

COOP-23: NO PODEMOS SEGUIR COMIENDO TANTA CARNE

CARLOS LAORDEN ZUBIMENDI

elpais.com, Madrid, España

El dato, desde luego, es llamativo: el 14,5% de los gases de efecto invernadero –los que causan el calentamiento planetario– emitidos por la acción humana vienen del sector de la ganadería, según datos de la FAO (agencia de Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura). Es decir, la digestión de las vacas y otros animales en forma de ventosidades y excrementos, junto con el uso de la tierra que requiere su crianza y alimentación, liberan más gases que todo el sector mundial de transportes...

Un estudio del Oxford Martin School de la Universidad de Oxford (Reino Unido) señala que si todo el mundo se volviera vegetariano, las emisiones de la industria alimentaria en general se reducirían en casi dos tercios. «El objetivo es reducir el consumo de productos de origen animal en un 50% para 2040», apunta Cristina Rodrigo, portavoz de la organización.

Emisiones del ganado

La ganadería emite un 14,5% del total de los gases de efecto invernadero. De esos 7,1 millones de gigatoneladas de CO₂ equivalente anuales, la mayor parte –el 44%– corresponde a la fermentación entérica. Esto es, el proceso de digestión en el que –sobre todos los rumiantes, y sobre todo los grandes, como las vacas– acaban liberando gas metano a la atmósfera. El metano dura menos en la atmósfera que el CO₂, pero contribuye al calentamiento de forma más intensa.

Otro 41% de las emisiones del sector viene de la producción de alimentos para los animales, un 10% del tratamiento de sus excrementos, y el 5% restante de las necesidades de energía de la industria, según datos de la FAO.

Pero ese objetivo, al hablar de «animales», mete en el mismo saco a vacas, pollos y cerdos, por ejemplo (también a atunes, gambas y almejas). Y no todos contribuyen igualmente al calentamiento. Pesca aparte, conseguir un kilo de proteínas comiendo carne de vacuno produce casi el doble de gases de efecto invernadero que al recurrir a pequeños rumiantes como ovejas o cabras, según la propia FAO. Y el triple que llevar al mercado un kilo de proteínas

en forma de leche de vaca o carne de pollo o cerdo.

Grandes consumidores como China ya han presentado planes para recortar la ingesta de carnes en general, y los estadounidenses (los segundos que más la comen por persona y año, después de Australia) toman hoy unos 9 kilos menos que hace 10 años. Pero la tendencia general es opuesta. El crecimiento económico en los países en desarrollo y otros fenómenos desembocan en que cada vez comemos más animales. Por otro lado, cada vez somos más... Por lo que, si no hay grandes cambios, las emisiones de la industria alimentaria seguirán creciendo.

Las vías para reducirlas son dos (aunque una no excluye a la otra): una es recortar el consumo de los alimentos más contaminantes. Esto pasa por fomentar un cambio en las dietas que se traslade a los productores. «Nosotros siempre respondemos al mercado –aclara Pekka Pesonen, secretario general de Copa-Cogeca, la principal agrupación de agricultores y ganaderos europeos–. ¿Hasta qué punto debemos guiar a los consumidores en sus elecciones, sea a través de impuestos, de promoción...?», se pregunta.

Pesonen se muestra pesimista sobre la efectividad de este enfoque, y pone el ejemplo del tabaco: «Sabemos que puede ser perjudicial y, a pesar de toda la información, se sigue consumiendo», indica. Pero Rodrigo, de ProVeg, mantiene que la demanda de los ciudadanos no es tanto de productos concretos, como de proteínas «con un sabor y textura que les resulte familiar y agradable». Por eso presenta como alternativa algunas iniciativas ya en marcha, como de salchichas o jamón producidas a base de vegetales, e insiste en la necesidad de concienciación.

Una de las principales contraindicaciones de ese camino, el de la reducción del consumo, es el efecto sobre la economía de quienes se dedican a ello. De nuevo según la FAO, unos dos tercios de las familias rurales más pobres crían ganado, y dependen de su carne o su leche para el sustento. En el mundo hay, además, unos 500 millones de pastores. «Cuando hablamos de carne o leche, no hablamos sólo de comida, sino del modo de vida de millones de perso-

<https://goo.gl/yH3oev>

nas en áreas marginales», destaca Henning Steinfeld, experto de la agencia.

Steinfeld señala otra dificultad añadida: en muchos países en desarrollo es muy difícil encontrar proteínas que no sean de origen animal. «¿Quién soy yo, europeo, para decirles que no deberían consumir carne que podría mejorar sus dietas?», coincide Pesonen. Desde ProVeg aducen que el problema no reside en la agricultura de subsistencia o el pastoreo en estos lugares, sino en «el consumo excesivo, la agricultura industrial y los desechos de alimentos en los países desarrollados».

Pero las emisiones de la actividad ganadera en África subsahariana y sur de Asia (India, Bangladés, Pakistán, Afganistán...) superan en un 43% la suma de las de Europa occidental, Norteamérica y Oceanía, pese a que los primeros producen la mitad de proteínas. Esto se debe, en gran parte, a la mayor productividad de los ejemplares de estos últimos países.

Por eso, la otra forma de hacer carnes y lácteos *más verdes* es reducir la intensidad de sus emisiones. Es decir, disminuir la cantidad de gases de efecto invernadero que se liberan por cada kilo de proteínas. Steinfeld recurre a un ejemplo: mejoras en la cría, el tratamiento veterinario o la alimentación de los animales permitieron triplicar la producción lechera en varios lugares de India. La FAO defiende que extender estas prácticas mejoradas en la cría del ganado puede reducir las emisiones mundiales del sector entre un 20% y un 30%.

«Al referirnos a la producción de alimentos a partir de animales, no podemos pensar sólo en el cambio climático: no sería justo –sostiene Steinfeld–, hay que medir más factores, porque para mucha gente el ganado es mucho más que sus emisiones de gases». Cuestión aparte es la dietética.

Pero en el contexto general de la batalla climática, Pesonen añade que, a diferencia de otros sectores como el del transporte (14% del total de emisiones), el de la ganadería tiene incluso la capacidad, aún por explotar, de mitigar el calentamiento. «La mayoría de los pastizales están degradados porque no se cuidan adecuadamente, pero, si se gestiona bien el pastoreo, tiene un gran potencial para recuperar esos suelos, que son un enorme almacén de carbono», sostiene Steinfeld.

SEIS ALIMENTOS QUE SUSTITUYEN A LA CARNE

VALENTINA LÓPEZ

vix.com, extracto.

Una alimentación vegetariana puede ser muy beneficiosa para tu salud. Sólo es necesario que lleves la cuenta de la cantidad de proteínas que no debes dejar de consumir (50 gramos/día). Es muy sencillo.

6. Nueces

Las nueces proporcionan una buena dosis de proteínas, de grasas que contrarrestan el colesterol, antioxidantes y vitaminas A y E. También, un gran contenido de fibra. La porción ideal por persona sería de 30 gr al día. Semejantes son: cacahuets (maní), almendras, pistachos, avellanas, castañas...

5. Semillas

Además de muchos nutrientes, fitoquímicos y grasas saludables, las semillas contienen gran cantidad de proteínas. Combaten enfermedades cardíacas, y el cáncer. Otras semillas con alto nivel de proteínas son: sésamo, girasol, cáñamo y lino.

4. Legumbres

Los granos de soja, las lentejas, los guisantes, las judías blancas, los garbanzos, los frijoles y las habas son las legumbres que contienen más proteínas.

Pero lo mejor de estas legumbres es que son muy fáciles de preparar.

3. Granos

Los granos y los cereales son una fabulosa fuente vegetariana de proteínas. La quinoa es el principal y más recomendable grano para este propósito, pero hay muchos más: amaranto, trigo, cebada, avena, arroz blanco, arroz integral, pan integral, pan blanco, alforfón, escanda...

2. Productos lácteos

Leche descremada, queso magro, yogur y también el huevo, contienen muchas proteínas (claro, es una opción para *vegetarianos*, no para *veganos*). Otras sugerencias: queso fresco o requesón, queso parmesano, leche entera, leche de cabra, queso cheddar, queso provolone, queso azul, queso feta.

1. Verduras

La espinaca es famosa por su alto nivel de proteínas. Pero no es el único: también la col rizada, los chícharos, las habichuelas y el brócoli.

