

La dieta mediterránea no solo es más sana, también contamina menos

Los beneficios para la salud de la dieta mediterránea son conocidos. Además de ser más sana, un reciente artículo concluye que el menú que tradicionalmente se consume en España deja una huella de carbono menor que las de EE UU o Reino Unido.

SINC

24/3/2015 09:07 CEST



Las recetas analizadas incluyen algunos platos tan típicos como gazpacho andaluz, pisto manchego, paella o puchero. / Javier Lastra

Las consecuencias del cambio climático se extienden desde la extinción de especies hasta el aumento del nivel del mar o la diseminación de enfermedades. Por ello, desde hace años los investigadores luchan para paliar sus secuelas, incluso limitando la contaminación provocada por el consumo de alimentos.

Un nuevo estudio en el que participan el Complejo Hospitalario Universitario

de Huelva, la Universidad Jaume I de Castellón y la Universidad de Huelva analiza la huella de carbono de los menús que se sirven diariamente en España, basados en una dieta básicamente mediterránea, y los compara con los ingeridos en países anglosajones, como Reino Unido o EE UU.

“Combatir el cambio climático es una prioridad internacional que debe ejecutarse en todos los ámbitos, como en el entorno familiar, teniendo en cuenta nuestra alimentación diaria”, explica a Sinc Rosario Vidal, primera autora del estudio e investigadora del departamento de Ingeniería Mecánica y Construcción de la institución valenciana.

Los datos se recogieron en el Hospital Juan Ramón Jiménez de Huelva, en el que se analizaron un total de 448 comidas y 448 cenas repartidas durante todas las estaciones del año para satisfacer unas necesidades calóricas medias de 2.000 kcal.

Las diferencias entre la dieta mediterránea y la de los países anglosajones se deben a que en España se consume mucha menos carne de vacuno y más verduras y frutas

No obstante, para el equipo de investigadores las cifras son ampliamente extrapolables. “Estos menús podrían haberse servido igualmente en cualquier colegio, restaurante o casa española. Las recetas analizadas incluyen algunos platos tan típicos como gazpacho andaluz, pisto manchego, paella o puchero”, añade Vidal.

Durante la investigación se confeccionó una base de datos con la huella de carbono de alimentos cultivados, pescados o producidos – fundamentalmente en España–, y se calculó la huella de carbono de cada plato y menú simplemente multiplicando por la cantidad requerida en bruto para su preparación.

La huella de carbono media diaria obtenida fue de 5,08 kg de CO₂ equivalente (CO₂e), muy inferior a la media en EE UU, estimada entre 8,5 y 8,8 kg de CO₂e, o la de Reino Unido, estimada en 7.4 kg de CO₂e; todas ellas para la misma

ingesta calórica. Además, se obtuvo la huella de carbono para otras 17 dietas terapéuticas como dieta blanda, líquida, hipoproteica o hiperproteica.

“Las diferencias entre el valor medio de la dieta mediterránea y la de los países anglosajones se deben a que en España se consume mucha menos carne de vacuno –uno de los alimentos con mayor huella de carbono– y se toman más verduras y frutas, con baja huella de carbono”, afirma la experta. “Por eso, no solo es más sana, sino que nuestra dieta es también más ecológica”.

Qué es la huella de carbono

La huella de carbono expresa la cantidad de dióxido de carbono equivalente causante del calentamiento global (se mide en kg de CO₂ equivalente). Además del dióxido de carbono, diferentes gases contaminantes contribuyen al cambio climático, como el metano.

Cada uno de ellos tiene un potencial de calentamiento global –proporcionado por el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC)– relativo al causado por una unidad de dióxido de carbono. En el caso del metano, este posee un potencial de calentamiento de 25, lo que significa que se contabiliza como 25 kg de dióxido de carbono equivalentes.

Referencia bibliográfica:

Rosario Vidal, Enrique Moliner, Andrej Pikula, Ángel Mena-Nieto y Agustín Ortega. ‘Comparison of the carbon footprint of different patient diets in a Spanish hospital’. *Journal of Health Services Research & Policy* 2015, Vol. 20(1) 39–44.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

HUELLA CARBONO | DIETA MEDITERRÁNEA | CONTAMINACIÓN |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)