

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

La alimentación humana, además de aspectos saludables, debe tener en cuenta la sostenibilidad del planeta, protegiendo y respetando la biodiversidad y optimizando los recursos naturales

Objetivo del informe

Elaborar unas recomendaciones dietéticas específicas para cada grupo de alimentos que balanceen la salud de la población y el impacto medioambiental de las diferentes elecciones alimentarias.

Metodología

Fase 1

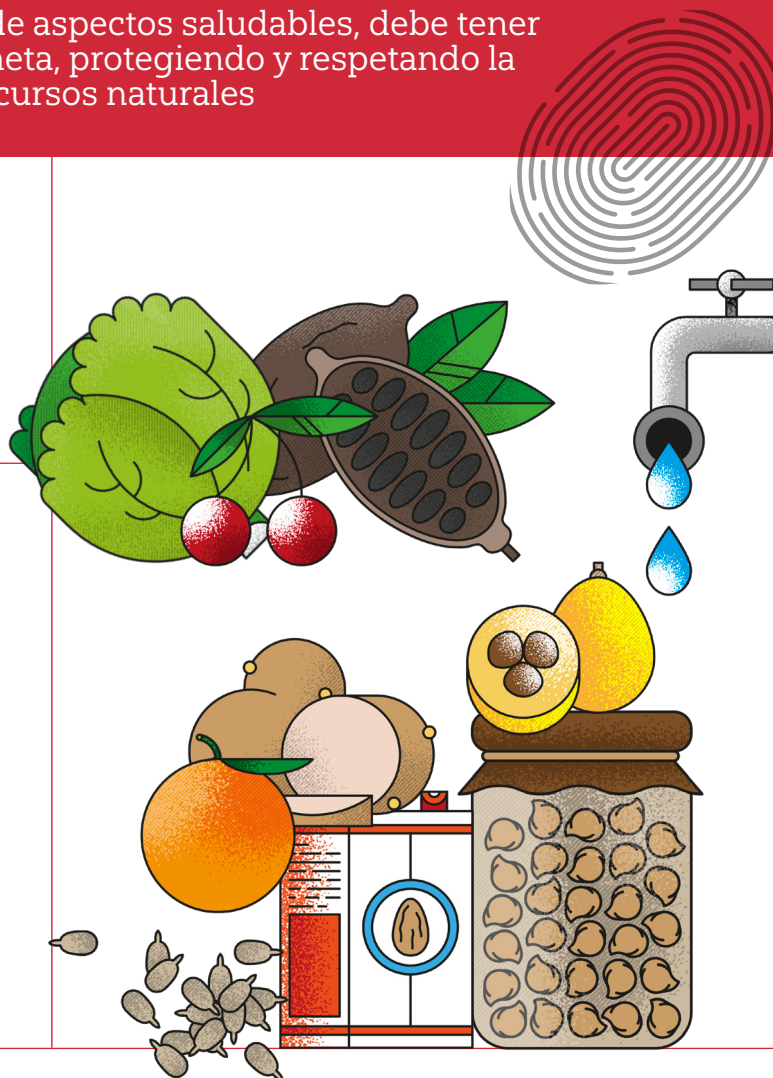
Revisión de las principales guías de alimentación saludable españolas.

Fase 2

Extracción de datos de sostenibilidad medioambiental (huella de carbono).

Fase 3

Redacción de un conjunto de recomendaciones alimentarias saludables y sostenibles.



Resultados

Recomendaciones saludables y sostenibles

El patrón alimentario recomendado cubre las necesidades energéticas de la población española media y contribuye a preservar la salud del planeta

Se potencia el consumo de alimentos de origen vegetal, con menor impacto medioambiental, frente a alimentos de origen animal:

- 1. Hortalizas.** Más de 2 raciones al día
- 2. Frutas.** Más de 3 raciones al día
- 3. Cereales integrales.** Entre 4 y 6 raciones al día
- 4. Frutos secos y semillas.** Al menos 1 ración al día
- 5. Aceites vegetales.** Entre 3 y 6 raciones al día
- 6. Leche y derivados.** 2 raciones al día
- 7. Otros proteicos de origen animal**
(carne, pescado) Entre 1 y 2 raciones al día

La disminución del consumo de los alimentos de origen animal podría ser más sostenible pero no sería saludable si no se aplican las oportunas medidas dietéticas alternativas

Es necesario atender a una alternancia semanal entre los alimentos de un mismo grupo (legumbres, cereales, hortalizas, carnes, pescados, etc.) para poder enriquecer la dieta con los beneficios nutricionales de cada uno, y cubrir así las necesidades de vitaminas y minerales.

➔ Esto permite conseguir una menor huella de carbono, puesto que, dentro de cada grupo, existen alimentos cuya ración lleva asociada unas emisiones de gases de efecto invernadero menores que compensarían las elecciones con emisiones más altas.

COME SANO Y SALUDABLE

¿Qué raciones y frecuencias son recomendables según los diferentes grupos?

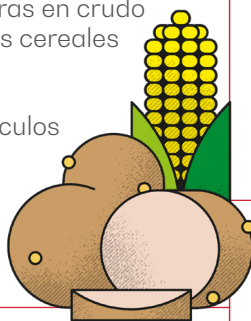
Cereales, derivados y tubérculos

De 4 a 6 raciones diarias

3-4 cucharadas soperas en crudo de arroz, pasta u otros cereales
60-80g

1-2 unidades de tubérculos
100-200g

1-2 rebanadas de pan
30-60g



Hortalizas y legumbres verdes

Al menos 2 raciones diarias, mejor una en crudo

Un plato mediano de hortalizas de hoja (acelgas, lechugas, espinacas, cardo, coles, judías verdes...)

1 unidad de hortalizas de fruto (berenjena, calabacín, pimiento, tomate...)

150-200g en limpio y crudo

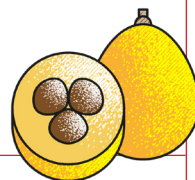


Frutas frescas y desecadas

Al menos, 3 raciones diarias

Una unidad mediana de fruta fresca (plátano, manzana, kiwi, naranja...)
120-200g en limpio

Un puñadito en seco (dátiles, ciruelas, higos...)
30g

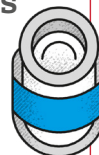


Leche, derivados lácteos y bebidas vegetales

2 raciones diarias

1 vaso de leche entera/semi/desnatada o de bebidas vegetales enriquecidas en calcio
200g

2 yogures enteros/desnatados o soja
250g



Agua

Entre 4-6 raciones diarias

1 vaso
200ml

Las necesidades pueden aumentar en situaciones de altas temperaturas, durante la práctica del ejercicio físico o durante determinados estados fisiológicos (por ejemplo, en la lactancia).



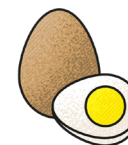
Alimentos proteicos de origen animal y vegetal

De 1 a 2 raciones diarias, alternando semanalmente las raciones de carnes magras, pescados, huevos, legumbres o quesos, dando preferencia a las legumbres

3-4 porciones de carnes magras (pollo, pavo, conejo)
90-120g en crudo y limpio

1-2 filetes de pescados
120-160g en crudo y limpio

4-6 cucharadas soperas en crudo de legumbre
60-90g



Alimentos proteicos de acompañamiento, con una ración de consumo menor y con la mitad de contenido proteico:

→ 1-2 lonchas de queso curado
30-60g en limpio

→ 1-2 tarrinas de queso fresco
75-150g

→ 1-2 huevos
60-120g en limpio y crudo

→ 1-2 lonchas de jamón cocido/serrano
30-60g en limpio

Aceites vegetales, frutos secos, semillas, cremas y otros

De 4 a 7 raciones diarias, entre 3 y 6 de aceites y, al menos, 1 de frutos secos, semillas o sus cremas

1 cucharada sopera de aceites vegetales
10g

1 puñado en limpio de frutos secos
20g

2 cucharadas soperas de semillas de lino, sésamo, chía, girasol
20g

2 cucharadas soperas de crema de tahini, de cacahuete, de almendras
20g

Otros alimentos grasos cuya ración de consumo es menos energética (la mitad de contenido graso)

→ ½ unidad de aguacate
40g en limpio

→ 10-12 aceitunas
40g en limpio



Con el apoyo de

COME SANO Y SALUDABLE

¿Cómo planificar una dieta con una baja huella de carbono?

Cereales, derivados y tubérculos

Alterna el consumo de arroz o pasta con el de otros cereales y pseudocereales, como mijo o quinoa nacionales, como platos principales de las comidas, o incluso, incorpora los cereales de invierno (cebada, centeno o trigo).

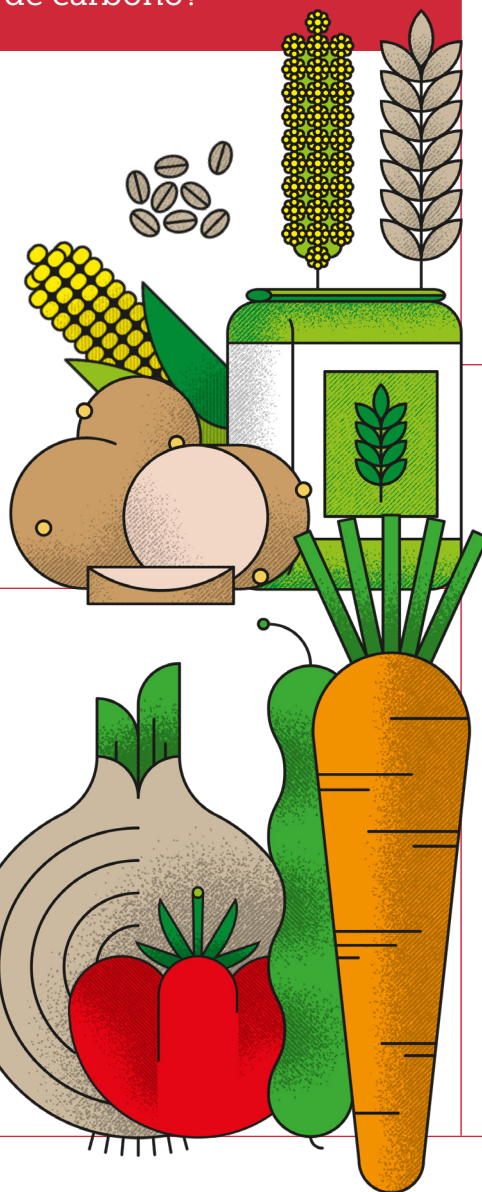
—
Reduce el consumo de panes y cereales de desayuno muy procesados.

Hortalizas, legumbres verdes y frutas frescas

Reduce el consumo de aquellas que no sean de temporada (pepino, tomate, judías verdes en invierno...) y las que están procesadas (tomate pelado, triturado...).

—
Opta por variedades de cercanía y provenientes de cultivo tradicional.

—
En el caso de las frutas, procura reducir las que provengan exclusivamente de invernadero (bayas).



Aceites vegetales y frutos secos

Consume preferentemente aceite de oliva para la cocción culinaria y como grasa de adición.

—
Prioriza la versión natural de los frutos secos sin sal añadida frente a la tostada, tanto por su menor huella de carbono como por su mayor contenido en sustancias antioxidantes. En todo caso, intenta optar por aquellos que sean de producción nacional.



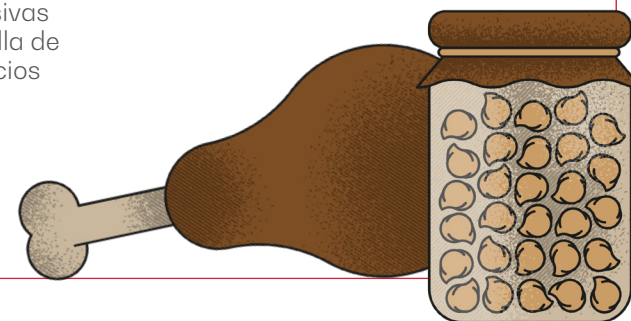
Alimentos proteicos de origen animal y vegetal

Son menos sostenibles que los de origen vegetal, pero aportan micronutrientes como la vitamina B₁₂ y la D que no se encuentran en alimentos de origen vegetal, salvo si están enriquecidos artificialmente.

—
Consume estos alimentos balanceando su beneficio nutricional con las emisiones de GEI, alternando el consumo de carnes de ave, pescados y mariscos. Si consumes carnes rojas, que sean de producciones extensivas ya que presentan una menor huella de carbono además de otros beneficios ecosistémicos.

—
Incorpora la legumbre como fuente de proteína más sostenible, alternando con alimentos de origen animal como fuentes de vitamina B₁₂, D o hierro.

—
Las raciones de consumo de huevos, quesos o derivados cárnicos magros presentan el mismo efecto medioambiental que las de carnes o pescados, pero aportan la mitad de proteína por ración de consumo.



Con el apoyo de

COME SANO Y SALUDABLE

¿Qué fuente proteica tiene un menor impacto sobre las emisiones de GEI?

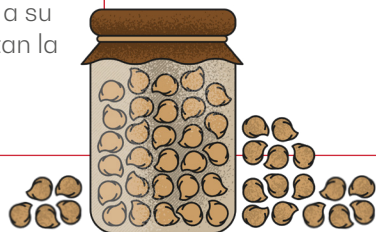
Los **alimentos proteicos de origen animal** -como carnes, pescados, mariscos y otros proteicos (huevo, quesos...)- además de las proteínas, aportan micronutrientes como la vitamina B12 y la D que no se encuentran en alimentos de origen vegetal, salvo si están enriquecidos artificialmente.

Se recomienda incorporar más **legumbre** como fuente de proteína más sostenible, alternando con alimentos de origen animal como fuentes de vitamina B12 y D, hierro...

Los **proteicos que se toman como complemento** (huevos, quesos o derivados cárnicos magros), presentan emisiones de GEI similares a las raciones de carne de pollo, pescado o marisco, por lo que serían equivalentes en cuanto a su impacto medioambiental, pero aportan la mitad de contenido proteico.

El **pescado** es otra alternativa para conseguir proteína en la dieta, y sus valores de huella de carbono oscilan entre especies.

1. Por debajo de la media encontramos a los peces que viven en aguas medias o cerca de la superficie y se pescan por la técnica de cerco, lo que supone menor gasto de combustible y menor efecto medioambiental. Algunos ejemplos: sardina, caballa, arenque, jurel o atún.
2. Los peces ligados al fondo y viven sobre él se pescan por arrastre y suponen un mayor impacto medioambiental. Algunos ejemplos: rodaballo, lenguado, gallo o rape.
3. Entre ambos extremos se encuentran otras especies que viven cerca del fondo, pero tienen movilidad con una huella de carbono más baja a los anteriores. Algunos ejemplos: merluza, lubina, pescadilla o bacalao.
4. Si se trata de marisco, también se pueden diferenciar tres grupos, cuya huella de carbono va en aumento:
 - Mejillones
 - Otros moluscos (sepia, calamar o pulpo)
 - Crustáceos como gambas (se pescan por arrastre)
5. La acuicultura también ocasiona altas emisiones de gases de efecto invernadero provenientes de la construcción de granjas, uso de energía, piensos y emisiones de metano.



LEGUMBRES 90g	0,069
SARDINAS, ARENQUES... 160g	0,272
MEJILLONES 160g	0,294
QUESO (valor medio) 60g	0,412
HUEVO 120g	0,436
CARNE DE POLLO 120g	0,442
JAMÓN COCIDO O SERRANO 60g	0,477
CARNE DE PATO 120g	0,492
MERLUZA, LUBINA, BACALAO... 160g	0,667
CARNE DE CERDO 120g	0,686
SALMÓN (acuicultura) 160g	0,805
SEPIA, CALAMAR O PULPO 160g	0,947
ATÚN 160g	1,015
GAMBAS 160g	2,397
CARNE DE VACA O CORDERO 120g	3
RODABALLO, LENGUADO... 160g	3,13

Kg CO₂-eq/Ración recomendada en peso limpio y crudo (g)

Huella de carbono asociada a las raciones recomendadas de los alimentos del grupo de carne, pescado, marisco, legumbres, quesos, huevos y derivados cárnicos magros.