

La dieta mediterránea contamina menos
- Levante de Castelló - 25/03/2015

La dieta mediterránea contamina menos

► Un estudio de la UJI de Castelló concluye que los alimentos españoles presentan una huella de carbono inferior a la de los de EE UU y Reino Unido



La paella es uno de los alimentos estudiados en el trabajo de la UJI. EFE/K.FÖRSTERLING

E. PRESS CASTELLÓ

■ La dieta mediterránea contamina menos que las de EE UU o el Reino Unido. Al menos, es lo que concluye un estudio de la Universitat Jaume I (UJI) de Castelló en la que han colaborado la Universidad de Huelva y el Complejo Hospitalario Universitario de Huelva.

La investigación analiza la huella de carbono de los menús que se sirven diariamente en España, basados en una dieta mediterránea, y los compara con los ingeridos en países anglosajones, como el Reino Unido o EE UU. Los datos fueron recogidos 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

Entre las recetas analizadas en la investigación se incluyen platos como la paella, el puchero o el gazpacho andaluz

carne de vacuno y más verduras y frutas.

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».

Durante la investigación se confeccionó una base de datos con la huella de carbono de alimentos cultivados, pescados o producidos —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 kilos de CO₂ equivalente (CO₂e), muy inferior a la media en EE UU, estimada entre 8,5 y 8,8 kilos de CO₂e, o la del Reino Unido, estimada en 7,4 kilos 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 —con mayor huella de carbono— y se toman más verduras y frutas, con baja huella de carbono», afirman los expertos. «Por eso, no solo es más sana, sino más ecológica».