

Alimentación sostenible



Estilos de alimentación que dan prioridad a los alimentos frescos locales y de temporada, que contribuyen a mantener la biodiversidad de especies vegetales y animales

sin sobreexplotar los recursos naturales, y que proporcionan alimentos de calidad nutricional para todos, evitando la degradación de los ecosistemas, son sostenibles.

Los estilos de alimentación han ido variando en los últimos años. Así, mientras en los 60 se daba prioridad a alimentos de temporada, poco procesados, de origen local y se comía de manera frugal y sostenible; hoy estamos padeciendo los efectos de un consumo excesivo de azúcares, grasas, sal y una vida más sedentaria. Bien es cierto que a día de hoy somos cada vez más críticos a la hora de escoger qué comer, sabedores de la relación entre alimentación y estados de salud, pero aún y así necesitamos avanzar hacia una dieta sostenible, además de sana.

Por ello, es necesario mantener y transmitir la sabiduría en las diferentes disciplinas que intervienen en la producción, elaboración y consumo de alimentos, atendiendo a las necesidades y peculiaridades de cada lugar e individuo. Esto supone, por tanto, que es interesante atender a avances científicos como el del estudio del genoma en la nutrición, de la misma manera que apostar por la reintroducción de especies vegetales locales que contribuyen al sustento económico y nutricional de un territorio.

- ✓ La dieta mediterránea es respetuosa con el medioambiente dado que prioriza los alimentos locales, frescos y de temporada, donde alimentos con menores emisiones de CO₂, como los vegetales, son la base de la alimentación.
- ✓ La frugalidad en la dieta también es una de sus pautas saludables, donde se apuesta por comidas sencillas, con diversidad de alimentos vegetales, raciones pequeñas de pescados y carnes poco procesadas, y cantidades ajustadas a las necesidades.
- ✓ Compartir el conocimiento en la producción y elaboración de alimentos, y la socialización en la cocina o en torno a una mesa, permiten mantener y transmitir valores y costumbres.

La dieta mediterránea es un estilo de alimentación sano y sostenible que se practica desde hace milenios. Y si bien es cierto que en muchas zonas se ha ido abandonando de manera progresiva, debido a una vida más urbana donde comer de manera saludable no es una de las prioridades, a medida que se

apuesta por alimentos de temporada, de origen local, poco procesados y con sistemas de producción respetuosos con el entorno, estamos avanzando en mantener uno de los estilos de alimentación más saludables para el planeta.