

# PLATO DEL DÍA

## LA RECOMENDACIÓN DEL CHEF

LiveWell for LIFE es una iniciativa europea de WWF y Friends of Europe que aborda dos de los mayores desafíos de la sociedad moderna: los crecientes niveles de enfermedades asociadas a una mala alimentación y el imparable cambio climático. Buscamos soluciones para afrontar ambos problemas. Nuestra investigación muestra claramente que es posible conseguir una alimentación saludable reduciendo la huella ecológica global.

*“LiveWell pretende mostrar que apostar por comida sana, gente sana y un planeta sano es la mejor forma de avanzar en un momento de crisis como el actual.”*

Juan Carlos del Olmo, Secretario General de WWF España

## GANAS DE PROBAR ALGO NUEVO

Una reciente encuesta del Eurobarómetro descubrió que el



de los europeos están preocupados por el impacto ambiental de los productos que consumen.



preferirían comer menos carne pero de mejor calidad.



reemplazarían la mayoría de la carne que comen por frutas y verduras.

## OBJETIVO DE LIVEWELL

Hemos desarrollado iniciativas piloto en tres países (España, Francia y Suecia) para conseguir recomendaciones que reflejen las costumbres locales y cómo deberían cambiar para ser más saludables para el medio ambiente. Sabemos que las dietas son diferentes según la cultura, y por eso hemos escogido países piloto muy diversos para mostrar que estos principios son universales.

**La conclusión es que no siempre son necesarios cambios muy grandes para conseguir un beneficio importante para el medio ambiente.**

*Menu*

### Un menú más barato

En Francia se calculó que adoptar los principios de LiveWell supondría un ahorro del 11% en el gasto en comida.

## PRINCIPIOS DEL LIVEWELL

- ✓ **Come más vegetales**  
Disfruta de verduras, fruta, cereales y legumbres.
- ✓ **Come más variado**  
Un plato con variedad sabe mejor.
- ✓ **Compra alimentos certificados**  
Como MSC, agricultura ecológica o comercio justo.
- ✓ **Come menos alimentos procesados**  
Por lo general contienen niveles altos de grasas, azúcar y sal.
- ✓ **Come menos carne**  
Más vale calidad que cantidad. Prueba otras fuentes de proteínas como legumbres y frutos secos.
- ✓ **No malgastes alimentos**  
Planifica mejor tus compras para no tirar nada.

LiveWell for LIFE ha transmitido sus conclusiones a la Comisión, al Parlamento Europeo y a los Estados miembros para construir una sólida Política Europea de Alimentación Sostenible.

LiveWell for LIFE apoya los intentos de acabar con el desperdicio de alimentos en buen estado, aunque esto es solo una parte de la solución. Es esencial tener en cuenta el impacto ambiental de la comida e intentar hacer cambios sencillos buenos para nuestra salud y la del planeta. **Poner en marcha una dieta sana para la gente y el planeta, aplicando los principios LiveWell, es cosa de todos.**

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- > **Consumidores.** Interiorizar y aplicar los principios de la dieta sostenible en nuestro menú diario, empezando por planificar los menús semanales y la compra.
- > **Administraciones.** Impulsar políticas de apoyo a dietas sostenibles, considerando todos los eslabones de la cadena (productores, consumidores, médicos, etc.) e incluyendo herramientas como la compra pública responsable en comedores públicos, políticas agrarias adecuadas o sensibilización de consumidores.
- > **Distribuidores.** Incluir variedad de productos sostenibles a precios adecuados en los lineales e informar a los consumidores de aspectos ambientales y nutricionales.
- > **Productores.** Apostar por métodos de producción certificada, como la ecológica o MSC.
- > **Restauración.** Ofrecer y poner en valor menús sostenibles a precio asequible.
- > **Organizaciones y expertos en nutrición, salud y consumo.** Considerar en las recomendaciones nutricionales los aspectos ambientales.



## MÁS INFORMACIÓN

[wwf.es/livewell](http://wwf.es/livewell) – [twitter.com/wwfespana](https://twitter.com/wwfespana)

LiveWell for LIFE es un proyecto de WWF y Friends of Europe

© WWF/Adena 2015



TRABAJAMOS  
JUNTOS POR  
LA SALUD DE  
LAS PERSONAS  
Y DEL PLANETA



## MENÚ LIVEWELL

GUÍA PARA UNA DIETA SOSTENIBLE



# MENÚ

# ENTRANTES

LOS PROBLEMAS AMBIENTALES Y DE SALUD DE NUESTRO SISTEMA ALIMENTARIO

EN EL MUNDO

**1.400 M** SUFREN SOBREPESO



**795 M** DESNUTRIDOS CRÓNICAMENTE



**CASI EL 50%** DE LOS EUROPEOS SUFRE SOBREPESO

Los hábitos alimentarios actuales contribuyen a la pandemia de la obesidad. Cada vez más niños siguen dietas desequilibradas, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes y cáncer. En Europa, cuatro millones de personas mueren por enfermedades cardiovasculares y diabetes cada año. Nuestra forma de comer es la principal culpable.

A día de hoy, entre el 1 y el 5% del presupuesto sanitario de los países europeos se destina a tratar la obesidad.



## EMISIONES DE CARBONO UE

La agroindustria es responsable del 29% de las emisiones de gases de efecto invernadero.



DESCENSO DEL **17%**

En el Reino Unido, por ejemplo, una reducción significativa del consumo de grasas saturadas supondría un descenso del 17% de las muertes prematuras por enfermedades del corazón.

## DEFORESTACIÓN

Entre 1990 y 2008 una superficie equivalente al doble de Bélgica se deforestó, fuera de la UE, para producir alimentos destinados a los ciudadanos europeos.



# PLATO PRINCIPAL

LAS CAUSAS DE LOS PROBLEMAS AMBIENTALES Y DE SALUD

## DEVORAMOS LOS RECURSOS DEL PLANETA



Si todo el mundo viviese como un europeo, necesitaríamos el equivalente a 2,7 planetas para satisfacer la demanda de recursos naturales. Aunque no todo corresponde a los alimentos, el dato muestra que estamos viviendo por encima de los límites del planeta.



EUROPA 3.466 kcal



EE.UU. 3.600 kcal

## UN ATRACÓN DIARIO

### AUMENTO DEL CONSUMO DE CALORÍAS

En Europa y EE.UU. tenemos que apretarnos el cinturón. De media, comemos al día muchas más de las 2.500 kilocalorías recomendadas.

1KG DE



CERDO

= 4,8 kg de CO<sub>2</sub>



POLLO

= 3,5 kg de CO<sub>2</sub>



PATATAS

= 0,137 kg de CO<sub>2</sub>

## Huella de Carbono

### DISTINTOS ALIMENTOS, DISTINTAS HUELLAS DE CARBONO

Debemos reducir el consumo de los alimentos que tienen mayor impacto ambiental. Hay productos que requieren menos espacio, energía y agua, producen menos emisiones de CO<sub>2</sub> y mantienen el mismo valor nutricional.

NOS ENCANTA



TIRAR COMIDA

Los hogares de la UE tiramos el 30% de los alimentos: son 179 kg por persona al año.

# POSTRES

LA SOLUCIÓN: DIETA SOSTENIBLE

## PERO... ¿QUÉ ES UNA DIETA SOSTENIBLE?



Las dietas sostenibles tienen en cuenta el impacto que nuestra alimentación tiene sobre el planeta y promueven una nueva forma de comer saludable y respetuosa con el medio ambiente. Estas pautas alimentarias están reconocidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) y por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



## REDUCIR UN 25% LAS EMISIONES DE CO<sub>2</sub>

Si todo el mundo cambiase su dieta y consumiera alimentos con menor huella de carbono, podríamos conseguir algo grande.

## ¡Especial!

Desde 1945 Europa no ha dejado de aumentar su producción de alimentos para satisfacer el consumo creciente. Esta producción es insostenible y está ejerciendo una gran presión sobre la naturaleza.

## CON UNA DIETA SOSTENIBLE REDUCIRÍAMOS NUESTRO IMPACTO SOBRE LOS RECURSOS DEL PLANETA



**30%**

de la energía se emplea en la agricultura.



**70%**

del agua se gasta en el riego de cultivos.



**47%**

de la superficie terrestre está dedicada a la agricultura y la ganadería.