

Coordinación técnica y edición de contenidos:

Andrés Muñoz Rico y Teresa Rodríguez Pierrard (Amigas de la Tierra)

Supervisión de imagen:

Teresa Rodríguez Pierrard (Amigas de la Tierra)

Autores:

Eduardo Aguilera (CSIC - Centro de Ciencias Humanas y Sociales/Alimenta)

Marta G. Rivera Ferre (INGENIO, CSIC - Universitat Politècnica de València)

Andrea De Santiago (CSIC - Centro de Ciencias Humanas y Sociales)

Ilustraciones:

Cristina Jiménez

Diseño gráfico y maquetación:

Zuriñe de Langarika Samaniego

Impresión:

Genia

Publicación bajo licencia Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual
4.0 Internacional

Junio de 2025

Este documento es una versión reducida para medios de comunicación, políticos y público interesado en la materia. Puedes descargar la investigación completa y la guía online en los QR que encontrarás al final de esta guía



"Esta publicación cuenta con la colaboración de la Cooperación Española, a través de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de Amigas de la Tierra y no refleja, necesariamente, la postura de la AECID".



1	←←←←← EL MODELO ALIMENTARIO ACTUAL	4
2	←←←←← AVANZAR HACIA UN ESCENARIO AGROECOLÓGICO Y UN CAMBIO DE DIETA	6
3	←←←←← QUÉ ENTENDEMOS POR AGROECOLOGÍA	7
4	←←←←← LA DIETA CLIMÁTICA COMPARATIVA CON OTRAS DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES	10
5	←←←←← LA DIETA CLIMÁTICA BASADA EN UN ESCENARIO AGROECOLÓGICO	11
6	←←←←← LA DIETA CLIMÁTICA SEGÚN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS	17
7	←←←←← CONTENIDOS DE NUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES DE LA DIETA CLIMÁTICA	20
8	←←←←← MENÚS SEMANALES ADAPTADOS A CADA TEMPORADA SIGUIENDO LA DIETA CLIMÁTICA	23
9	←←←←← CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE AMIGAS DE LA TIERRA	28

1 EL MODELO ALIMENTARIO ACTUAL

 vivimos en un contexto de múltiples crisis solapadas: crisis de índole política, económica, climática, ambiental, social y sanitaria. **Estas crisis, que ponen en riesgo el bienestar y supervivencia de la humanidad y otras especies, han sido impulsadas, en gran medida, por el desarrollo del sistema alimentario globalizado,** que se ha ido conformando a partir de estrategias encaminadas a la industrialización, intensificación e internacionalización de la producción y consumo de alimentos, dirigidas, en el caso de la producción agropecuaria, a aumentar los beneficios económicos de grandes empresas.

Estas prácticas no solo han provocado inestabilidades a nivel social y económico, llevando a la ruina a millones de pequeños productores y provocando la migración a las zonas urbanas; sino que, también, impactan de forma directa sobre el medioambiente, generando deforestaciones masivas, pérdida de biodiversidad, agotamiento del suelo, contaminación y escasez de agua y otros recursos no renovables, contaminación del aire, y contribuyendo al cambio climático mediante las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI). Además de todas las consecuencias nefastas del cambio climático sobre nuestros ecosistemas, se ve que puede reducir la diversidad en la dieta y empeorar los resultados nutricionales, lo que provocaría el aumento de los precios y amenazaría la soberanía alimentaria de la población. Esto implicaría un **incremento de la pobreza mundial, ya que muchos hogares tendrán aún más dificultades para acceder a dietas saludables.**

La industrialización y globalización del sistema agroalimentario favorecen la externalización de parte de nuestra huella de carbono a países del Sur global, siendo la producción de piensos la principal causa de deforestación y de emisiones. Por otro lado, la industrialización del sistema alimentario ha modificado los patrones de consumo de la población favoreciendo un mayor consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, ricos en azúcares, grasas saturadas y proteínas de origen animal, lo que supone un gran riesgo para la salud humana: enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, las cuales suponen, de forma colectiva, casi el 70% de todas las muertes mundiales.

En resumen, estos impactos negativos ponen de manifiesto la necesidad de desarrollar e **implantar sistemas agroalimentarios que tengan en cuenta la salud de la población y del planeta**, con una menor dependencia de los recursos no renovables, que priorice los ciclos cerrados y el reciclado de nutrientes, **que preserve la biodiversidad**, que provea de un medio de vida digno a millones de personas en el mundo, **y que mida su éxito basándose en el número de personas alimentadas con dietas saludables y nutritivas.**

En este trabajo es continuación de los informes “La urgencia de una Transición agroecológica en España” y “El impacto en el empleo de la transición agroecológica en España”, en los que se **demuestra que el 99% de los alimentos para la población en España se podrían producir en territorio estatal.**

Esta guía avanza en el objetivo de caracterizar los impactos de una transición agroecológica en sus múltiples dimensiones, centrándonos en este caso en la salud y, en particular, en los **nutrientes obtenidos en un escenario agroecológico con la propuesta de Dieta Climática.**



2 AVANZAR HACIA UN ESCENARIO AGROECOLÓGICO Y UN CAMBIO DE DIETA

En los informes anteriores analizamos dos tipos de estrategias principales que permiten **reducir el impacto ambiental del sistema alimentario español**, aumentar su resiliencia, favorecer el consumo de dietas saludables y sostenibles, e incrementar el empleo en el sector primario. Estas estrategias fueron:

-  **Generalización de prácticas agroecológicas.**
-  **Cambios en patrones de consumo**, combinando los cambios en la dieta (reduciendo el consumo de carne y azúcar, e incrementando el de legumbres y verduras) y reduciendo el desperdicio alimentario.

Considerando los impactos positivos obtenidos en ambos informes para el escenario agroecológico en todos los indicadores sociales y ambientales, en este trabajo nos centramos solo en el **escenario agroecológico con cambio de dieta** y lo comparamos con la situación actual (Base). Se parte de la agroecología como modelo que permite garantizar **una producción y consumo alimentario saludable, sostenible y equitativo**, teniendo en cuenta los aspectos medioambientales y socioeconómicos, y adaptándose a las características de cada zona.

3 QUÉ ENTENDEMOS POR AGROECOLOGÍA

La agroecología constituye un conjunto de estrategias para el diseño de sistemas alimentarios sostenibles basada en una visión holística e integradora del sistema alimentario como productor de alimentos, no de mercancías, y que **prioriza la soberanía alimentaria**, el empoderamiento y la autonomía de las comunidades frente al lucro económico. Las prácticas agroecológicas, así mismo, **favorecen la conservación y recuperación de la biodiversidad**, lo cual permite que los sistemas agrícolas sean más resilientes, pudiéndose adaptar mejor a los cambios como fenómenos meteorológicos extremos, plagas o enfermedades, además de **disminuir la vulnerabilidad del ecosistema frente al cambio climático**. A nivel de consumo, la agroecología favorece dietas diversificadas basadas en los cultivos y productos propios de cada zona.

El escenario agroecológico, en el cual el 99 % de los alimentos se producen en España, comprende por tanto cambios en el manejo de cultivos, asociación y rotación de cultivos, el uso de energías renovables, vinculación de la ganadería al territorio, una ganadería extensiva y sin importación de granos para el pienso, un cambio en la dieta de la población y reducción del desperdicio alimentario en un 50%.

Nuestra propuesta de **Dieta Climática** implica un cambio conforme a las directrices nutricionales generales para **una dieta saludable, doblando el consumo de verduras, triplicando el de legumbres, reduciendo a la mitad el de azúcar y reduciendo el de alimentos de origen animal** (en este último caso ajustado a lo que pueda dar los recursos del territorio, sin importación de piensos ni productos animales). Además, se limitan las importaciones únicamente a alimentos que no se pueden cultivar localmente, como especias, café, té o cacao.



Reducción de impactos socio-ambientales asociados a la Dieta Climática (Tabla 1)

	TOTAL		PER CÁPITA		% DE CAMBIO DIETA CLIMÁTICA RESPECTO A BASE
	Base	Dieta Climática	Base	Dieta Climática	
HUELLA TERRITORIAL	17,8 Mha	11,8 Mha	0,38 ha	0,28 ha	-34%
USO DE ENERGÍA NO RENOVABLE	664 PJ	59 PJ	14 GJ	1,3 GJ	-91%
POTENCIAL DE CALENTAMIENTO GLOBAL	107,2 Mt CO ₂ e	-27,1 Mt CO ₂ e	2,27 t CO ₂ e	-0,57 t CO ₂ e	-125%

Unidades: M: Millones; ha: hectáreas; PJ: Petajulios; GJ: Gigajulios; Mt CO₂e: toneladas de CO₂ equivalentes (incluye secuestro de carbono en suelo y biomasa).

Impactos socio-ambientales asociados al consumo de alimentos en España en el escenario base y en la Dieta Climática (Escenario agroecológico)

Según el estudio realizado, al aplicar la Dieta Climática basada en el escenario agroecológico, **se reduciría la huella de carbono**, es decir las emisiones de gases de efecto invernadero en **un 125%**, además la **huella territorial disminuiría también en un 34%** y **el uso de energía fósil caería en un 91%**. Por otro lado, el empleo a nivel local se incrementaría **generando 400.000 puestos de trabajo** en España. Se puede ver por tanto de qué forma se produce un ahorro considerable en muchos casos más del doble y el impacto positivo que tendría un escenario agroecológico con cambio de dieta en la lucha frente a la crisis climática.



Ahorro en la huella territorial y de carbono y en el uso de energías no renovables con la Dieta Climática

Ahorro en huella territorial:

6 millones de ha
= 60.000km²

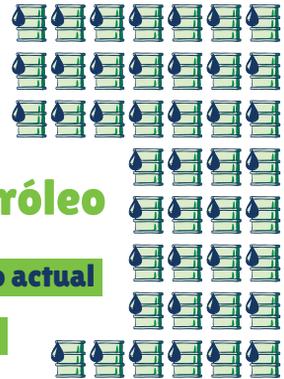


Aproximadamente la superficie de LETONIA = 64.573km²

Ahorro del **34%** respecto al escenario actual

Ahorro en el uso de energías no renovables (fósil y nuclear):

605 PJ Aprox. **99 millones de barriles de petróleo**

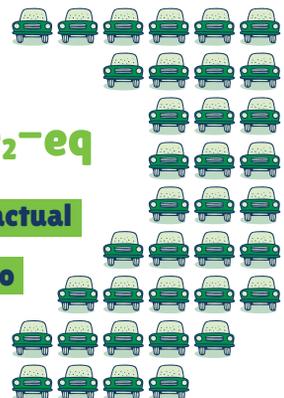


Ahorro del **91%** respecto al escenario actual

El **20%** del consumo total en España

Ahorro en emisiones de CO₂:

134Mt CO₂-eq
= 134,000,000,000 kg CO₂-eq



Ahorro del **125%** respecto al escenario actual

Casi **34 millones** de coches al año

Más que todos los coches en España

Unidades: PJ: Petajulios, MT: Megatoneladas

4 LA DIETA CLIMÁTICA COMPARATIVA CON OTRAS DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

Como ya se ha mencionado, los patrones de consumo actuales de proteína de origen animal y alimentos ultraprocesados son poco saludables y también altamente insostenibles. Por ello, nuestra propuesta de Dieta Climática, basada en la transición hacia un escenario agroecológico, incluye cambios en los patrones de consumo alimentarios, mejorando la calidad de la dieta. Esta dieta **sigue las recomendaciones generales de “dietas saludables y sostenibles” de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o “dieta de salud planetaria” de la Comisión EAT-Lancet**, así como las premisas de la **dieta Mediterránea y de la dieta propuesta por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)**, ambas culturalmente apropiadas a nuestro contexto. La dieta de salud planetaria fue propuesta con el objetivo de desarrollar una dieta universal de referencia en base a grupos de alimentos que permita alimentar a toda la población dentro de los límites planetarios, garantizando la salud humana y la del planeta.

La Dieta Climática encaja a su vez con los patrones de alimentación particulares de las regiones en España, es decir, con la dieta mediterránea, el patrón dietético adoptado por las poblaciones con cultivo de olivos alrededor de la cuenca mediterránea y caracterizada por un bajo consumo de carne y alimentos refinados y procesados y un alto consumo de alimentos de origen vegetal, frescos, locales y de temporada, adaptados a la estacionalidad natural de cada alimento.

Los beneficios de estas dietas, tanto a nivel de salud humana, como planetaria, han sido ampliamente demostrados y documentados, siendo unas de las dietas más estudiadas. Estos beneficios se deben, especialmente, a su **énfasis en el consumo de alimentos de origen vegetal, así como un consumo bajo de alimentos de origen animal**. La dieta mediterránea presenta una menor emisión de gases de efecto invernadero y requiere menores cantidades de agua y energía que las dietas convencionales.



5 LA DIETA CLIMÁTICA BASADA EN UN ESCENARIO AGROECOLÓGICO

Para identificar qué impactos tiene el cambio de dieta asociado a una transición agroecológica en la salud nutricional de la población española, analizamos, por un lado, el consumo de grupos de alimentos producidos en España y las asunciones dietéticas del modelo, y lo comparamos con las principales recomendaciones dietéticas más próximas al contexto cultural español y con mayor aceptación científica (Dieta de salud planetaria, Dieta Mediterránea, Recomendaciones de la AESAN). Por otro lado, estimamos la ingesta de los nutrientes y micronutrientes de la dieta obtenida, y evaluamos su comportamiento a nivel nutricional, estimando su aportación medida en ingesta diaria recomendada de los principales nutrientes y micronutrientes.



La Dieta Climática, basada en el escenario de transición agroecológica con **alimentos producidos de forma local, incluye en sus asunciones triplicar el consumo de legumbres, doblar el de verduras, reducir a la mitad el de azúcar y ajustar el consumo de proteína animal a la capacidad del territorio.** Por tanto, aunque las estimaciones de producción de carne en el marco del escenario agroecológico permitirían el consumo de una ración diaria de carne, por cuestiones de salud se han ajustado a las recomendaciones dietéticas y se propone reducir su consumo. (Tabla 2; Figura 1). Por lo que siguiendo las recomendaciones tanto de la dieta planetaria de la OMS como de la dieta propuesta por la AESAN, **el consumo de carne debería ser de tres raciones semanales y aumentar el consumo de legumbres, frutas, verdura y cereales.** Es de esta forma es como se llega a la propuesta de la Dieta Climática, donde se contemplan los recursos con los que cuenta el territorio español y se favorece un consumo responsable que tiene en cuenta la salud de las personas y los límites planetarios. **Es importante des-**

tacar que el 99% de los alimentos de esta dieta se producirían en territorio español; la viabilidad de este escenario ya quedó demostrada en el informe de Amigas de la Tierra “La urgencia de una transición agroecológica en España”. Así, la carne producida en este escenario y no consumida, se podría dedicar a la exportación a otros territorios con menor biocapacidad.

La Dieta Climática, traducida en raciones de grupos de alimentos, coincide especialmente en la priorización del consumo de alimentos vegetales, frutas y verduras, y proteínas vegetales, **destacando el papel de las legumbres en la dieta, así como en el número de raciones diarias de cereales.** Así mismo, la prescripción de consumo de aceite de oliva es prácticamente el mismo que en las recomendaciones de la AESAN y de la dieta Mediterránea. Queda, sin embargo, alejada con respecto a dichas recomendaciones en el número de raciones diarias de tubérculos y raíces, que se mantienen elevadas.

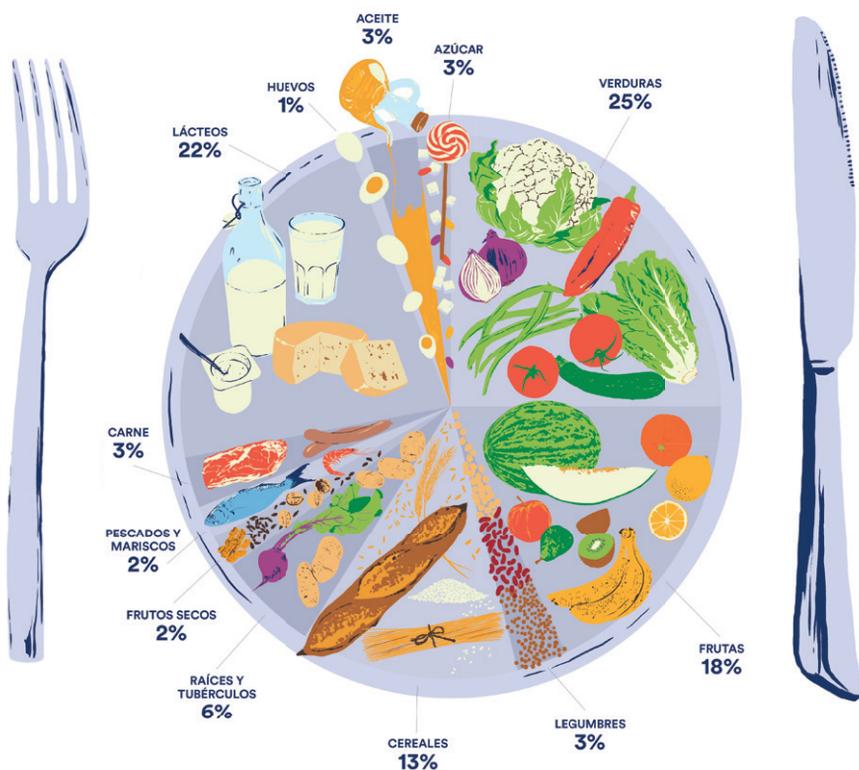
En el caso de la carne, se reduce su ingesta un 75% con respecto al consumo actual, ciñéndose a las recomendaciones dietéticas existentes. Las raciones diarias de huevos y lácteos se reducen y se ajustan a la propuesta de dieta de salud planetaria. El consumo de frutos secos se ajusta a la dieta Mediterránea, pero sería todavía insuficiente conforme a las recomendaciones de la dieta de salud planetaria y de la AESAN. El consumo de pescado se reduce media ración por semana. Finalmente, el azúcar, aunque se reduce a la mitad, tal y como se reflejaba en las asunciones, sigue estando por encima de las tres recomendaciones dietéticas evaluadas en este trabajo.

La Dieta Climática contempla una ingesta calórica equilibrada basada en:

- **PRIORIZAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL,**
en especial, frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
- **BAJAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL,**
predominando los productos del mar, huevos y aves de corral.
Consumo casi nulo de carnes procesadas.
- **RESTRINGIR EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS,**
sustituyéndolas por grasas insaturadas. Así como, mantener el consumo total de grasas por debajo del 30% de la ingesta energética total.
Predominando el consumo de aceites insaturados, como el aceite de oliva.

- **LIMITAR EL CONSUMO DE AZÚCARES SIMPLES**
- **LIMITAR EL CONSUMO DE SAL**
a menos de 5g al día.
- **LIMITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS,**
ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas, sal y cereales refinados.
- **SER ADAPTABLE A LOS PATRONES ALIMENTARIOS TRADICIONALES**
de las regiones del mundo, preferencias, entornos y sistemas de producción.

¿Qué porcentajes de alimentos debe contener una Dieta Climática?



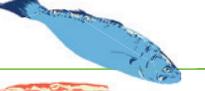
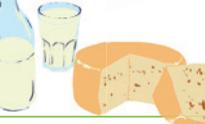
Raciones de alimentos de la Dieta Climática comparadas con las diferentes dietas saludables y el consumo actual (Tabla 2)

Tabla comparativa de consumo alimentario en situación actual, Dieta Climática, dieta de salud planetaria de EAT-Lancet y dieta mediterránea y recomendaciones saludables y sostenibles de AESAN (elaboración propia).

* La variación del rango de los g/ración depende del tamaño del alimento y del sexo y edad de las personas.

** Recomendación para población general 2 raciones, a medida que aumenta en nivel de ejercicio físico, aumentan las raciones de cereales, preferiblemente integrales.

*** AOV: Aceite de Oliva Virgen.

GRUPOS DE ALIMENTOS	GRAMOS POR RACIÓN*	ACTUALIDAD	AESAN	DIETA SALUD PLANETARIA	DIETA MEDITERRÁNEA	DIETA CLIMÁTICA
Verduras 	150-200g	1 ración/día	Al menos 3 raciones/día	1,5-2 raciones/día	3-9 raciones/día	2 raciones/día
Frutas 	120-200g	1 ración/día	2-3 raciones/día	1-2 raciones/día	1-2 raciones/día	1-2 raciones/día
Legumbres 	50-60g	2 raciones/semana	4-7 raciones/sem.	1 ración/día	4-7 raciones/semana	1 ración/día
Cereales 	60-80g	3 raciones/día	3-6 raciones/día	3-4 raciones/día	2-13 raciones/día**	3 raciones/día
Raíces y tubérculos 	Patata: 150g Boniato: 250g	Patata: 3 raciones/sem. Boniato: insignificante	Consumo moderado	1,5-2 raciones/sem.	Consumo moderado	Patata: 3 raciones/sem. Boniato: insignificante
Frutos secos 	20-30g	1 ración/día	3-7 raciones/sem.	2 raciones/día	1 ración/día	1 ración/día
Pescados y mariscos 	125-150g	2 raciones/sem.	Al menos 3 raciones/sem.	1,5 ración/semana	2-3 raciones/semana	1,5 ración/semana
Carne 	100-125g	2 raciones/día	0-3 raciones/sem.	2 raciones/sem.	Blancas: 2 raciones/sem. Rojas: <2 raciones/sem.	3 raciones/semana
Lácteos 	Leche: 200-250ml Mantequilla: 15g	Leche: 2-2,5 raciones/día Mantequilla: 1 ración/sem.	Leche: 0-3 raciones/día Mantequilla: mínimo posible	Leche: 1-1,5 raciones/día	2-3 raciones/día	Leche: 1,5-2 raciones/día Mantequilla: 1 ración/sem.
Animales (otros) 	Huevos: 53-63g Miel: 6g	Huevos: 3 raciones/sem. Miel: 3 raciones/sem.	Huevos: 0-4 uds./semana	Huevos: 1,5 raciones/sem.	Huevos: 2-4 raciones/semana	Huevos: 1,5 raciones/sem. Miel: 2 raciones/sem.
Aceites 	10g	Oliva: 3 raciones/día Girasol: 3 raciones/día Palma: 3 raciones/día Soja: 1 ración/día	En todas las comidas, tanto crudo como para cocinar, preferente AOV***	Oliva: 5 raciones/día	Hasta 8 raciones/día	Oliva: 8 raciones/día Girasol: 1 ración/día
Azúcar 	Azúcar: 5g	Azúcar: 16 raciones/día	Mínimo posible	Azúcar: <6 raciones/día	Azúcar: mínima ingesta posible	Azúcar: 8 raciones/día



Comparativa de la ingesta alimentaria entre la Dieta Climática, la situación actual y el resto de dietas saludables (Figura 1)

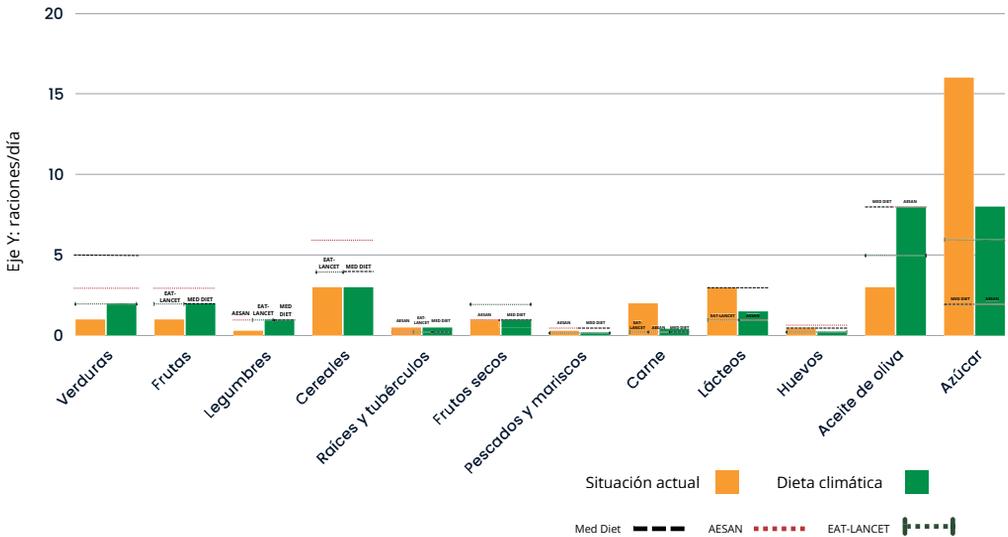


Figura 1: Gráfica comparativa de ingesta alimentaria entre la situación actual y la dieta climática. las líneas horizontales indican los valores recomendados por tres patrones dietéticos de referencia: la dieta de salud planetaria (EAT-Lancet), la dieta mediterránea y las recomendaciones saludables y sostenibles de la agencia española de seguridad alimentaria y nutrición (AESAN).



6 LA DIETA CLIMÁTICA SEGÚN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

La Dieta Climática, basada en el marco de una transición agroecológica en España, propone menús tipo que siguen un **patrón dietético de algunos alimentos concretos emblemáticos de los cultivos mediterráneos**. Así por ejemplo, observamos que **el consumo de tomate, cebolla o lechuga se duplicaría**, y en el caso de algunas verduras como el brócoli o la coliflor, el incremento sería de algo más del doble, **y de melón del triple**.

El consumo de frutas como la manzana, el plátano o el melocotón aumentaría ligeramente, pero otras frutas tendrían consumos similares a los actuales, como las uvas o las mandarinas. En alimentos como **las lentejas, garbanzos o alubias incrementan su consumo de forma significativa**, mientras que cereales como el trigo, el arroz o la cebada se mantendrían en consumos similares a los actuales. Igual ocurre con alimentos como las almendras, las nueces o las castañas, si bien, conforme se indica en las guías nutricionales, el consumo de estos alimentos debería incrementarse.

Como es de esperar en el caso de la carne su ingesta se reduce de forma drástica bajando **de 27 gramos a 17 el consumo de cerdo** diario, y en la misma línea sucede con el pescado, donde la mayor reducción ocurriría en los cefalópodos, los crustáceos y los peces de agua dulce.



Comparativa del consumo alimentario actual y la Dieta Climática (g/persona/día) (Tabla 3)

ALIMENTOS		ACTUAL	DIETA CLIMÁTICA
CEREALES	Trigo	171	180
	Arroz	21	22
	Otros	8	9
LEGUMBRES	Garbanzo	8	33
	Lentejas	4	10
	Otras	5	10
FRUTOS SECOS	Almendras	18	19
	Otros	9	10
VERDURAS	Tomate	67	142
	Cebolla	37	77
	Pimiento	15	19
	Lechuga	10	24
	Coliflor	8	20
	Pepino	8	8
	Calabaza	5	13
	Zanahoria	4	8
	Col	3	8
	Calabacín	3	4
FRUTAS	Otras	19	43
	Naranja	37	59
	Mandarina	23	36
	Melocotón	22	50
	Piña	19	0
	Uva	18	19
	Manzana	14	24
	Plátano	9	11
	Sandía	9	19
	Limón	6	10
Otras	Melón	5	17
	Otras	38	77

ALIMENTOS		ACTUAL	DIETA CLIMÁTICA
ACEITES	Oliva	20	42
	Girasol	20	8
	Palma	19	0
	Soja	5	0
	Otros	7	4
OTROS PRODUCTOS VEGETALES	Patatas	79	88
	Azúcar	78	39
	Otros	22	22
LÁCTEOS	Vacuno	466	303
	Ovino y caprino	35	52
	Mantequilla	3	2
CARNE	Cerdo	115	17
	Pollo	42	9
	Vacuno	27	17
	Ovino y caprino	3	4
	Otras	3	4
OTROS PRODUCTOS ANIMALES	Huevos	29	14
	Casquería	9	7
	Grasas	3	2
	Miel	2	2
PESCADO	Peces marinos	31	24
	Cefalópodos	4.0	1.0
	Peces de agua dulce	3.5	0.6
	Crustáceos	2.9	0.4
	Moluscos	2.3	2.4

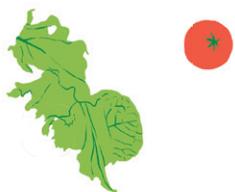
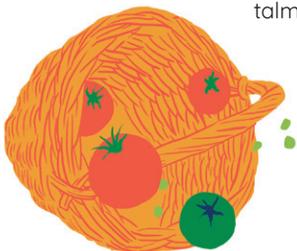
7 **CONTENIDOS DE NUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES DE LA DIETA CLIMÁTICA**

En general la **Dieta Climática cubre los nutrientes y micronutrientes necesarios que se requieren para alimentarse de manera saludable, pero además la reducción en el consumo de productos procesados mejora el ratio de ácidos grasos poliinsaturados y favorece un mayor contenido en hierro, magnesio y antioxidantes.**

Al comparar el contenido de los nutrientes con el consumo medio actual, en algunos casos no encontramos diferencias significativas en el consumo total de cada grupo de alimentos, como sucede en la ingesta de carbohidratos, pero sí las encontramos en los nutrientes o micronutrientes que aportan. Existen diferencias importantes en el consumo de proteína, siendo menor la ingesta diaria en la Dieta Climática que en la actual. **El consumo de fibra es, sin embargo, mayor en la Dieta Climática** que en la actual, fundamentalmente por la mayor ingesta de fruta, verduras y legumbres. A nivel de minerales, destaca el **mayor contenido de hierro y magnesio** en la dieta Climática, que además presenta **menor exposición al cadmio, un mineral tóxico** que se acumula en nuestro organismo y puede afectar al funcionamiento del riñón y el hígado.

En relación a las vitaminas, la Dieta Climática presenta **mayor contenido en Vitaminas A y C** y menor contenido en vitaminas B12, D y E. También existen variaciones en el perfil de ácidos grasos. La Dieta Climática presenta **menor contenido en ácidos grasos**, ya sean saturados, monoinsaturados o poliinsaturados, fundamentalmente debido al menor consumo de carne y aceite.

Además de observar las diferencias en contenido de nutrientes y micronutrientes, resulta imprescindible **determinar si las dietas están aportando la ingesta diaria recomendada de cada uno de dichos nutrientes.** Para ello, se ha utilizado la ingesta diaria recomendada (IDR) promedio ponderada a partir de las cantidades de IDR para grupo de edad y el número de habitantes españoles en cada uno de estos grupos. Se ha observado



Cantidad diaria ingerida de nutrientes y micronutrientes: Dieta Climática, consumo actual e ingestas recomendadas (IDR)

(tabla 4)

	CLIMÁTICA	BASE	IDR MIN	IDR MÁX
Energía (kcal)	2814	3307	2345	-
Carbohidratos (g)	331	329	264	345
Proteína (g)	73	99	46	-
Fibra (g)	29	20	28	-
Lípidos (g)	104	144	53	91
MUFA (g)	54	65	39	52
PUFA (g)	23	37	16	-
Omega3 (g)	1,4	1,5	1,3	26
SFA (g)	26	47	-	20
Vit A (µg)	595	535	848	-
Vit B12 (µg)	5	9	2,4	-
Vit C (mg)	229	126	60	-
Vit E (mg)	23	35	12	-
Carotenoides (mg)	17,6	9,5	15,7	-
Flavonoides (mg)	604	380	200	-
Folato (µg)	452	337	379	-
Calcio (mg)	953	974	1089	-
Hierro (mg)	22	18	12	-
Magnesio (mg)	705	584	330	-
Zinc (mg)	18	18	15	-
Cadmio (µg)	8,4	16,9	-	22

Tabla 4: Cantidad diaria ingerida de nutrientes y micronutrientes en la Dieta Climática y el escenario actual, y comparativa con las ingestas diarias recomendadas (IDR) mínima y máxima.



que la Dieta Climática cubre en mayor medida las IDR que cubre la dieta actual, si bien ambas dietas tienen deficiencias con respecto a las recomendaciones de ingesta de algunos nutrientes.



La dieta base, por su parte, no alcanza los IDR mínimos de fibra. Ambas dietas son deficientes en el aporte de vitamina A, sin embargo, la Dieta Climática supera la IDR mínima de carotenoides, mientras que la dieta actual no llega a ese mínimo, siendo incapaz de contrarrestar esta deficiencia vitamínica. El contenido en antioxidantes (flavonoides, vitamina C) también es mayor en la Dieta Climática y a nivel de minerales aporta mayor contenido en hierro y magnesio.



8 MENÚS SEMANALES ADAPTADOS A CADA TEMPORADA SIGUIENDO LA DIETA CLIMÁTICA

Con el objetivo de mostrar en la práctica cómo sería una dieta coherente con la Dieta Climática basada en el escenario agroecológico, **en este apartado presentamos dos menús tipo, de la temporada primavera-verano y de la temporada otoño-invierno.** En estos menús se prioriza el consumo de alimentos vegetales, locales y de temporada.

Estos son menús basales, destinados a la población española adulta, tanto hombres como mujeres de entre 16 y 60 años, elaborados a partir de los datos obtenidos en el informe de Amigas de la Tierra, “La urgencia de una Transición agroecológica en España”. Dicho informe se basó en el territorio disponible para determinar las cantidades de cada alimento, obteniendo unas cantidades anuales totales (para toda la población), que luego se dividieron por grupos de edad y sexo. En la Tabla 5, se muestran los factores de conversión necesarios para adaptar los menús basales de adultos a otros grupos poblacionales.

Factores de conversión para adaptación de los menús a otros grupos de edad (Tabla 5)

Dividir g entre 1,96	Dividir g entre 1,1	Dividir g entre 1,02	Dividir g entre 1,31
Niños y niñas de 1-3 años*	Niños y niñas de 4-15 años	Hombres mayores de 60 años	Mujeres mayores de 60 años

* Los factores de conversión se han obtenido dividiendo los g de cada alimento que corresponden al grupo basal (adultos de 16-60 años), entre los g que corresponden a cada uno de los grupos destacados.

A continuación presentamos los menús basales agroecológicos que hemos elaborado basándonos en las recomendaciones de la ingesta de alimentos de la Dieta Climática para las temporadas “primavera-verano” y “otoño-invierno”, responden cada uno a las **Tablas 6 y 7.**

Menú de temporada Dieta Climática de...

PRIMAVERA-VERANO

🌿🌿🌿 (marzo – septiembre)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas de pan, trigo integral, 50g 4 rodajas de tomate, 80g 10g de AOVE* (1 cucharada) 200ml leche • Café o infusión 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas pan integral, 50g 10g de AOVE 2 rodajas de tomate, 40g Queso fresco, 60g 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural, 125g 25g de arándanos 30g de almendras 5g de miel (1 cucharadita) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas pan integral, 50g 4 rodajas de tomate, 80g 10g de AOVE 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas pan integral, 50g 4 rodajas de tomate, 80g 10g de AOVE • 200ml leche Café o infusión 	<p>MACEDONIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Plátano, 50g • Pera, 50g Higo, 50g • Paraguaya, 50g Rebanada integral, 25g 5g de miel 	<ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas pan, trigo integral, 50g 4 rodajas de tomate, 80g Queso fresco, 30g 10g de AOVE
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> Melocotón, 150g 30g de almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 2 nísperos, 120g 	<ul style="list-style-type: none"> Rebanada pan integral, 25g 2 rodajas de tomate, 40g 2 cucharadas de hummus, 30g 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural, 125g 10g de semillas de girasol 	<ul style="list-style-type: none"> Zanahoria, 50g 2 cucharadas de hummus, 30g 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur natural, 125g 30g de almendras 	<ul style="list-style-type: none"> Rebanada pan trigo integral, 25g Higo, 40g 5g de miel
ALMUERZO	<p>GUISANTES CON GARBANZOS Y JAMÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> Guisantes, 125g Garbanzos secos, 70g Cebolla, 60g Diente de ajo, 4g 2 lonchas de jamón, 20g 10g de AOVE Rebanada pan integral, 25g Plátano, 125g 	<p>SALMOREJO DE SANDÍA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tomate, 100g Sandía, 100g Cebolla, 25g • Diente de ajo, 4g Pimiento, 25g Rebanada pan integral, 25g 20g AOVE Vinagre y sal <p>TERNERA GUISADA CON VERDURAS Y PATATA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Filete magro de ternera, 125g Patata, 150g Zanahoria, 25g Cebolla, 30g • Diente de ajo, 4g Especias al gusto 10g de AOVE Rebanada pan integral, 25g Rodaja de melón, 200g 	<p>SOPA CREMOSA DE ALUBIAS CON CHAMPIÑONES Y PATATA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias, 70g Media patata, 75g Cebolla, 25g 5 champiñones, 175g Espinacas, 30g ½ diente de ajo, 2g Leche, 50g 10g de AOVE Sal Rebanada pan integral, 25g Rodaja de sandía, 280g 	<p>CREMA FRÍA DE PEPINO Y MANZANA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pepino, 100g Manzana, 75g Yogur natural, 30g Zumo de limón Sal y pimienta <p>SOLOMILLO DE CERDO CON CEBOLLA POCHADA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Solomillo de cerdo, 135g Cebolla, 60g Diente de ajo, 4g Especias 10g de AOVE Rebanada pan integral, 25g Melocotón, 150g 	<p>PISTO MANCHEGO CON HUEVO A LA PLANCHA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cebolla, 50g Pimiento rojo, 50g Pimiento verde, 50g Tomate, 90g Calabacín, 90g Patata, 150g Sal y pimienta Diente de ajo, 4g Huevo, 53g 10g AOVE Rebanada pan integral, 25g 12 cerezas, 120g 	<p>BOWL DE GARBANZOS CON ARROZ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos, 60g Arroz integral, 60g Cebolla, 30g ½ diente de ajo, 2g Zanahoria, 25g Tomate triturado, 50g Queso feta, 20g Especias 10g de AOVE Rebanada pan integral, 25g Nectarina, 130g 	<p>ENSALADA DE PATATA Y PEPINO:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cebolla, 30g Patata, 150g Pepino, 60g Medio yogur natural, 65g Atún al natural, 56g Sal y pimienta Zumo de limón y cilantro 10g AOVE <p>SALTEADO DE QUINOA CON LOMO DE CERDO Y VERDURAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Quinoa, 50g Filete de lomo de cerdo, 65g Cebolla, 30g • Diente de ajo, 4g Zanahoria, 35g 10g maíz dulce 10g AOVE • Especias Rebanada pan integral, 25g 12 cerezas, 120g
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> Rebanada pan integral, 25g Queso fresco, 30g 5g de miel 	<ul style="list-style-type: none"> 30g de almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 2 onzas de chocolate 90%, 20g 	<ul style="list-style-type: none"> 30g de almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 1 manzana, 150g 30g de almendras 	<ul style="list-style-type: none"> 2 onzas de chocolate 90%, 20g 	<ul style="list-style-type: none"> Rebanada pan integral, 25g Queso fresco, 30g 5g de miel
CENA	<p>PASTA CREMOSA CON CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales, 70g 3 champiñones, 60g Espárragos trigueros, 60g Cebolla, 30g Leche, 50g Sal y especias 10g de AOVE <p>TORTILLA FRANCESA DE PIMIENTOS Y CEBOLLA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Huevo, 53g Pimiento rojo, 25g Cebolla, 30g 10g AOVE Sal Rebanada pan integral, 25g Yogur natural, 125g 	<p>BOWL DE QUINOA CON VERDURAS ASADAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Quinoa, 80g Brócoli, 150g Calabacín, 60g Cebolla, 60g Pimiento rojo, 50g Tomate, 80g 10g AOVE Rebanada pan integral, 25g Yogur natural, 125g 	<p>ENSALADA DE PASTA, QUESO FRESCO Y CALABACÍN:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta de trigo integral, 60g 10 rodajas de calabacín, 30g 4 rodajas de tomate, 80g 4 aceitunas, 16g Queso fresco, 60g 10g AOVE <p>LUBINA AL HORNO CON VERDURAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Filete de lubina, 150g Tomate, 90g Cebolla, 25g Brócoli, 100g Diente de ajo, 4g 10g AOVE Especias Rebanada pan integral, 25g Yogur natural, 125g 	<p>ENSALADA COMPLETA DE LENTEJAS Y ARROZ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas, 60g Arroz integral, 60g Lechuga, 50g ½ zanahoria, 25g Medio tomate, 50g Cebolla, 30g 10g maíz dulce Queso de cabra, 30g 20g AOVE 5g miel Rebanada pan integral, 25g Yogur natural, 125g 	<p>CREMA DE COLIFLOR Y TOMATES SECOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coliflor, 110g ½ diente de ajo, 2g Cebolla, 25g Queso crema, 30g Tomates secos, 20g 10g AOVE Sal y pimienta <p>HAMBURGUESAS DE GARBANZOS CON TOMATE Y RÚCULA:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 rebanadas de pan integral, 50g Garbanzos secos, 70g 15g de avena Cebolla, 30g Diente de ajo, 4g Tomate, 40g Lechuga, 40g Cilantro y comino 10g AOVE Yogur natural, 125g 	<p>CREMA FRÍA DE MELÓN CON JAMÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 rodajas de melón, 200g Leche, 50g Zumo de limón Sal y pimienta al gusto Loncha de jamón, 10g <p>BERENJENA RELLENA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berenjena, 200g Cebolla, 30g Tomate triturado, 50g Atún al natural, 56g Especias 10g AOVE Rebanada pan integral, 25g Yogur natural, 125g 	<p>ESPAGUETIS CON VERDURAS Y ALMENDRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis integrales, 80g Diente de ajo, 4g Cebolla, 25g Tomate triturado, 50g Pimiento, 20g 5 champiñones, 175g 30g almendras 10g AOVE Especias Rebanada de pan integral, 25g Yogur natural, 125g

* AOVE:
Aceite de oliva virgen extra

Menú de temporada Dieta Climática de...

OTOÑO–INVIERNO

←←←← (septiembre – marzo)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan, trigo integral, 50g • 4 rodajas de tomate, 80g • 10g AOVE* (1 cucharada) • 200ml leche • Café o infusión 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas pan integral, 50g • 4 rodajas de tomate, 80g • 10g AOVE • Queso fresco, 60g 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural, 125g • 100g de uvas • 30g almendras • 5g de miel (1 cucharadita) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas pan integral, 50g • 10g AOVE • Queso fresco, 60g 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas pan integral, 50g • 4 rodajas de tomate, 80g • 10g AOVE • 200ml leche • Café o infusión 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural, 125g • 100g de uvas • 30g almendras • 5g de miel 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas pan integral, 50g • 4 rodajas de tomate, 80g • 10g AOVE 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas pan integral, 50g • 4 rodajas de tomate, 80g • Queso fresco, 30g • 10g AOVE
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja, 150g • 30g almendras 	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano, 125g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria, 50g • 2 cucharadas de hummus, 30g 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 mandarinas, 180g 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 onzas de chocolate 90%, 20g 	<ul style="list-style-type: none"> • Rebanada pan integral, 25g • 2 rodajas de tomate, 40g • 10g AOVE 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 castañas, 30g 	
ALMUERZO	<p>ALUBIAS CON VERDURAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alubias con verduras: • Alubias secas, 70g • Cebolla, 30g • Pimiento rojo, 25g • Diente de ajo, 4g • 50g de tomate triturado • Especias • 20g AOVE • Rebanada pan integral, 25g • Kiwi, 85g 	<p>ENSALADA DE QUINOA CON ESPINACAS, TOMATE Y MAÍZ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quinoa, 80g • Espinacas, 50g • 4 rodajas de tomate, 80g • 10g de maíz • 10g AOVE • Sal y vinagre <p>CHULETAS DE CORDERO CON ENDIBIAS Y PIMIENTOS A LA PLANCHA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 chuletas de cordero, 150g • 4 hojas de endibias, 35g • Pimiento rojo, 40g • 10g AOVE • Rebanada pan integral, 25g • Pera, 135g 	<p>PASTA CON TOMATE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta integral, 80g • Media cebolla, 60g • Diente de ajo, 4g • 50g tomate triturado • 10g AOVE <p>HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y ENSALADA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas secas, 60g • Cebolla, 30g • Pimiento rojo, 25g • Lechuga, 30g • Tomate, 30g • 10g AOVE • Rebanada pan integral, 25g • Manzana, 150g 	<p>CREMA DE CALABAZA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calabaza, 200g • Media patata, 75g • Puerro, 50g • Zanahoria, 30g • 10g AOVE <p>SOLOMILLO DE CERDO CON CEBOLLA POCHADA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solomillo de cerdo, 200g • ½ cebolla, 50g • Sal y pimienta • ½ taza de vino blanco • 10g AOVE • Rebanada pan integral, 25g • 10 fresas, 200g 	<p>ARROZ CON PUERRO, CHAMPIÑONES, ESPÁRRAGOS Y GUISANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral, 60g • Puerro, 75g • Diente de ajo, 4g • 3 champiñones, 75g • 300g de guisantes • 50g tomate triturado • Espárragos trigueros, 60g • 10g AOVE • Especias <p>PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN A LA PLANCHA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filete de pechuga de pollo, 130g • Calabacín, 60g • Pimienta y perejil • 5g AOVE • Rebanada pan integral, 25g • Caqui, 160g 	<p>GARBANZOS CON QUINOA, COLIFLOR Y TOMATE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos secos, 70g • Quinoa, 80g • Zanahoria, 25g • Coliflor, 110g • Diente de ajo, 4g • Cebolla, 25g • 50g tomate triturado • 10g AOVE • Especias • Rebanada pan integral, 25g • Naranja, 150g 	<p>ENSALADA TEMPLADA DE LENTEJAS Y CALABAZA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas, 60g • Calabaza, 125g • Cebolla, 25g • Pimiento rojo, 40g • Espinacas, 25g • Queso fresco, 30g • 10g AOVE • Sal y vinagre <p>PASTA SALTEADA CON BRÓCOLI Y JAMÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones integrales, 60g • Brócoli, 50g • Cebolla, 30g • 2 dientes de ajo, 8g • Loncha de jamón, 10g • 10g AOVE • Sal y pimienta • Rebanada pan integral, 25g • 1 mandarina, 90g 	
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • 2 onzas de chocolate 90%, 20g 	<ul style="list-style-type: none"> • 30g de almendras 	<ul style="list-style-type: none"> • Rebanada pan integral, 25g • Caqui, 80g • Queso fresco, 30g • 5g miel 	<ul style="list-style-type: none"> • 30g de nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano, 125g 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 onzas de chocolate 90%, 20g 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana, 150g 	
CENA	<p>BOL DE ARROZ CON GARBANZOS Y VERDURAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral, 70g • Garbanzos secos, 70g • Cebolla, 60g • Zanahoria, 25g • Pimiento, 25g • Especias • 10g AOVE • Rebanada pan integral, 25g • Yogur natural, 125g 	<p>SOPA DE PATATA Y CHAMPIÑONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patata, 150g • Cebolla, 30g • ½ diente ajo, 2g • 2 champiñones, 40g • Rodaja de queso de cabra, 25g • 5g AOVE • Sal y pimienta <p>BERENJENA RELLENA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berenjena, 200g • Cebolla, 30g • 50g Tomate triturado • Atún al natural, 56g • Especias • 10g AOVE • Rebanada pan integral, 25g • Yogur natural, 125g 	<p>COLIFLOR AL AJOARRIERO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coliflor, 160g • 2 dientes de ajo, 8g • 10g AOVE • Cucharada de pimentón • Cucharada de vinagre <p>TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huevo, 53g • Pimiento rojo, 40g • 10g AOVE • Especias • Rebanada pan integral, 25g • Yogur natural, 125g 	<p>ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA, QUESO FRESCO Y HUMMUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones integrales, 60g • Tomate, 100g • Cebolla, 25g • 30g queso fresco • 2 cucharadas de hummus, 30g • 10g AOVE • Vinagre • Sal y orégano • Rebanada pan integral, 25g • Yogur natural, 125g 	<p>ESPAGUETIS CON BRÓCOLI Y GAMBAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis integrales, 60g • Brócoli, 100g • Diente de ajo, 4g • 6 gambas, 42g • 10g AOVE <p>TRUCHA AL AJILLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filete de trucha, 120g • Diente de ajo, 4g • 10g AOVE • Perejil y pimienta • Rebanada pan integral, 25g • Yogur natural, 125g 	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA COCIDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes, 80g • Patata, 150g • Diente de ajo, 4g • 10g AOVE • Pimentón <p>TOSTAS DE TOMATE Y QUESO DE CABRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan integral, 50g • 4 rodajas de tomate, 80g • Queso de cabra, 30g • Especias • Yogur natural, 125g 	<p>ARROZ CON ALMENDRAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral, 70g • Cebolla, 30g • 30g almendras • 10g AOVE • Especias <p>REVUELTO DE CHAMPIÑONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 champiñones, 175g • Huevo mediano, 53g • Cebolla, 30g • 10g AOVE • Especias • Rebanada pan integral, 25g • Yogur natural, 125g 	
							<p>* AOVE: Aceite de oliva virgen extra</p>	

9 **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE AMIGAS DE LA TIERRA**

La transición agroecológica y una Dieta Climática en España no solo mejoran el impacto ambiental del sector primario, convirtiéndolo en un sector que contribuiría a la restauración de los ecosistemas y captura neta de carbono, con el incremento en los puestos de trabajo en más de 400.000 personas, sino que **además mejorarían de forma notable la salud de la población española debido al cambio en la dieta asociada.**

En la Dieta Climática, basada en dicha transición agroecológica, observamos que **podríamos alimentarnos con lo que aportan los ecosistemas terrestres españoles y acercarnos a patrones dietéticos ampliamente aceptados a nivel científico como patrones saludables y sostenibles:** la dieta de salud planetaria, la dieta Mediterránea y la guía nutricional de la AESAN.

Los resultados muestran que no solo el cambio en el patrón dietético es importante, sino que **los manejos asociados a una transición agroecológica también aportan beneficios nutricionales** asociados al mayor contenido en ciertos micronutrientes de los productos con manejo ecológico. En particular, nos referimos al **mejor ratio de ácidos grasos poliinsaturados, mayor contenido en hierro, magnesio y antioxidantes**, todo ello con beneficios demostrados para la salud humana. Así mismo, la Dieta Climática se aproxima en mayor medida a las ingestas diarias recomendadas de la mayoría de nutrientes y micronutrientes, reduciendo de forma significativa la exposición al cadmio, si bien sigue por encima de la IDR máxima.

El cambio en el consumo alimentario que proponemos en esta guía de Dieta Climática debe ir asociado a una transición agroecológica en el sector productivo, como ya adelantamos en los dos trabajos que preceden a esta publicación. En ambos casos, **dichas transformaciones deben ser impulsadas por políticas públicas** que tengan en la agenda la necesaria hoja de ruta hacia un sistema agroalimentario basado en la agroecología.

Con este trabajo finalizamos una colaboración junto al CSIC en la que **evidenciamos científicamente que nuestro país sería capaz de producir la cantidad y diversidad de alimentos agroecológicos suficientes para abastecer a la población española** y que dichos cambios tanto en la producción y el consumo redundarían en la **reducción de la huella territorial, al igual que en el uso de energía no renovable, como en la disminución de calentamiento global**. A nivel social, la transición agroecológica aumentaría sobremanera la mano de obra en nuestro país, al igual que el cambio de patrón en el consumo alimentario de la Dieta Climática supondría enormes beneficios para la salud y la nutrición de la población española. Esto sin olvidar los enormes beneficios que tiene la transición agroecológica en España para **mitigar los impactos sociales y medioambientales de nuestro sistema agroalimentario en el Sur global**.

Por tanto, desde Amigas de la Tierra trasladamos las siguientes recomendaciones políticas a las administraciones públicas con el fin de implementar la Dieta Climática que presentamos en esta Guía:

1 Promover una agricultura y ganadería a pequeña escala basadas principalmente en una economía familiar

Que garantice unas rentas mínimas para el desarrollo adecuado de la actividad y la consecución de una vida digna para las personas que trabajan en ella. **Dicha actividad debe guiarse por la soberanía alimentaria y la agroecología, ser acorde con el respecto de los límites biofísicos de nuestro país, con la lucha contra el cambio climático y con el cumplimiento de la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Campesinos y de Otras Personas que Trabajan en las Zonas Rurales.**



2

Garantizar que la distribución de subsidios agrarios llegue a aquellos productores que respeten el medio ambiente y los derechos de las personas trabajadoras.

Incluir mecanismos de control y coordinación entre las autoridades laborales y los organismos competentes en la gestión de las ayudas de la Política Agraria Común (PAC), con el fin de hacer efectiva condicionalidad social y medioambiental de la PAC.



3

Establecer mecanismos de control para que los alimentos importados de terceros países sean producidos bajo criterios de comercio justo, respeto de los derechos humanos y de producción agroecológica.

Especialmente para aquellos productos como el café, el cacao o el té, que deberán seguir siendo importados de terceros países dado que no se pueden producir en España.



4 Desarrollar una estrategia agroalimentaria integral

Las políticas que repercuten en la producción y consumo de alimentos deben estar conectadas entre los diferentes ministerios implicados: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico; Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030; Ministerio de Sanidad; Ministerio de Industria, Comercio y Turismo; Ministerio de Educación y Formación Profesional. Las acciones en materia alimentaria de estos organismos deben guiarse por los objetivos de impulsar una transición agroecológica en España, así como contener un compromiso explícito hacia dietas más saludables y sostenibles.

5 Elaborar directrices dietéticas sostenibles y saludables que sustenten todo el desarrollo de las políticas públicas alimentarias

Estas nuevas directrices deben sustentar el desarrollo de las políticas de los ministerios y consejerías competentes en la materia.

6 Fomentar entornos alimentarios saludables

Las autoridades públicas deben limitar la publicidad de alimentos menos sostenibles y saludables, así como desarrollar campañas públicas que promuevan el consumo de alimentos basados en la Dieta Climática a toda la población. Deben prestar especial atención en facilitar el acceso de alimentos saludables y sostenibles en entornos donde haya población especialmente vulnerable como niños y niñas, personas mayores, así como colectivos social y económicamente precarios.

7

Hacer asequibles y accesibles los alimentos de origen vegetal y una mejor carne

Impulsar medidas de apoyo económico y fiscal a la producción alimentaria ecológica, de temporada y proximidad y tomar las medidas oportunas para que se internalicen los costes ambientales y sociales de la carne y los alimentos producidos de forma industrial.

8

Favorecer la distribución y comercialización de las producciones agroalimentarias sostenibles, locales y de pequeña escala

Eliminar las barreras administrativas que frenan la comercialización en canales cortos y venta directa por parte de pequeños productores y productoras. Facilitar a las pequeñas explotaciones agroecológicas el acceso a mercados locales, mediante la aportación de recursos públicos, obradores compartidos y mercados municipales.



9 Promover la producción agroecológica y local de alimentos a través de la compra pública

La compra pública de alimentos para hospitales, centros educativos, residencias de personas mayores y el resto de organismos sostenidos con fondos públicos deben reflejar las directrices sobre dietas saludables y sostenibles. El acceso a alimentos locales, saludables y sostenibles debe ser posible a través de la alimentación sostenida con recursos públicos.



10

Mejorar la alimentación escolar y hacer de la alimentación saludable y sostenible parte del currículum escolar

Se debe primar una alimentación saludable y sostenible en los comedores escolares, basada en productos ecológicos, locales y de temporada. Se debe reducir el consumo de carne en los menús y promocionar la carne de ganadería extensiva, ecológica y ligada al territorio. Se debe permitir la oferta de menús vegetarianos y veganos para las familias que lo demanden. La educación alimentaria integral debe estar presente en los planes de estudios.

Este documento es una versión reducida
para medios de comunicación, políticos
y público interesado en la materia.



Para conocer el contenido en detalle y
consultar fuentes bibliográficas se recomienda
consultar el Informe en versión completa:

<https://www.tierra.org/investigacion-dieta-climatica/>



Y si quieres descargarte o compartir esta guía online:

<https://www.tierra.org/guia-dieta-climatica/>



"Somos una asociación ecologista sin ánimo de lucro con la misión de fomentar un cambio local y global hacia una sociedad respetuosa con el medio ambiente, justa y solidaria. Somos un grupo de personas que defendemos la justicia social y ambiental; creemos firmemente que el centro de las políticas han de ser las personas y La Tierra. Así, denunciaremos y presionamos a empresas y administraciones, a la vez que proponemos diversas soluciones para lograr un mundo más justo"



tierra@tierra.org

tierra.org

91 306 99 00



"Esta publicación cuenta con la colaboración de la Cooperación Española, a través de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de Amigas de la Tierra y no refleja, necesariamente, la postura de la AECID".