

Alimentació sostenible



Els estils d'alimentació que donen prioritat als aliments frescos locals i de temporada, que contribuïxen a mantindre la biodiversitat d'espècies vegetals i animals

sense sobreexplotar els recursos naturals, i que proporcionen aliments de qualitat nutricional per a tots, evitant la degradació dels ecosistemes, són sostenibles.

Els estils d'alimentació han anat variant els últims anys. Així, mentre que en els 60 es donava prioritat a aliments de temporada, poc processats, d'origen local i es menjava de manera frugal i sostenible, hui estem patint els efectes d'un consum excessiu de sucres, greixos, sal i una vida més sedentària. Bé és cert que a dia de hui som cada volta més crítics a l'hora d'escollir què menjar, sabedors de la relació entre alimentació i estats de salut, però tot i així necessitem avançar cap a una dieta sostenible, a més de sana.

Per això, és necessari mantindre i transmetre la saviesa en les diferents disciplines que intervenen en la producció, l'elaboració i el consum d'aliments, atenent les necessitats i les peculiaritats de cada lloc i individu. Això suposa, per tant, que és interessant atendre els avanços científics com el de l'estudi del genoma en la nutrició, de la mateixa manera que apostar per la reintroducció d'espècies vegetals locals que contribuïxen al manteniment econòmic i nutricional d'un territori.

- ✓ La dieta mediterrània és respectuosa amb el medi ambient, atés que prioritza els aliments locals, frescos i de temporada, on aliments amb emissions de CO₂ més baixes, com els vegetals, són la base de l'alimentació.
- ✓ La frugalitat en la dieta també és una de les seues pautes saludables, on s'aposta per menjars senzills, amb diversitat d'aliments vegetals, racions xicotetes de peixos i carns poc processades, i quantitats ajustades a les necessitats.
- ✓ Compartir el coneixement en la producció i elaboració d'aliments, i la socialització a la cuina o aï voltant d'una taula, permeten mantindre i transmetre valors i costums.

La dieta mediterrània és un estil d'alimentació sa i sostenible que es practica des de fa mil·lennis. I si bé és cert que en moltes zones s'ha anat abandonant de manera progressiva, a causa d'una vida més urbana on menjar de manera saludable no és una de les prioritats, a mesura que s'aposta per aliments de

temporada, d'origen local, poc processats i amb sistemes de producció respectuosos amb l'entorn, estem avançant a mantindre un dels estils d'alimentació més saludables per al planeta.