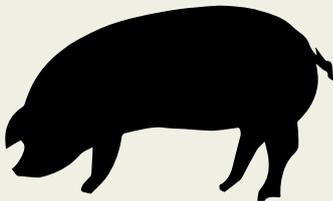
EE.UU. 3782 kcal/día

UN ATRACÓN DIARIO

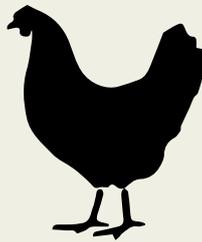
AUMENTO DEL CONSUMO DE CALORÍAS

En Europa y EE.UU. tenemos que apretarnos el cinturón. De media, comemos al día muchas más de las 2500 kilocalorías recomendadas.

1KG DE



CERDO
= 12,3 kg CO_{2eq}



POLLO
= 9,8 kg CO_{2eq}



PATATAS
= 0,46 kg CO_{2eq}

Huella de Carbono

**DISTINTOS ALIMENTOS, DISTINTAS FORMAS DE OBTENERLOS,
DISTINTO IMPACTO**

Debemos reducir el consumo de los alimentos que tienen mayor impacto ambiental, como los procedentes de ganadería industrial. Hay productos que requieren menos espacio, energía y agua, producen menos emisiones de CO₂ y mantienen el mismo, o mejor, valor nutricional. Todo depende de cómo se produzcan.

NOS
ENCANTA



TIRAR COMIDA

En la UE tiramos a la basura hasta un tercio de los alimentos. En España, desperdiciamos al año más de 1245 millones de kilos de alimentos.

POSTRES

LA SOLUCIÓN: DIETA SOSTENIBLE

PERO... ¿QUÉ ES UNA DIETA SOSTENIBLE?



Las dietas sostenibles son aquellas que generan un impacto ambiental reducido, que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos.



REDUCIR UN 35% LAS EMISIONES DEL SISTEMA ALIMENTARIO Y ADAPTARNOS AL CAMBIO CLIMÁTICO

Si todo el mundo cambiase su dieta y consumiera alimentos con menor impacto ambiental, podríamos conseguir algo grande.

¡Especial!

Desde 1945 Europa no ha dejado de aumentar su producción de alimentos para satisfacer el consumo creciente. Esta producción es insostenible y está ejerciendo una gran presión sobre nuestra salud, el bienestar de los animales y la naturaleza.

CON UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE REDUCIREMOS NUESTRO IMPACTO SOBRE EL PLANETA Y CUIDAREMOS NUESTRA SALUD



30%

de la energía se emplea en el sistema alimentario.



70%

del agua se emplea en el riego de cultivos.



40%

de la superficie terrestre está dedicada a la agricultura y la ganadería.

PLATO DEL DÍA

LA RECOMENDACIÓN DE LA CHEF

La forma en la que producimos, distribuimos y consumimos los alimentos condiciona no solo nuestro bienestar, sino también el de las generaciones futuras. Trabajar por una alimentación saludable y sostenible es la mejor forma de cuidar a las personas que trabajan la agricultura y la ganadería y, a la vez, preservar la naturaleza, sin la que no podemos producir alimentos. Además, este menú para el planeta nos permite mitigar y adaptarnos a los efectos de otro de los grandes retos globales: el cambio climático.

WWF trabaja para demostrar que elegir comida sana para gente sana y un planeta sano es la mejor forma de avanzar en un momento de crisis como el actual.

Juan Carlos del Olmo, Secretario General de WWF España

GANAS DE PROBAR ALGO NUEVO

Una reciente encuesta del Eurobarómetro descubrió que el



la presencia de microplásticos en los alimentos.



los residuos de plaguicidas en los alimentos.



el impacto de su alimentación sobre la naturaleza.

de la población española está preocupada por

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Nuestra salud está directamente ligada a la de la naturaleza y la de los animales que nos rodean, tenemos Una Sola Salud. Y la mejor forma de cuidarla es elegir un menú sano y sostenible.

Para cuidarnos y cuidar la naturaleza no siempre necesitamos grandes cambios.

Menu

Un menú más justo

Los costes ocultos de la alimentación agroindustrial superan el doble de lo que pagamos cuando pasamos por la caja del supermercado.



PRINCIPIOS DEL BUEN MENÚ



- ✓ **Come más vegetales**
Disfruta de verduras, fruta, cereales y legumbres.
- ✓ **Compra alimentos certificados**
De agricultura ecológica o comercio justo.
- ✓ **Come menos carne**
Más vale calidad que cantidad. Elige de pastoreo y prueba otras fuentes de proteínas como legumbres y frutos secos.
- ✓ **Come más variedad**
Un plato variado sabe mejor.
- ✓ **Come menos alimentos procesados**
Suelen contener niveles altos de grasas, azúcar y sal.
- ✓ **No malgastes alimentos**
Planifica mejor tus compras para no tirar nada.
- ✓ **Compra local**
Elige alimentos locales y de temporada.

La mayor parte de la ciudadanía reconoce que la situación del medio ambiente, los animales y las plantas, afecta a la salud humana. Esto es alentador, pues nos permite avanzar hacia sistemas alimentarios sostenibles que velen por Una Sola Salud.

Poner en marcha una alimentación sana para la gente y el planeta, aplicando estos principios, es cosa de todos y todas.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- > **Sector agrario.** Elegir buenas prácticas a pie de campo, como las de producción ecológica.
- > **Industria.** Asegurar el empleo de materias primas y alimentos producidos de manera respetuosa con la naturaleza y las personas. Ofrecer precios adecuados a productores y productoras.
- > **Distribuidores.** Incluir variedad de alimentos sostenibles a precios adecuados en los lineales e informar a su clientela de aspectos ambientales y nutricionales.
- > **Restauración.** Ofrecer y dar relevancia a los menús sostenibles a precio asequible.
- > **Administraciones.** Impulsar políticas de apoyo a dietas sostenibles, considerando todos los eslabones de la cadena e incluyendo herramientas como la compra pública responsable en comedores públicos, políticas agrarias adecuadas o sensibilización a consumidores y consumidoras.
- > **Organizaciones y profesionales de la nutrición, salud y consumo.** Considerar en las recomendaciones nutricionales los aspectos ambientales.



Más información: wwf.es