

52 AVANTATGES AMBIENTALS DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tot i que l'alimentació és una de les nostres necessitats bàsiques, es fa cada cop més evident que no ens podem alimentar a qualsevol preu, sacrificant la nostra salut i la del medi ambient. La modernització de la producció agrícola i ramadera ha incrementat la productivitat i proporciona aliments suficients per a tota la població del planeta, però amb un major consum d'energia, fertilitzants o pesticides, i generant més residus que contribueixen a degradar el medi ambient.



Un altre dels problemes de la nostra alimentació actual és que hem incorporat la carn en major quantitat de la necessària. Per abastir aquesta gran demanda de carn cal dedicar grans quantitats de pastures i cultius de cereals per alimentar els ramats —calen vuit vegades més superfície que per alimentar-nos directament d'aquests productes agrícoles—, i s'ha hagut de recórrer a l'ús de pinsos compostos, la climatització i il·luminació d'instal·lacions, el transport d'animals i productes, etc., que comporten un major cost energètic.

L'alimentació saludable és la manera més fàcil de contribuir a reduir l'impacte ambiental de l'agricultura i la ramaderia. Si ho complementem amb productes que segueixen els models de producció agrícola sostenible com els que proposa [l'agricultura ecològica](#), contribuirem a millorar la nostra salut i a respectar la natura.



Respostes sostenibles des de l'alimentació saludable

- ➡ Comprar aliments informant-nos sobre la seva procedència i composició.
- ➡ Escollir productes ecològics, sense plaguicides ni fertilitzants, i respectuosos amb l'entorn.
- ➡ Consumir aliments de temporada, ja que ofereixen el millor aport nutricional, acostumen a ser més econòmics i contribueixen a respectar el medi ambient.
- ➡ Comprar aliments de producció local, ja que són els que tenen un menor impacte ambiental associat al seu transport.
- ➡ Escollir aliments frescos i sense embalatges és més sostenible i saludable que comprar productes precuinats, congelats i amb excés d'envasos.
- ➡ Evitar l'excés de carn a la nostra dieta —es recomana menjar-ne tres cops per setmana—, ja que a més de no ser saludable redueix la disponibilitat de productes agrícoles bàsics i comporta una major pressió sobre els recursos naturals.
- ➡ La dieta mediterrània, rica en verdures, hortalisses, fruita fresca i fruita seca (nous, ametlles, etc.), llegums, peix, derivats del blat i oli d'oliva, és un tipus d'alimentació saludable i sostenible.

Més informació...

- ✓ [Guia de l'alimentació sostenible](#). Guies d'educació ambiental, núm. 18. Ajuntament de Barcelona. 2004.
- ✓ [El peligro ecológico de la agricultura](#). Revista electrónica Consumer.es. Fundació Grupo Eroski, 2008.