



WORKING  
TOGETHER FOR  
HEALTHY PEOPLE  
AND A HEALTHY  
PLANET



# Equilibrio en la elección saludable y sostenible de los alimentos en Francia, España y Suecia

— Resumen del informe

Gente sana, tierra sana.



Los menús LiveWell for LIFE  
han sido elaborados por la WWF  
en colaboración con Ribble Consultants y sus  
asociados.

Autor: Duncan Williamson

Si desea ampliar información y obtener el informe completo, visite [www.livewellforlife.eu](http://www.livewellforlife.eu) o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico ([infolivewell@wwf.org.uk](mailto:infolivewell@wwf.org.uk)).

WWF está a la cabeza de los esfuerzos internacionales por afrontar los retos medioambientales más importantes a nivel mundial. Colaboramos con comunidades, empresas y gobiernos para ayudar a las personas y a la naturaleza a prosperar. Juntos estamos ayudando a conservar la naturaleza, a afrontar el cambio climático y a conseguir que la especie humana utilice los recursos naturales disponibles de forma equilibrada.

[www.wwf.org.uk](http://www.wwf.org.uk)  
[www.wwf.eu](http://www.wwf.eu)

## Prólogo

En esta publicación se ofrece un resumen de la principal información obtenida del informe «Equilibrio en la elección saludable y sostenible de alimentos en Francia, España y Suecia» y es el resultado del trabajo desarrollado en el proyecto LiveWell for LIFE para definir dietas sostenibles específicas para cada uno de los tres países europeos.

El objetivo de este informe resumido es facilitar a los integrantes del proyecto la comprensión de los resultados obtenidos en la investigación inicial para reforzar su implicación en las siguientes fases del proyecto LiveWell for LIFE. El resumen ofrece una visión concisa de nuestro trabajo: define las dietas sostenibles con bajas emisiones de carbono ilustrando y destacando la composición de los menús LiveWell. Asimismo, ofrece una orientación general sobre cómo se podría poner práctica la investigación descrita en el informe.

La información obtenida en nuestra investigación se presentó a la Red Europea de Integrantes de la Industria Alimentaria en el primer taller del proyecto «An Appetite for change» (Apetito de cambio) celebrado en Bruselas el 18 de septiembre de 2012. También se invitó a los miembros de la red a participar y compartir sus opiniones sobre el informe durante un periodo de consulta de tres semanas. Agradecemos el gran número de contribuciones recibidas.

Nuestras respuestas a los comentarios y preguntas recogidas durante el periodo de consulta, así como los cambios y los «próximos pasos» del proyecto se pueden consultar en el «Informe de evaluación del menú LiveWell».

# Impacto de la producción y el consumo de alimentos

La alimentación es el desencadenante de muchos de los problemas medioambientales estratégicos. Cultivar, producir e importar alimentos contribuye en gran medida al cambio climático. Se trata de un elemento que causa pérdida de hábitat y biodiversidad además de perjudicar considerablemente los recursos hídricos. La transición a la dieta de Occidente (con alto contenido en carne, productos lácteos, huevos y comida procesada) se trata de un fenómeno reciente. Se viene produciendo desde la década de 1940 y coincide con un incremento de problemas de salud como la obesidad, la diabetes de tipo II y patologías cardíacas. Al mismo tiempo la agricultura se ha intensificado y la ganadería se ha difundido, por lo que el sistema de producción de alimentos ha producido una degradación del medioambiente.

La población mundial se ha duplicado desde 1960 y se prevé que supere los nueve mil millones de habitantes para el año 2050. Esto significa que la presión ejercida por la alimentación en el clima y los ecosistemas es más alta de lo que ha sido nunca.

El acceso en el mundo a los alimentos no es uniforme: la mitad de la población mundial está sobrealimentada o presenta deficiencias en su alimentación.

Aproximadamente mil millones de personas están desnutridas y mil millones más sufren «hambre latente», es decir, privación de nutrientes aunque el suministro de alimentos sea abundante. La otra cara de la moneda la representan alrededor de los 1.500-2.000 millones de personas con sobrepeso u obesidad; y, a nivel global, cerca del 33% de los alimentos que se producen se desperdician.

La buena noticia es que ya disponemos de algunas de las soluciones que se necesitan para atajar estos problemas. Hasta hace poco, la peor de las hipótesis planteadas por la ONU sugería que necesitaríamos producir un 70% más de alimentos para 2050 – a partir de un planteamiento de tipo «business as usual» (BaU). No obstante, los nuevos cálculos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) demuestran que solo necesitaríamos producir un 60% más de productos agrícolas para alimentar a una población creciente a partir de un planteamiento de tipo «business as usual» (BaU)<sup>1</sup>.

Si atajamos problemas como las pérdidas posteriores a la cosecha, y los desperdicios industriales y de los consumidores; y mejoramos cuestiones como la distribución y el consumo, la productividad de los pequeños agricultores y la igualdad de género, no necesitaríamos producir tanta cantidad adicional de alimentos. De hecho, ya producimos lo suficiente para alimentar a una población que supera los nueve mil millones de personas.

Y, aunque los cambios tecnológicos y de producción son cruciales para ello, no seremos capaces de alimentar a la población sin un cambio en los modelos de consumo

30%

de las emisiones globales de efecto invernadero proceden de la producción de alimentos

30%

del consumo energético deriva de la agricultura y la producción de alimentos

70%

del agua dulce global se utiliza para el riego

60%

de la superficie de tierras del planeta se dedica a la agricultura y la producción de alimentos

La gente de numerosas zonas del planeta debería reducir el consumo de carne y alimentos procesados, mientras que en las zonas del África subsahariana y el sur de Asia se debería experimentar un aumento de su renta per capita.

<sup>1</sup> FAO (2012) «Hacia el futuro que queremos» – [www.fao.org/docrep/015/an894e/an894e00.pdf](http://www.fao.org/docrep/015/an894e/an894e00.pdf)

<sup>2</sup> En el informe de WWF «Planeta Vivo» de 2012 se menciona la necesidad de reducir el consumo de carne: «Podemos producir los alimentos que necesitamos. La solución depende de cuestiones como reducir los desperdicios, utilizar semillas y técnicas de cultivo mejores, rehabilitar terrenos degradados para que vuelvan a ser productivos así como cambiar las dietas (especialmente reduciendo el consumo de carne en países con ingresos elevados)». En el

informe de la energía renovable de 2011, WWF sostiene que el objetivo de obtener un 100% de energías renovables para 2050 solo puede alcanzarse si las dietas de Occidente dejan de utilizar los recursos de forma tan extrema. En 2009, el informe producido por WWF-UK «How low can we go?» analiza el papel que desempeña el sistema alimentario a la hora de cumplir los objetivos para 2050 del gobierno de Reino Unido en lo relativo a las emisiones de carbono. En el informe, WWF-UK reconoce que cumplir el objetivo de deforestación cero para 2020 requiere un cambio en la dieta.



## ¿Qué es una dieta «sostenible»?

---

Este proyecto es tan solo un primer paso hacia la definición de una dieta sostenible. En él se contemplan la salud, la nutrición, el carbono y la viabilidad económica. Su objetivo es iniciar el debate sobre este tema y conseguir que integrantes estratégicos de la cadena de distribución de alimentos así como organismos legisladores a nivel nacional y comunitario incorporen las dietas sostenibles en su futuro programa de políticas.

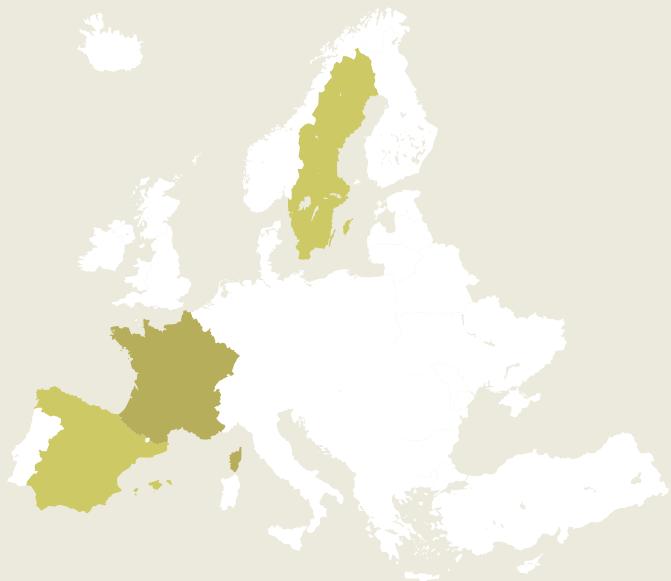
En este punto del proyecto, lo que sí podemos afirmar es que la dieta LiveWell es saludable, asequible y ayudaría a reducir en un 25% las emisiones de gases de efecto invernadero en las cadenas de distribución de alimentos de los países piloto para el 2020. El principal beneficio se conseguirá al cambiar en nuestra dieta los alimentos de gran impacto, como la carne o los productos lácteos, por alimentos de menos impacto como los vegetales. Estos alimentos requieren una menor cantidad de terreno, agua y fertilizantes. Como resultado, pasar a llevar una dieta LiveWell serviría para abordar también otras cuestiones de índole ambiental.

Para que una dieta sea verdaderamente sostenible, es necesario considerar todos los impactos de tipo medioambiental, social y económico de los alimentos que ingerimos<sup>3</sup>. El gran esfuerzo que supone este trabajo no está comprendido en el ámbito del proyecto. Otros temas, como el agua, la tierra, el nitrógeno y la biodiversidad, tampoco están contemplados en el informe. Reconocemos que es necesario incluir estos puntos en la definición de dieta sostenible y apoyaremos otras iniciativas que trabajen al respecto.

<sup>3</sup> <http://www.fao.org/food/human-nutrition/sustainable-diets-and-biodiversity/en/>

## El menú LiveWell: beneficioso para las personas y el planeta

El menú LiveWell elaborado por WWF-UK en 2010 fue el primer paso hacia la investigación de dietas más sostenibles<sup>4</sup>. A partir de los resultados, WWF dirige ahora el proyecto LiveWell for low impact food in Europe (o LiveWell for LIFE) en el que utiliza el menú LiveWell como herramienta para definir dietas sostenibles específicas por país en la UE. Hemos adaptado el menú LiveWell con respecto a las dietas tradicionales de estos tres países europeos (Francia, España y Suecia) para definir una dieta que aporte beneficios importantes para la salud y contribuya a la reducción de los gases de efecto invernadero de la cadena de distribución de alimentos de la UE. Estos países han sido seleccionados por la variedad de contextos dietéticos que representan y los distintos grados de aptitud a nivel político que presentan para la adopción del concepto de dieta sostenible.



Si se adopta el menú LiveWell, creemos que permitirá alcanzar para 2020 una reducción de un 25% de las emisiones de gases de efecto invernadero procedentes de la cadena de distribución de alimentos de los países piloto. Dado que los países piloto son importantes productores de alimentos, esta reducción supondría una contribución significativa para el objetivo global de UE de reducir la emisión de gases de efecto invernadero en un 20% para el año 2020.

<sup>4</sup> Esta dieta tiene la capacidad de reducir para el 2020 las emisiones de gases de efecto invernadero en la cadena de distribución de alimentos del Reino Unido en un 25% con respecto a los niveles de 1990.



## Resultados clave

En el informe se contemplan las dietas actuales en Francia, España y Suecia. Este demuestra que el concepto LiveWell es transferible y que una dieta más sostenible (o más concretamente, una dieta con bajas emisiones de carbono) puede definirse con independencia del lugar, la cultura gastronómica y las tradiciones.



© Jiri Rezac / WWF-UK

Para elaborar los menús LiveWell hemos recopilado y analizado una variedad de datos, incluida información sobre modelos actuales de consumo, recomendaciones nutricionales (tal como se describen en el anterior informe «Los modelos alimentarios y las recomendaciones sobre dieta en España, Francia y Suecia»<sup>5</sup>), asesoramiento público sobre dietas, emisiones de gases de efecto invernadero de determinados alimentos e información general sobre el precio. La calidad e integridad de los datos varía ampliamente de un país a otro y, en los casos necesarios, se realizaron suposiciones para obtener una respuesta. Si desea obtener más información sobre las limitaciones de la investigación, consulte los siguientes documentos: «Equilibrio en la elección saludable y sostenible de alimentos en Francia, España y Suecia» y «Informe de evaluación del menú LiveWell».

El presente informe muestra claramente, en cada uno de los tres países, que comer más sano puede ir de la mano de objetivos medioambientales. Es posible elaborar una dieta LiveWell para cada país, que:

- Disminuya las emisiones de gases de efecto invernadero en un 25% respecto de la dieta media actual.
- no cueste más que los modelos dietéticos actuales.
- cumpla estrictamente los requisitos nacionales relativos a la nutrición<sup>6</sup>.
- sea muy similar a los modelos dietéticos actuales.

Observamos una serie de similitudes generales entre las tres dietas nutritivas con bajas emisiones de GEI:

- Todas las dietas muestran una reducción en la cantidad total de carne consumida. Se trata de una consecuencia, inevitable ya que los alimentos de este grupo son los que producen las mayores emisiones de GEI. Por otro lado, hemos demostrado que para alcanzar una reducción de un 25% sigue siendo posible incluir una cantidad suficiente de carne y/o pescado en la dieta para cumplir las recomendaciones nutricionales y conservar algunos platos y comidas tradicionales.
- Todas las dietas muestran un aumento del consumo de legumbres como fuente proteica. Lo que se trata nuevamente de algo inevitable dado las reducidas emisiones de GEI de las legumbres con respecto a la mayoría de fuentes proteicas, incluso recorriendo largos trayectos para su importación. Además, esto puede ayudar a estabilizar el presupuesto o incluso reducirlo debido a que las legumbres cuestan menos que la carne.
- Todas las dietas experimentan un aumento en el consumo de cereales y alimentos feculentos, como el pan, la pasta y las patatas.
- El nivel de consumo de los productos lácteos se mantiene relativamente igual que el nivel de consumo actual.

<sup>5</sup> «Los modelos alimentarios y las recomendaciones sobre dieta en España, Francia y Suecia» proceden de un informe previamente publicado en el proyecto que investigaba los hábitos alimenticios de España, Francia y Suecia (países piloto del proyecto). Posteriormente, estos datos se compararon con lo que deben comer las personas de cada país, según las directrices dietéticas a nivel nacional [http://www.livewellforlife.eu/wp-content/uploads/2012/05/LiveWell\\_A4-Food-Patterns-Report\\_web.pdf](http://www.livewellforlife.eu/wp-content/uploads/2012/05/LiveWell_A4-Food-Patterns-Report_web.pdf).

<sup>6</sup> Para Suecia hemos recurrido a las Recomendaciones Nutricionales Suecas Materializadas.

Para España hemos empleado recetas y pautas de la Fundación Dieta Mediterránea. Para Francia, las directrices dietéticas han sido incluidas en la lista de restricciones nutricionales. Sin embargo, indicamos que algunos requisitos varían considerablemente de un país a otro.

## ¿Cuáles son los siguientes pasos?

Crear y demostrar que el menú LiveWell es solo el primer paso en nuestro proyecto de tres años de duración. Los resultados de este informe y la consulta sobre los datos obtenidos serán determinantes en la definición de las siguientes fases del proyecto. En colaboración con los integrantes:

- identificaremos desafíos y oportunidades estratégicos de índole social y económica para la adopción de dietas sostenibles en la UE.
- desarrollaremos opciones en materia de políticas pública para facilitar la adopción de dietas sostenibles en la UE.
- encontraremos fórmulas prácticas para la aplicación del menú LiveWell y las dietas sostenibles en los países piloto y en la UE.
- difundiremos los menús LiveWell, las opciones en materia política y las fórmulas de aplicación en los países piloto y en la UE.



## ¿Qué significa todo esto en la práctica?

---

Una información contradictoria puede confundir a la gente a la hora de tomar las mejores decisiones para su salud y para el planeta. Entre la cantidad ingente de datos falaces se encuentra una verdad: una dieta saludable y sostenible contiene productos frescos sin mucha carne y pocos productos lácteos procesados.

En el tema de la alimentación, este proyecto ha demostrado que en todos los países que todos debemos aumentar el consumo de fruta y verdura y reducir el consumo de carne y alimentos procesados, que a menudo presentan niveles elevados de azúcar, grasa y sal.

En el Reino Unido, hemos utilizado los cinco principios para facilitar la difusión los resultados clave. En nuestra investigación se demuestra que de estos principios son universales y aplicables en los modelos de consumo europeos.

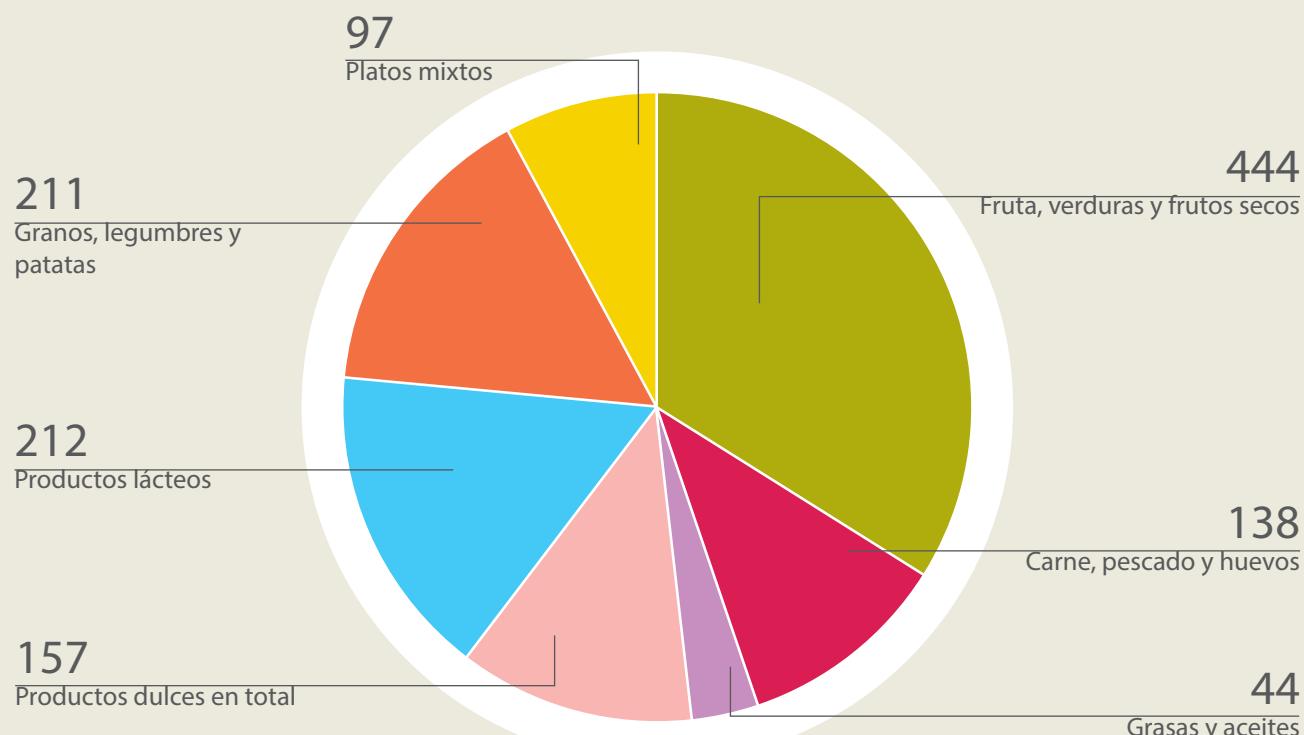
### Principios de LiveWell en el Reino Unido

- 1) Comer más vegetales: disfrute comiendo fruta y verduras. Una de las medidas clave que podemos aplicar es comer más vegetales: incluir frutas, verduras, judías, frutos secos y granos en nuestra dieta.
- 2) Desperdiciar menos comida: en el RU se pierde o se desperdicia el 33% de los alimentos y las cifras en muchos otros países europeos son igual de alarmantes.
- 3) Comer menos carne: la carne, ya sea roja o blanca, puede ser un sabroso complemento en lugar de un componente principal de una comida de calidad.
- 4) Comer menos alimentos procesados: estos alimentos utilizan normalmente en su producción más recursos y a menudo presentan niveles elevados de azúcar, grasa y sal.
- 5) Comer alimentos certificados: compre siempre que pueda alimentos que presenten la certificación de una entidad acreditada, como la etiqueta para pescado y marisco del MSC o de la RSPO para el aceite de palma.

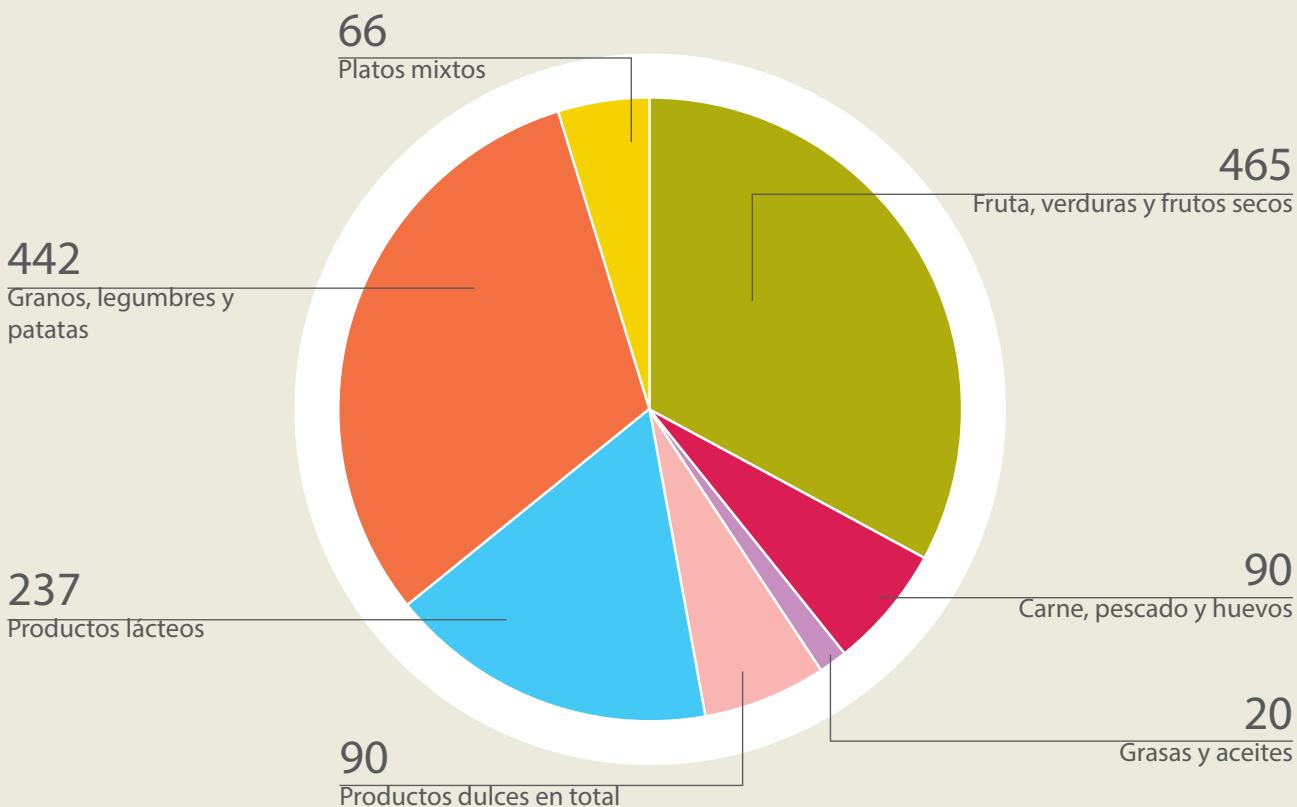
## Caso práctico: Francia

La dieta LiveWell para Francia reduciría las emisiones de gases de efecto invernadero en un 25% con respecto a la media actual y reduciría el gasto diario en comida de una persona media de 4,90 € a 4,36 € al día. Los mayores incrementos en el menú LiveWell, comparados con la actual dieta francesa, se dan en el consumo de legumbres y cereales. Los mayores descensos se muestran en la carne y los productos cárnicos, así como en dulces procesados, como tartas y bizcochos. El consumo de productos lácteos y huevos aumenta, pero con moderación.

### Consumo actual<sup>7</sup> en Francia



## Menú LiveWell en Francia



### Emisiones de carbono

La tabla muestra las emisiones de gases de efecto invernadero del menú LiveWell comparados con la dieta media actual en Francia.

País	Dieta media actual gCO <sub>2</sub> equivalente/día	Menú LiveWell gCO <sub>2</sub> equivalente/día
Francia	3.478	2.609

### Coste

Coste del menú LiveWell en comparación con el coste de la dieta media actual en Francia.

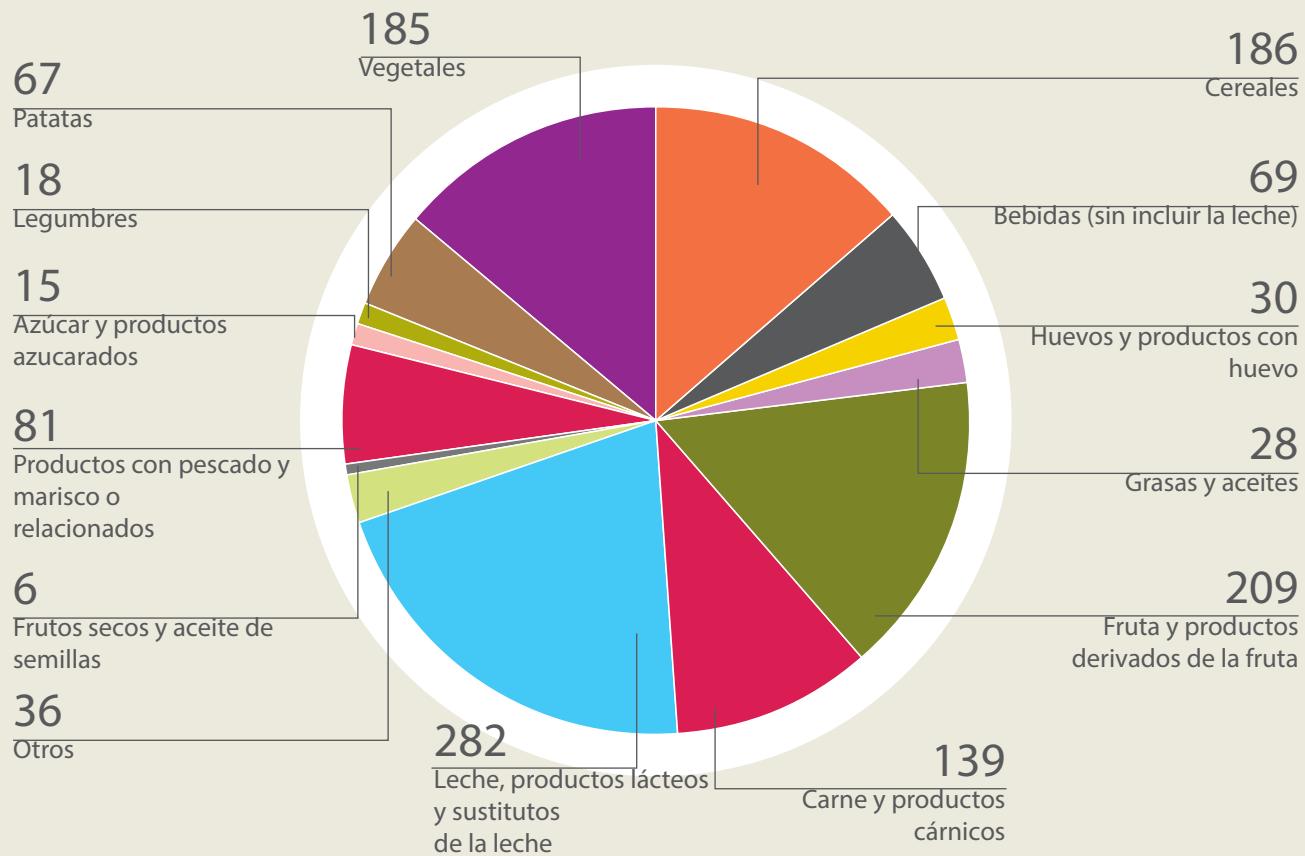
País	Coste medio por día	Coste del menú LiveWell
Francia	4,90€	4,36€

## Caso práctico: España

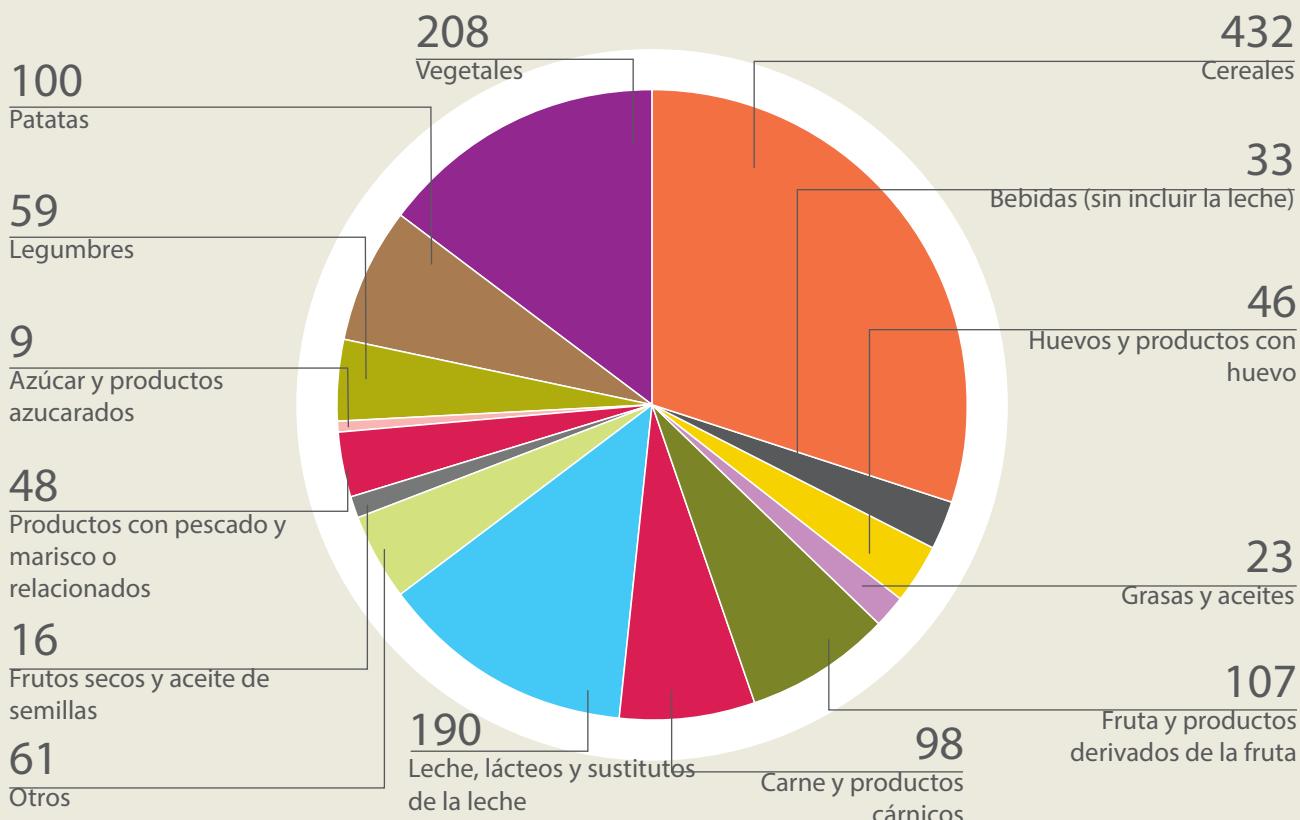


La dieta LiveWell para España reduciría las emisiones de gases de efecto invernadero en aproximadamente un 27% con respecto a la media actual y costaría aproximadamente lo mismo que la dieta actual. Para adoptar la dieta LiveWell, es necesario cambiar ciertos hábitos. Las personas deben comer menos carne, lácteos, azúcar, dulces y, sorprendentemente, menos fruta y productos derivados de la fruta. Sin embargo, los españoles deben comer más verdura, cereales y frutos secos.

### Consumo actual en España



## Menú LiveWell en España



### Emisiones de carbono

La tabla muestra las emisiones de gases de efecto invernadero del menú LiveWell comparados con la dieta media actual en España.

País	Dieta media actual gCO <sub>2</sub> equivalente/día	Menú LiveWell gCO <sub>2</sub> equivalente/día
España	3.753	2.710

### Coste

Coste del menú LiveWell en comparación con el coste de la dieta media actual en España.

País	Coste medio por día	Coste del menú LiveWell
España	3,479€	3,479€

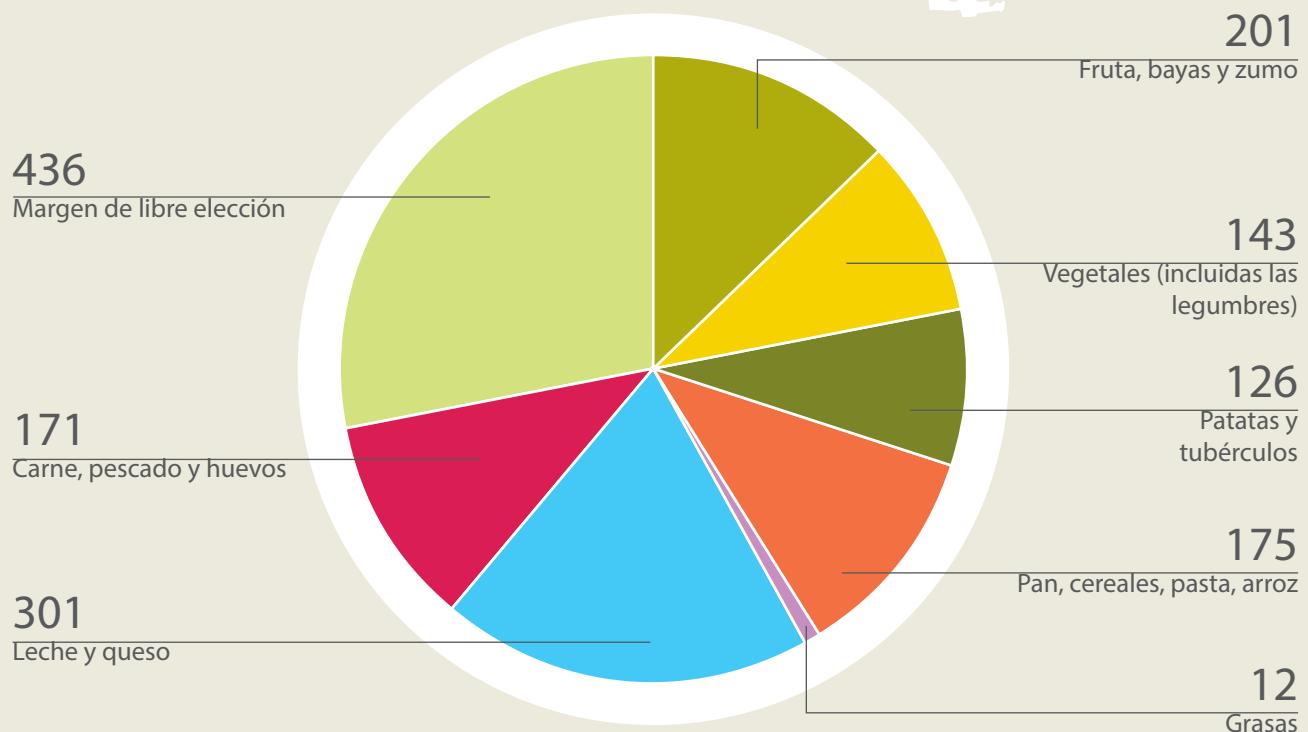
Unidad: gramos (por persona y día)

## Caso práctico: Suecia

La dieta sueca de LiveWell reduciría las emisiones de efecto invernadero con respecto a la media actual en un 25% con un coste ligeramente inferior al de la dieta actual. Hemos basado nuestra comparación en las categorías empleadas para el círculo de alimentos sueco (Food Circle 17), que recomienda comer al menos un producto de cada categoría al día. La dieta LiveWell muestra un descenso en el consumo de carne y un incremento en las verduras. Existe un cambio considerable en la composición de las categorías, con un importante aumento en el consumo de lentejas y zanahorias y un cambio en el consumo de carne, que

pasa del vacuno y el cerdo al pollo. Es necesario un incremento en el consumo de pescado y huevos para obtener niveles correctos de proteínas, a la vez que se reducen las emisiones de gases de efecto invernadero. Se observa una disminución en el consumo de queso en la dieta LiveWell, y por el contrario un aumento en el consumo de otros productos lácteos, especialmente del yogur.

### Consumo actual en Suecia



## Menú LiveWell en Suecia

**287**

Vegetales (incluidas las legumbres)

**190**

Patatas y tubérculos

**384**

Leche y queso

**220**

Carne, pescado y huevos

**286**

Pan, cereales, pasta, arroz

**42**

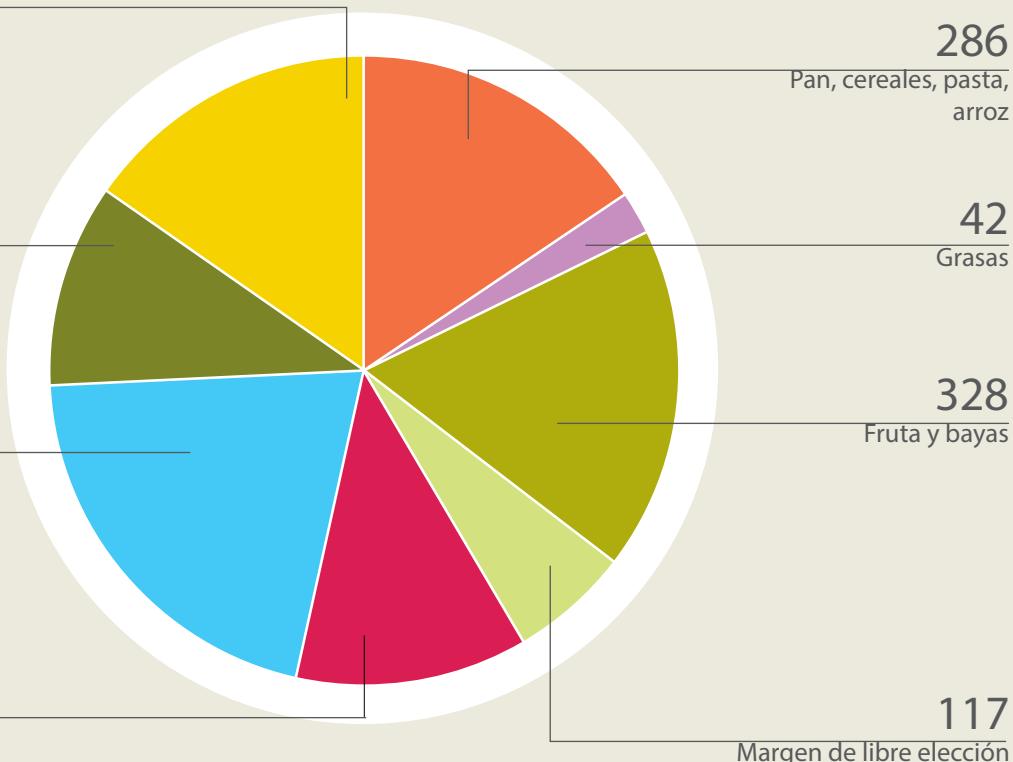
Grasas

**328**

Fruta y bayas

**117**

Margen de libre elección



### Emisiones de carbono

La tabla muestra las emisiones de gases de efecto invernadero del menú LiveWell comparados con la dieta media actual en Suecia.

País	Dieta media actual gCO <sub>2</sub> equivalente/día	Menú LiveWell gCO <sub>2</sub> equivalente/día
Suecia	5.728	4.295

### Coste

Coste del menú LiveWell en comparación con el coste de la dieta media actual en Suecia.

País	Coste medio por día	Coste del menú LiveWell
Suecia	44,64 SEK	44,07 SEK

## Preguntas más frecuentes

- ¿Puede la dieta ser más sostenible desde una perspectiva medioambiental en cuanto a las emisiones de gases de efecto invernadero?

Sí. Ha sido relativamente fácil crear una dieta saludable que cumpla las directrices nutricionales a nivel nacional y reduzca las emisiones de gases de efecto invernadero.

- ¿Puede ser económica una dieta saludable y sostenible para el medioambiente?

Sí. El coste nunca ha sido una restricción vinculante.

Este informe demuestra que una dieta saludable con bajas emisiones de carbono no tiene por qué ser necesariamente cara.

- ¿Cuál es el nivel mínimo que se puede alcanzar de emisiones de gases de efecto invernadero que permita seguir las recomendaciones nutricionales?

Es posible seguir una dieta que satisfaga las recomendaciones dietéticas actuales y reduzca las emisiones de gases de efecto invernadero en al menos un 50%. Sin embargo, el resultado sería una dieta que la mayoría de los consumidores no asimilaría. En general, se basaría en las legumbres como principal fuente de proteínas y una cantidad muy superior de vegetales, así como una ingesta inferior de carne.

- ¿Existen otras recomendaciones resultantes de la investigación?

El informe «Un equilibrio en la elección saludable y sostenible de los alimentos para Francia, España y Suecia» indica que es posible escoger alimentos saludables y sostenibles en distintos países y que el menú LiveWell se puede adaptar y es aceptable en distintos contextos. Sin embargo, también evidencia la necesidad de continuar realizando investigaciones y análisis para que el trabajo realizado sea más preciso y sirva de orientación a los integrantes.

Estos incluyen lo siguiente:

- Una investigación que permita mejorar el cotejo de los datos relacionados con los GEI y el análisis del ciclo de vida (ACV) para mejorar la elaboración de modelos y pautas orientativas para los integrantes.
- Una investigación de otros factores que influyan en el grado hasta el que es posible reducir las emisiones de GEI (por ejemplo, comer alimentos de temporada o distintas formas de preparación de alimentos) así como su efecto en la biodisponibilidad de nutrientes. Estos son factores complejos que no se han contemplado en nuestro modelo.
- Una investigación con mayor profundidad sobre la influencia de las dietas sostenibles en la cadena de

distribución y la fijación de los precios, incluido el sistema de subsidios para agricultores. Existen conexiones entre la distribución de distintos productos (como la producción de carne y productos lácteos) que también sería necesario considerar.

- La inclusión en los estudios de las dietas minoritarias y regionales, incluso de las dietas individuales, en lugar de analizar una única dieta de muestra en cada país. Una investigación de las consecuencias de ampliar la gama de criterios de sostenibilidad (por ejemplo, agua y biodiversidad) así como la posible aplicación de distintas tecnologías en campos como la producción y la distribución de alimentos.

- ¿Por qué no se realiza una comparación entre los tres países?

Existe una inevitable tentación de establecer comparaciones entre las dietas LiveWell de los tres países y sacar conclusiones de las mismas. ¿Quién presenta la dieta más sostenible? ¿Por qué la gente de un país consume más fruta que otro? ¿Por qué en el otro país el consumo de carne en la dieta es superior? Y más preguntas.

Sin embargo, comparar los tres países puede dar lugar a conclusiones injustas y acabar siendo una comparación fácil entre su gastronomía y hábitos alimenticios en lugar de buscar el equilibrio en temas como la salud, los costes y la sostenibilidad. Rogamos que se tenga precaución en cuanto a las comparaciones por una serie de razones:

- Hemos intentado elaborar dietas que gocen de la aceptación nacional y las gastronomías de los tres países difieren bastante. Por ejemplo, en Suecia se consumen más patatas y en España más cereales o legumbres. Sin embargo, se trata simplemente de una cuestión de preferencias más que de una diferencia fundamental en la dieta, el nivel de sostenibilidad o el contenido nutricional.
- Los modelos se han elaborado a partir de datos ligeramente distintos. El modelo francés se basó únicamente en los datos de una mujer media (al igual que el original de LiveWell UK), mientras que gracias a la disponibilidad de datos en España y Suecia sus modelos se han elaborado para una persona «media». Para las recomendaciones nutricionales se calcula el valor medio en los puntos en los que hay diferencias entre hombres y mujeres.
- Destacamos el hecho de que las recomendaciones para los distintos países difieren considerablemente. Hemos intentado cumplir las recomendaciones nacionales que a su vez influyen en los alimentos seleccionados para cada menú. Poner en práctica un modelo para España conforme a las recomendaciones nutricionales suecas habría creado inevitablemente un menú LiveWell

## Preguntas más frecuentes

---

inapropiado para España.

- Los modelos se han ajustado según las directrices dietéticas basadas en los alimentos de cada país. El grado de restricción que estas han supuesto en cada modelo varía según el país. En el caso de Francia, interpretamos los principios y los integramos en el modelo correspondiente. Para Suecia se utilizó el principio de variedad de su círculo de alimentos (Food Circle) y se mantuvo el nivel de variedad con una proporción similar a la dieta actual. En cuanto a España, las directrices dietéticas basadas en los alimentos nos resultaron tan difíciles de cuantificar que las restricciones se basaron principalmente en criterios de aceptación.
- Las cifras absolutas no son comparables. En consecuencia, la selección de alimentos y cantidades para cada modelo se han basado en valores relativos. De hecho, dedicamos un tiempo al ajuste de los datos para Suecia y España (especialmente para el carbono, aunque también para los costes) con el fin de asegurarnos de que las cifras eran coherentes. Por otro lado, las cifras de las emisiones de GEI que utilizamos para Suecia se han calculado conforme a los datos para el ciclo de vida con respecto al consumidor, mientras que en Francia y España las cifras utilizadas hacen referencia exclusiva al sector minorista.
- Según el nivel de exhaustividad de los estudios de consumo alimentario, la variedad de alimentos de cada modelo varía de un país a otro (68 en Francia, 277 en España y 88 en Suecia). Esto influye en la elaboración de las distintas dietas: una gran variedad de alimentos ofrece un mayor número de soluciones.

Si desea consultar otras P+F, visite:  
[livewellforlife.ning.com](http://livewellforlife.ning.com)



LiveWell for LIFE

T: +44 (0)1483 412235 infolivewell@wwf.org.uk  
[www.livewellforlife.eu](http://www.livewellforlife.eu)

- ¿Es factible alimentarse bien, estar sano y tener un impacto menor en el planeta?
- ¿Qué aspecto tendría una dieta LiveWell para Francia, España o Suecia?
- ¿De qué trata el menú LiveWell? ¿Alimentación, medioambiente o salud?
- ¿Resulta cara una dieta con bajas emisiones de carbono?
- ¿Podemos estar seguros de que contamos con suficientes alimentos para 9.000 millones de personas sin ejercer demasiada presión sobre el planeta?

En nuestro nuevo informe «Equilibrio en la elección saludable y sostenible de alimentos en Francia, España y Suecia» se abordan estas y muchas otras cuestiones. El informe demuestra que es posible elaborar una dieta LiveWell para tres países de Europa occidental muy distintos. Esto implica que el mismo ejercicio podría realizarse en otros países europeos y que podría elaborarse una dieta para cada país. Parece probable que realizando ajustes sensatos en la dieta (por ejemplo, comiendo alimentos locales y de temporada con preferencia sobre los importados, y aceptar un consumo inferior de carne), se podrían disminuir las emisiones de gases de efecto invernadero aún más.

Si desea obtener más información sobre el proyecto **LiveWell for LIFE** y cómo participar en el mismo, visite:  
[www.livewellforlife.eu](http://www.livewellforlife.eu)

Si desea obtener más información sobre los participantes en el proyecto, póngase en contacto con:

WWF-UK  
Panda House,  
Weyside Park  
Godalming, Surrey,  
GU7 1XR.  
Reino Unido  
T: +44 (0)1483 412235  
infolivewell@wwf.org.uk  
[www.wwf.org.uk](http://www.wwf.org.uk)

Oficina de Política Europea  
de WWF  
(WWF EPO)  
168 avenue de  
Tervurenlaan  
3rd floor, 1150 Brussels  
Bélgica  
T: +32 2 743 88 00  
egerritsen@wwf.eu  
[www.wwf.eu](http://www.wwf.eu)

El proyecto está financiado con fondos del Programa LIFE+ por el Medio Ambiente de la Comisión Europea

