



Què és la dieta sostenible?

Les dietes sostenibles “són aquelles que generen un impacte ambiental reduït i contribueixen a la seguretat alimentària i nutricional, així com que les generacions actuals i futures portin una vida saludable. A més protegeixen i respecten la biodiversitat i els ecosistemes, són culturalment acceptables, accessibles, econòmicament justes i assequibles, nutricionalment adequades, innòcues i saludables, i optimitzen els recursos naturals i humans”. *FAO, 2010, Dietes sostenibles i biodiversitat.*

El sistema mundial d'aliments engloba la producció, el consum i el desaprofitement d'aquests, i representa un percentatge considerable del total de les emissions de gas efecte hivernacle (GEI). El canvi climàtic repercuteix, i viceversa, en la producció d'aliments i els sistemes alimentaris, així com les condicions socioeconòmiques incideixen en la qualitat de la dieta i la malnutrició.

Els hàbits dietètics estan canviant a nivell mundial, concentrant-se a les zones urbanes d'economies emergents com la Xina i l'Índia (Institut de Recursos Mundials, 2016), i s'estima amb el que s'estima que al 2050 la demanda mundial de carn de boví augmenti en un 95% (i el total d'origen animal ho faci en un 80%). Això provocaria un augment de les emissions de GEI del 30 al 80%.

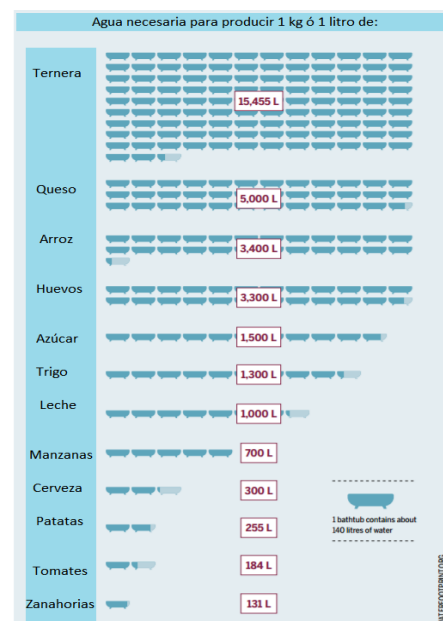
Els estudis apunten que patrons d'alimentació més alternatius i saludables (dieta mediterrània, pescetariana i la vegetariana) podrien reduir l'impacte ambiental, controlant el canvi climàtic i contribuint a un planeta més sa.

Som conscients de la producció i d'on vénen els aliments que posem en la taula?

Per exemple:

· Per obtenir **1 kg de carn porcina** s'emeten 4,8 kg de CO₂, mentre que per **1 kg de patates** amb prou feines s'emeten 0,14 kg.

· Per generar **1 kg de vedella** es necessiten més de 15.000 litres d'aigua, mentre que per **1 kg de pomes** no arriba als 700.



Què podem canviar per contribuir a un planeta més sa?



- ✓ Procura que la teva alimentació es basi principalment en **aliments d'origen vegetal: fruites, hortalisses, llegums, oli d'oliva verge, cereals, fruits secs i llavors.**
- ✓ Consumeix **aliments locals i de temporada**: pren consciència de quin tipus d'aliments compres, el mètode d'elaboració i la seva procedència. Els aliments ecològics, però sobretot els locals i de temporada, són més saborosos i minimitzen la petjada de carboni. Si un producte és molt econòmic pot ser per la seva producció a l'altra punta del món i en condicions laborals precàries, descuidant el medi ambient i la seguretat alimentària. Si consumeixes **productes de proximitat km0**, millores la teva salut, protegeixes l'economia local i l'entorn.
- ✓ Controla el desaprofitament d'aliments planificant els teus **menús**, ajustant la compra als aliments que vagis a consumir.
- ✓ Consumeix **peix** únicament de **reserves sostenibles**.
- ✓ **Redueix el consum de carn vermella i processada**. Recorda que requereixen molta més aigua i emeten més gasos d'efecte hivernacle en la seva producció. Pots trobar excel·lents fonts de **proteïna vegetal en els llegums** (cigrons, pèsols, llenties, faves, mongetes, etc.).
- ✓ Evita els productes processats i ultra processats: es produeixen amb mètodes intensius, utilitzant grans quantitats d'energies fòssils per a la seva elaboració i amb embolcalls poc reciclables. A més, solen tenir un excés de greixos, sucres i sal.



Recorda que només tenim aquest planeta i la nostra salut depèn directament de la salut de la Terra.

Petits gestos quotidians poden generar grans canvis positius.

