

ALIMENTACIÓN Y SALUD

Una buena alimentación es fundamental para la salud, el bienestar de las personas, del territorio y del planeta.

1 - ¿Qué comer?

Nuestros alimentos serán saludables porque mantienen todos sus nutrientes **si son frescos, locales, de temporada y de agricultura ecológica.**

1.1 - Atiende a la composición de nutrientes



Toma una o dos raciones de lácteos al día, bebe agua suficiente y usa aceites saludables como el de oliva (elevar colesterol bueno, no elevar el malo).

1.2 - Evita excesos que te perjudiquen:

- **Azúcar añadido** (en refrescos, bollería industrial, chuches...) Puede producir obesidad, daña los tejidos, estropea la dentadura... No somos conscientes de la cantidad de azúcar añadido que tomamos (el azúcar en un refresco, por ejemplo, puede ser igual a 9 azucarillos).
- **Grasas saturada e hidrogenadas** (en bollería industrial, alimentos precocinados, snacks, comida rápida...) Pueden producir enfermedades cardiovasculares, aumento del colesterol malo...
- **Sal**: (en alimentos procesados industrialmente y envasados) Puede provocar hipertensión y enfermedades cardiovasculares y otros problemas.
- **Alimentos procesados** No conocemos muchos de sus componentes, pierden en valor nutricional respecto a los productos frescos, llevan sal, azúcar y grasas añadidas.
- **Carnes rojas** (las de los mamíferos), embutidos.

Por Tu salud: La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer, vinculada a la OMS, ha alertado de una posible relación entre el exceso de carne roja y procesada y la aparición de ciertos tipos de cáncer, sobre todo el de colon. También influye en enfermedades cardiovasculares, gota...

1.3 - La Dieta Mediterránea como ejemplo:

Es una estupenda opción y está en nuestra herencia cultural:

- Por tipo de grasa (aceite de oliva, pescado y frutos secos),
- Por las proporciones en los nutrientes principales de sus recetas (cereales y vegetales como base de los platos y carnes o similares como "guarnición")
- Por la riqueza en micronutrientes que proporciona el uso de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

2 - El compromiso ambiental

Además de cuidar nuestra salud, debemos de tener en cuenta las consecuencias de nuestro modo de alimentarnos para la salud del planeta.

2.1- ¿Cómo se producen los alimentos que consumimos? y ¿Cómo nos llegan?

Existen dos formas diferenciadas de producir alimentos. No respetan de igual manera el medio ambiente.

- **AGRICULTURA-GANADERÍA CONVENCIONAL E INDUSTRIALIZADA**



- **AGRICULTURA-GANADERÍA ECOLÓGICA**

Si tenemos en cuenta las actividades que se realizan a lo largo de la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo, las diferencias para la sostenibilidad entre los dos modelos alimentarios son más acusadas.

¿En qué cadena alimentaria se respeta más la salud del Planeta y de las personas?



Cadena alimentaria Agroindustrial:



En la producción se caracteriza por el cultivo en grandes extensiones de tierra en perjuicio de la biodiversidad, la ganadería intensiva, el uso de maquinaria pesada muy contaminante, de abonos y pesticidas químicos que agotan la tierra sin regeneración de la misma y contaminan las aguas subterráneas. La mayoría de alimentos que encontramos en las tiendas pasan por una larga cadena de intermediarios hasta llegar a nosotros. Este modelo productivo utiliza procesos complejos de maduración y transformación de los alimentos y un exceso de embalajes plásticos. Además, los alimentos recorren miles de kilómetros hasta llegar a nuestras mesas.

Consecuencias

Lleva a destruir ecosistemas tan esenciales para la humanidad y la pervivencia de las especies como el Amazonas. También se destruyen pequeños ecosistemas con la instalación, por ejemplo, de macro-granjas en nuestras zonas rurales. Los alimentos no mantienen todas sus propiedades. Los transportes producen emisiones de millones de toneladas de CO₂, que contribuyen de forma decisiva al cambio climático.

Cadena alimentaria Agro-ecológica:



Producciones familiares a pequeña escala de cultivos diversificados, ganadería extensiva y utilización de abonos y plaguicidas naturales, respetando la biodiversidad de la naturaleza (suelos, fauna y flora silvestre) y sin contaminar la tierra y las aguas. Los alimentos nos llegan frescos y de temporada, la transformación de alimentos es artesanal y no utilizan apenas embalaje. De esta forma, los alimentos mantienen sus nutrientes y sabor, son más sanos y casi no generan basura, además de reducir en gran medida el desperdicio alimentario, al evitar tener que conservar los alimentos durante mucho tiempo. La distribución se realiza a través de transportes de cercanía porque son alimentos producidos cerca de nuestras casas, evitando así la contaminación por CO₂, y ahorrando energía en el transporte y en la conservación.