

PROYECTO EDUCATIVO EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN EN CLAVE ECOSOCIAL

BLOQUE 3: IMPACTOS AMBIENTALES
DE LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS.



PROYECTO EDUCATIVO EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN EN CLAVE ECOSOCIAL

Bloque 3. Impactos ambientales de la producción de alimentos.

Unidad	3 . Impactos ambientales de la producción de alimentos.	
Indicadores	3.1. Reflexiona sobre el proceso que sigue un alimento antes de llegar a la mesa y las consecuencias negativas de dicho proceso para el medio ambiente.	
	3.2. Conoce los datos cuantitativos sobre emisiones, uso de fertilizantes químicos, desertificación y degradación de la tierra vinculados a la sobreexplotación alimentaria.	
	3.3. Se familiariza con los conceptos básicos relacionados con las emisiones y productos nocivos del sistema alimentario global para el medio ambiente: GEI, fertilizantes, pesticidas, plásticos y envases.	
Experiencia para entrar en el tema	Lectura dramatizada del diálogo entre dos adolescentes correspondiente a la Unidad 3	
Preguntas para orientar la reflexión y el debate	Primaria	<ul style="list-style-type: none"> • ¿De dónde vienen los alimentos que consumimos, dónde se producen o fabrican? • ¿Cuáles son los pasos o procesos que sigue una fruta o verdura hasta que llega a nuestro plato? • ¿Qué son los gases de efecto invernadero y cómo se originan?
	Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las dos principales razones de contaminación o impacto medioambiental negativo del sistema actual de producción de alimentos? • ¿Cuáles son los pasos o procesos que sigue una fruta o verdura hasta que llega a nuestro plato, qué es la cadena alimentaria? • ¿Qué son los gases de efecto invernadero, cómo se originan y que consecuencias tienen para el medio ambiente? • ¿Qué es la degradación de la tierra y cuáles son sus causas y sus consecuencias?
Conceptos clave que comprender	-Gases de Efecto Invernadero (GEI). -Trazabilidad de un alimento. -Desertificación / Degradación de la tierra.	

UNA ÉTICA ECOSOCIAL
 PARA UN MUNDO
 EN CAMBIO

PROYECTO EDUCATIVO EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN EN CLAVE ECOSOCIAL

Bloque 3. Impactos ambientales de la producción de alimentos

Unidad	3 . Impactos ambientales de la producción de alimentos.	
Aplicaciones y productos de aprendizaje	Primaria	<p>Ordenamos la Ruta de los Alimentos e imaginamos rutas. Teniendo como referencia el artículo “la Ruta de los Alimentos” de Comidacritica.org y sus 7 pasos (Anexo 4), haremos una tarjeta por cada paso (sin poner el número del paso) e invitamos a los niños/as a ordenar esas tarjetas de forma lógica. Una vez que las hemos ordenado, vamos proponiendo distintos alimentos (productos de origen como frutas, verduras, arroz, harina, carne, leche, huevos) y tratamos de realizar todo el proceso por el que pasan hasta llegar a nuestra mesa, reflexionando sobre el impacto medio-ambiental o huella ecológica del mismo (huella de carbono, GEI, pesticidas, etc.). Finalmente haremos, por equipos, propuestas o acciones en nuestro entorno para reducir ese impacto así como la distancia de los alimentos de origen.</p>
	Secundaria	<p>-Y sin embargo te quiero... Carta abierta de un agricultor a un consumidor. (Anexo 3) Se trata de leer la carta en equipos de trabajo, y sacar algunas conclusiones sobre la situación de los agricultores, problemática que ya de por sí se añade al impacto medio-ambiental de la cadena alimentaria. En la carta hablan de la “cadena de valor” del producto. Razonad lo siguiente: ¿En qué se basa la cadena de valor y que límites o condiciones tendría que tener para ser realmente ecosocial?</p> <p>-La Ruta de los Alimentos: 7 pasos para cambiar nuestra comida. Teniendo como referencia el artículo “la Ruta de los Alimentos” de Comidacritica.org (Anexo 4), vamos a diseñar un cartel o póster para sensibilizar a los demás (colegio, barrio, familia) sobre este tema. Podemos ir a contar el proceso y enseñarles el cartel a los alumnos/as de Primaria. Otra idea interesante es que 7 alumnos/as representen las 7 fases del proceso, buscando algún tipo de atuendo, símbolo o disfraz que les identifique como tal.</p>
Recursos visuales	- Vídeo FISC: Impactos ambientales: https://youtu.be/IBIOvBdcnY	
Rúbrica de evaluación	<p>Rúbrica genérica de la <i>enseñanza para la comprensión</i>. El producto de aprendizaje elaborado por los equipos de alumnos, refleja una comprensión del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> * PRINCIPIANTE (1): el producto de aprendizaje refleja poca conexión y presencia con los indicadores competenciales del tema. * APRENDIZ (2): el producto de aprendizaje refleja una incipiente conexión y presencia los indicadores competenciales del tema. * AVANZADA (3): el producto de aprendizaje refleja una aceptable conexión y presencia con los indicadores competenciales del tema. * MAESTRA (4): el producto de aprendizaje refleja una abundante conexión y presencia de los indicadores competenciales del tema. 	

Bloque 3. Impactos ambientales de la producción de alimentos

ANEXO 1. Temario básico

Ideas Clave: el sistema actual de producción de alimentos tiene un efecto muy negativo sobre el medio ambiente, contamina la tierra y genera el 23% de emisiones de gases efecto invernadero. Consumimos alimentos plastificados y además que recorren largas distancias producidos de forma injusta.

Nuestro modelo de producción de alimentos es altamente insostenible en términos ambientales. Antes de llegar a nuestra mesa, los alimentos que consumimos han sido producidos, almacenados, elaborados, envasados, transportados, preparados y servidos. En cada una de estas fases se liberan gases de efecto invernadero a la atmósfera. La agricultura en particular libera importantes cantidades de metano y óxido nítrico, dos potentes gases de efecto invernadero.

Producimos más, a costa de una gran presión sobre los recursos del planeta: deforestación, destrucción de la biodiversidad, uso del 70% del agua dulce disponible, contaminación de ríos y tierras por el uso de abonos químicos y pesticidas, procesos de erosión y empobrecimiento de la tierra relacionados con el monocultivo (un tercio de las tierras cultivables en los últimos 40 años), y emisión de gases de efecto invernadero (GEI) que provocan el cambio climático. (El uso de la tierra para fines agrícolas, silvícolas y de otra índole supone el 23 % de las emisiones antropógenas de gases de efecto invernadero). Su impacto solo lo supera el sector energético (47% de las emisiones), así que un cambio de modelo agrícola podría tener un gran impacto.

De este modo resulta que nuestra principal respuesta a la creciente demanda de alimentos se basa en un modelo intensivo de producción que a medio y largo plazo es **insostenible**, tanto por la escasez de los recursos naturales, como por la ruptura que produce en los frágiles equilibrios de los ecosistemas. Según el último informe del IPCC, el uso de fertilizantes químicos ha aumentado en un 800% desde 1961. Y en ese mismo periodo, el cambio del uso de la tierra y el cambio climático han contribuido a los procesos de desertificación y de degradación de la tierra, provocando que el número de personas que viven en áreas desertificadas haya aumentado en un 200%, (500 millones) y que un 50% más de tierras semiáridas sufran sequías anualmente, mientras un 30% de los humedales han desaparecido. La degradación de la tierra socava su productividad, limita los tipos de cultivo y merma la capacidad del suelo para absorber carbono.

La gran mayoría de los alimentos que encontramos en nuestras tiendas recorren muchos kilómetros. De media podemos decir que recorren casi 4.000 km. de media y durante sus viajes transcontinentales, emiten más de 4 millones de toneladas de CO².

UNA ÉTICA ECOSOCIAL
PARA UN MUNDO
EN CAMBIO

Bloque 3. Impactos ambientales de la producción de alimentos

ANEXO 2. Diálogo teatralizado

Los/Las ADOLESCENTES 1 y 2 salen del instituto y se encaminan a la casa del/de la ADOLESCENTE 2. Se trata de un trayecto corto de autobús durante el cual vuelven a retomar la conversación dado que, aunque el/la ADOLESCENTE 2 se queje, en el fondo siente interés por los temas sobre los que su colega le hace reflexionar.

ADOLESCENTE 2: ¿Sabes lo que me deja de piedra?

ADOLESCENTE 1: ¿El qué?

AD2: Que se produzca tantísima comida y aun así mira, hasta alguien que conozco de toda la vida ha estado en una situación de inseguridad alimentaria, como tú la llamas. Y yo sin saberlo.

AD1: No sabes el susto que me acabas de dar. O sea, te estoy contando un sueño tontísimo que tuve anoche y de pronto, zas, “¿sabes qué es lo que me deja de piedra?” con el tono más serio que te he oído nunca.

AD2: Perdona, es que siempre me dejas con el runrún en la cabeza. Llevo toda la última hora pensando en lo que hemos hablado hoy. Si suspendo, te echaré la culpa a ti.

AD1: Suspenso en mates, aprobado en ética, moral, ser buena gente...

AD2: No sé si con tanto orgullo puedes ser buena gente, ¿eh? Te aviso.

AD1: Mira, en otras cosas no, pero en esto te doy la razón.

AD2: Voy a marcar esta fecha en el calendario porque no me creo lo que acabo de oír.

AD1: En fin, ¿y qué has pensado tanto?

AD2: Pues eso, en realidad lo que ya sabía: que se desperdician toneladas de alimentos importados todos los días y luego hay gente que no puede ni comer bien, ni siquiera a veces los que los producen con sus propias manos.

AD1: Bueno, pero no te deprimas. Está lo del objetivo de hambre cero para 2030...

UNA ÉTICA ECOSOCIAL
PARA UN MUNDO
EN CAMBIO

PROYECTO EDUCATIVO EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN EN CLAVE ECOSOCIAL

Bloque 3. Impactos ambientales de la producción de alimentos

AD2: Que ya me lo has pintado bien negro...

AD1: ...y también puede cambiarse el modelo de agricultura, ganadería y explotación.

AD2: Si estuviéramos en clase, utilizaría el pupitre para tocar madera.

AD1: La verdad que aquí en el bus está complicado eso.

AD2: La verdad que está complicado todo en todas partes.

AD1: Bueno, a ver, tampoco hace falta caer en dramatismos.

AD2: ¡Hasta eso está complicado! ¿Cómo no voy a caer en el drama con las cosas que me comentas? El hambre, la pobreza, las consecuencias de la tala y quema...

AD1: La contaminación...

AD2: ¡La contaminación! ¿Ahora qué con eso, Greta Thunberg?

AD1: Mira, para importar y exportar la comida tienen que, cuidado con esta locura que te voy a comentar: transportarla. Toneladas de comida, kilómetros de distancia, montones de envases plásticos, dióxido de carbono a cascoporro. Y encima los propios procesos de cultivo y crianza son contaminantes de por sí.

AD2: Me voy a arrepentir de decirte esto, pero... ilumíname.

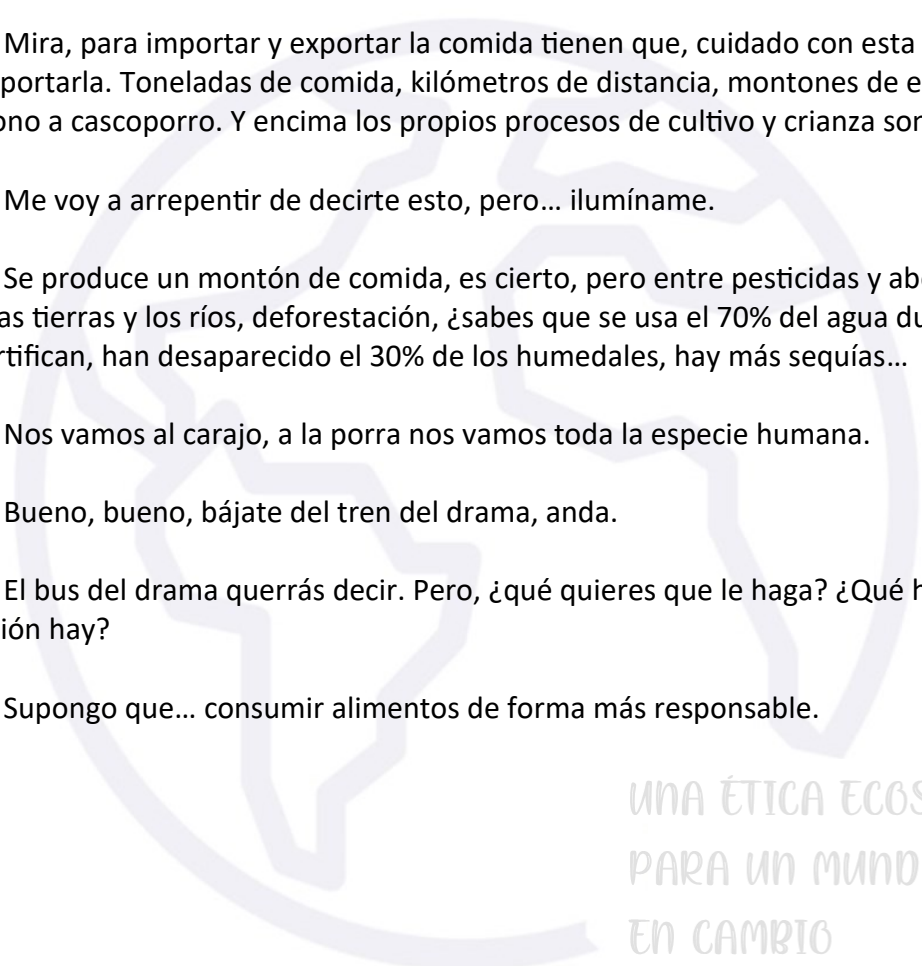
AD1: Se produce un montón de comida, es cierto, pero entre pesticidas y abonos químicos que contaminan las tierras y los ríos, deforestación, ¿sabes que se usa el 70% del agua dulce para esto? Las zonas se desertifican, han desaparecido el 30% de los humedales, hay más sequías...

AD2: Nos vamos al carajo, a la porra nos vamos toda la especie humana.

AD1: Bueno, bueno, bájate del tren del drama, anda.

AD2: El bus del drama querrás decir. Pero, ¿qué quieres que le haga? ¿Qué hacemos con todo esto? ¿Qué solución hay?

AD1: Supongo que... consumir alimentos de forma más responsable.



UNA ÉTICA ECOSOCIAL
PARA UN MUNDO
EN CAMBIO

Bloque 3. Impactos ambientales de la producción de alimentos

AD2: ¿Pero de qué sirve que tú y yo hagamos eso si hay tantas personas que no lo hacen o si se adquiere exceso de alimentos? El otro día vi un reportaje sobre la cantidad de comida en buen estado que se tira en restaurantes y supermercados. Tú y yo podríamos tomar comida ecológica de granjas españolas y pagar un pastizal por ella pero, ¿y qué?

AD1: Entiendo que te pongas catastrofista, pero no sé, al principio siempre es una cuestión de tú y yo hacemos esto, pero al final se suma todo el mundo. Fueron cuatro locas las primeras que reclamaron el derecho al voto femenino, ¿no?

AD2: Ya, supongo que sí. Menos mal que luego fueron muchas locas.

AD1: De todas maneras, te reconozco que el sistema funciona para que sea complicado consumir de forma responsable. Lo que has dicho por ejemplo de que la comida ecológica es más cara pues... toda la razón.

AD2: ¿Es acaso hoy el día oficial de darme la razón?

AD1: No te acostumbres.

AD2: En fin... encima mucha gente no tiene a alguien que les dé la chapa con estos temas.

AD1: ¡Esta vez has empezado tú!

AD2: ¿Te recuerdo quién ha sacado el tema en el recreo?

AD1: Vale, vale, me rindo.

AD2: Podría restregarte mi victoria y dejarte sin el cocido de mi madre, pero soy yo quien aprueba en ética, moral y ser buena gente.

AD1: Menuda cara tienes...

Llegan entonces a la parada, con los estómagos rugiendo ante la mera mención de la comida que les espera, y se bajan del autobús con la intención de, como siempre, seguir aprendiendo el/la uno/a del/de la otro/a... aunque, como suele pasar, se reserven para la sobremesa.

Diálogo escrito por Julia García Urceloy (2020).



UNA ÉTICA ECOSOCIAL
PARA UN MUNDO
EN CAMBIO

Bloque 3. Impactos ambientales de la producción de alimentos

ANEXO 3. Carta y sin embargo te quiero

Y sin embargo te quiero... Carta abierta de un agricultor a un consumidor. Hortoinfo.es (Febrero 2020)
Rubén Villanueva Díaz-Parreño -Especialista en comunicación y marketing agroalimentario.

Aunque el autor publicó este artículo en su blog ¡Me importa un pimiento! en febrero de 2013, su plena vigencia, su estilo entre directo e irónico sin olvidar la frescura, nos ha llevado a solicitarle permiso para publicarlo en Hortoinfo. Rubén hace una llamada de atención sobre la importancia que la agricultura tiene en nuestra sociedad, a pesar de que una parte de los consumidores no sean conscientes de ello y se limiten a exigir más por menos dinero. El autor, Rubén Villanueva Díaz-Parreño, es un periodista especializado en comunicación y marketing agroalimentario (ya se ve que sabe de lo que habla) y, desde hace 12 años, es responsable de Comunicación de la organización agraria COAG, cargo que compagina con la consultoría en marketing digital y comunicación estratégica para diferentes empresas e instituciones del sector.

Soy fan de los amaneceres, la incertidumbre y la naturaleza original de Debiles. Quizá tú seas más de atardeceres, esos que aplaudes en Ibiza con un Gin-Tonic especiado en la mano. Me necesitas como mínimo tres veces al día, pero no eres consciente de ello porque siempre has tenido la nevera llena. Incluso ser "foodie" es "cool" gracias a un cabrero de la Sierra de Málaga. Aunque no me veas, soy el que le pongo la palabra "encanto" a las escapadas de fin de semana en una casita rural. Sí, el bucólico paisaje y los desayunos con huevos de gallinas camperas, también llevan mi sello. Detrás de cada "buen sabor de boca" hay alguien de los míos.

Con la PAC me acuesto y con la PAC (Política Agrícola Común - Europa) me levanto. Es lo único que compartimos de verdad todos los europeos. Nos dicta las reglas del juego, que suelen cambiar unos señores de Bruselas muy trajeados cada 4 ó 5 años. Cada vez que salgo al campo me siento como una especie de Benzemá en un eterno fuera de juego. Dicen que la cambian tanto porque tú quieres gallinas y cerdos más felices y un modelo de producción más verde. La PAC esté con vosotros. Y con tu espíritu. Tenemos el modelo agrario más respetuoso con el bienestar animal y el medio ambiente del mundo. Sin embargo, no estás dispuesto a pagar unos céntimos más por los alimentos y a la hora de la verdad eres sensible a los bajos precios y a las marcas blancas con producciones de terceros países que no tienen normas ambientales y en algunos casos utilizan mano de obra infantil. Reclamas granjas cinco estrellas pero quieres pagar a precios de habitación compartida en piso de estudiantes. Échale un ratillo y te aclaras. Te doy una pista; lo que decía Machado de valor y precio.

Las ayudas, esas por las que me sueles tachar de pesetero, sirven para que puedas consumir alimentos sanos y seguros a un precio asequible. Mis costes son en ocasiones mayores de lo que me pagan. No puedo poner precio a lo que produzco. Son otros los que me lo imponen. Será por eso que me llaman "el eslabón más débil de la cadena" a pesar de la dureza de mi trabajo.

No creas que miro tanto al cielo en busca de milagros. No me puedo permitir el lujo de estar en las nubes. Una tormenta puede echar por tierra el esfuerzo de todo un año. Soy conservador, no porque tenga miedo al cambio, sino porque tengo mucho que perder. Que tus ingresos dependan de los caprichos del clima te hacen tener siempre los pies en la tierra.

Y sin embargo, tengo sueños. Transformar agua, tierra y sol en alimentos tiene algo de magia. Alimentar al mundo, algo de heroico. Dejar a las generaciones futuras un medio natural sostenible, algo de trascendencia.

Atentamente,
Tu agricultor de cabecera.

PD: recuerda que hoy, como cada noche, cenamos juntos.

Pon las velas y la sonrisa. Yo me encargo del vino y el queso.

UNA ÉTICA ECOSOCIAL
PARA UN MUNDO
EN CAMBIO

Bloque 3. Impactos ambientales de la producción de alimentos

ANEXO 4. La ruta de los alimentos

La ruta de los alimentos: siete pasos para cambiar nuestra comida.

Fuente: Comidacritica.org

No es difícil recoger indicios de que nuestro modelo de alimentación está a punto de cambiar drásticamente. El último discurso de Graziano de Silva, director general de la FAO, considera oficialmente que no podemos seguir produciendo cantidades ingentes de alimentos supuestamente baratos que causan un daño irreversible a los ecosistemas del planeta. Es necesario cambiar la manera de producir, transformar y consumir los alimentos. El reciente pacto entre la industria y el Gobierno en España para reducir el contenido en sal, azúcar y grasas saturadas de 3.500 productos pone de relieve hasta qué punto gran parte de la cesta de la compra consiste en productos dañinos para la salud.

¿Cómo se producirá esa transición en la alimentación? En realidad ya se está produciendo. Múltiples iniciativas, desde el veganismo a los grupos de compra de alimentos, están sembrando la semilla de un modelo distinto, capaz de alimentar a toda la humanidad, que no esté basado en la producción masiva y esquilante de alimentos supuestamente baratos, sino en criar y distribuir comida de calidad a buenos precios.

La ruta de los alimentos, una visión de la transición de nuestra alimentación basado en una secuencia de siete pasos, puede ser de ayuda para visualizar las direcciones del cambio. Esta es la secuencia.

1. ¿Qué comemos?

Disponemos de una variedad de alimentos comerciales aparentemente ilimitada. Todas las semanas, productos antes desconocidos (como la quinoa, el kale o el kombu) se añaden a nuestra cesta de la compra, de la que ya no es fácil que salgan, como no han salido las bienvenidas adquisiciones del tomate, la patata y otras plantas americanas, desde hace siglos. La otra cara de la moneda es la rápida pérdida de variedad genética de los cultivos. Por ejemplo, el trigo tiende a ser usado en unas pocas variedades estandarizadas, lo que lleva a la extinción a innumerables variedades de trigos adaptados a condiciones locales y con características distintivas y beneficiosas para la salud. En general, la creciente variedad comercial está más que contrarrestada por la creciente uniformización de la dieta global, cada vez más dependiente de harinas estándar de trigo, soja, azúcar, etc.

La recuperación de variedades autóctonas de plantas comestibles, como la espelta, muestra cómo es posible cultivar productos de mejor calidad e impacto sobre la salud, que además remuneran mejor a los agricultores. Pero aquí intervenimos de manera decisiva los consumidores, con nuestra capacidad de demandar este tipo de productos y contribuir así a la mejora de los ecosistemas.

2. ¿Cómo obtenemos nuestros alimentos?

Hace un siglo toda la agricultura y ganadería eran ecológicas, en el sentido del poco o ningún uso que hacían de biocidas de síntesis y otras sustancias potencialmente peligrosas. Ahora solamente un 1% aproximadamente de la producción de alimentos en el mundo se hace de manera ecológica.

PROYECTO EDUCATIVO EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN EN CLAVE ECOSOCIAL

Bloque 3. Impactos ambientales de la producción de alimentos

El resto utiliza una variedad de técnicas agroindustriales que implican la dispersión en el ambiente, en los cultivos y en definitiva en nuestra comida de una larga lista de compuestos tóxicos, desde el glifosato al Imidacloprid. La ganadería industrial utiliza gran cantidad de antibióticos, y el exceso de fertilizantes usados en los cultivos se abre camino a los cursos de agua, contaminándolos. Una y otra vez, se ha demostrado que la introducción de técnicas de agricultura ecológica puede mejorar mucho la situación y desde luego la calidad de nuestros alimentos. Nuevamente los consumidores y su demanda de alimentos ecológicos es crucial para que se consolide esta nueva-antigua manera de producir alimentos.

3. ¿Cómo transformamos nuestros alimentos?

De una serie de técnicas diversas pero sencillas para fabricar alimentos palatables (desde la panificación a la conserva de pescado) se ha pasado a una compleja pero monótona fabricación de alimentos ultraprocesados, añadiendo aditivos, texturizantes y saborizantes a una base de harina refinada, proteína de soja, aceite de palma y azúcar. El resultado final puede ser un pastel o una empanadilla, pero todo sabe más o menos igual.

La clasificación de los alimentos en tres categorías (frescos, con una transformación básica y ultraprocesados) nos ayudaría a sacar adelante una alimentación más sana. Recientemente proliferan las iniciativas de reformulación de alimentos, generalmente reduciendo su contenido en sal, azúcar y grasas procesadas, pero es el concepto mismo de alimento ultraprocesado el que está en entredicho. Estos alimentos han colonizado nuestra alimentación hasta extremos de los que ya casi no nos damos cuenta.

La clave de la transición hacia una alimentación sostenible en este caso está en preferir alimentos frescos o poco transformados y procesarlos en casa, es decir cocinarlos. De dónde viene la afirmación “cocinar es revolucionario”.

4. ¿Cómo se transportan y distribuyen nuestros alimentos?

Los “alimentos de kilómetro cero” están llamando mucho la atención. Todo un movimiento busca abastecerse de manera local en lugar de comprar comida procedente de la otra punta del mundo. La idea general es abastecernos de lo próximo antes que de lo lejano, con la consiguiente reducción de la huella ecológica de nuestra alimentación.

El comercio mundial de alimentos siempre ha existido, pero sería mejor reservarlo para productos que no haya manera de conseguir de otra forma. La implantación de etiquetas de kilometraje de alimentos se ha intentado en alguna ocasión pero no ha llegado a buen puerto.

La gran autopista mundial de la alimentación desemboca en terminales cada vez más grandes, hipermercados repletos de productos estandarizados. Son fundamentales para nuestro abastecimiento, pero se han llevado por delante un montón de tiendas pequeñas especializadas que garantizaban variedad de alimentos y contacto con el productor (hasta el año 2000, por ejemplo, existió una tienda de caracoles vivos en la calle de la Ruda, Madrid). El problema está en que las grandes superficies ofrecen precios imbatibles, todo el resto del comercio alimentario cae automáticamente en la categoría de muy caras delicatessen.

Todo un movimiento que busca saber el origen real de nuestra comida está en marcha, mediante cadenas de alimentación especializadas, grupos de consumidores e incluso huertos urbanos y productores de sus propios alimentos en medio de la ciudad.

Bloque 3. Impactos ambientales de la producción de alimentos

5. ¿Qué comida tenemos a nuestro alcance? ¿Cómo obtenemos información sobre su calidad?

Una ojeada a la estantería de yogures de cualquier supermercado nos mostrará una mareante variedad de productos. En realidad tiene truco, son infinitas combinaciones de leche de vaca y fermentos con azúcar y saborizantes, a veces incluso con trocitos de fruta. El caso es que interpretar cuál de todos ellos nos conviene más es una tarea difícil: necesitamos consultar muchas etiquetas y listas de ingredientes. En el conjunto del supermercado la cantidad de información disponible sobre los alimentos expuestos es abrumadora, desde una simple indicación de su origen geográfico en las hortalizas frescas a listas de ingredientes enciclopédicas en cualquier galleta adobada con aceite de palma.

El cambio en este caso es en la dirección de etiquetas semáforo. En lugar de prolija información nutricional en letra diminuta, unas pocas señales de alerta en la forma de luces verdes o rojas pueden alertar al consumidor, de un vistazo, del origen cercano o lejano del alimento, de su tipo de transformación, de su contenido en azúcar añadido, etc.

6. ¿Cómo elegimos nuestra comida?

¿Cómo elegimos nuestra dieta en España, Europa o cualquier lugar del mundo? Nuestra cultura alimentaria está entre dos extremos, el nutricionismo y la llamada “comida de la abuela”. Estamos sumergidos en un complejo ecosistema informativo, en el que compiten por nuestras preferencias las campañas de salud pública y comida sana de las administraciones, las campañas de las ONG contra alimentos insostenibles y de manera abrumadora la publicidad de las marcas comerciales de alimentos.

La cultura nutricional se ha extendido para bien, permitiendo al público elegir su comida de manera mejor y más segura, pero su derivado, el nutricionismo, se está usando para aumentar las ventas de alimentos ultraprocesados en detrimento de los frescos, así como para desacreditar los alimentos ecológicos. El argumento principal es que ciertas clases de alimentos, sea cual sea su calidad, tienen la misma cantidad de nutrientes (hidratos de carbono, lípidos, azúcares, proteínas, etc.).

La distinción de los alimentos en tres grandes apartados señalada arriba (frescos, poco procesados, ultraprocesados) tal vez mediante etiquetas específicas, puede ayudar mucho a los consumidores a hacer una elección saludable.

7. ¿Cómo podemos emprender la transición hacia una alimentación sostenible?

Llegó la hora de ponernos manos a la obra, poniendo en práctica la cocina sostenible. La cocina sostenible es una técnica para alimentarnos buena para nuestro bolsillo, nuestra salud y nuestro Planeta. Y que, además, es deliciosa.

Desde un punto de vista global, la cocina sostenible es aquella que permite que toda la humanidad se alimente de manera saludable. Participa del movimiento en pro de una alimentación de calidad accesible para todos, no escindida en comida de bajo coste y de baja calidad por un lado y en delicatessen muy caras por otro.

Es una de las partes más importantes de un estilo de vida sostenible, pues cubre la elección y compra de alimentos, su transformación, utensilios de cocina, técnicas y recetas y habilidades para el reciclaje o desechaje de los restos de alimentos.