

# DIETA CLIMATARIAN

COME SIN CONTRIBUIR AL CAMBIO CLIMÁTICO

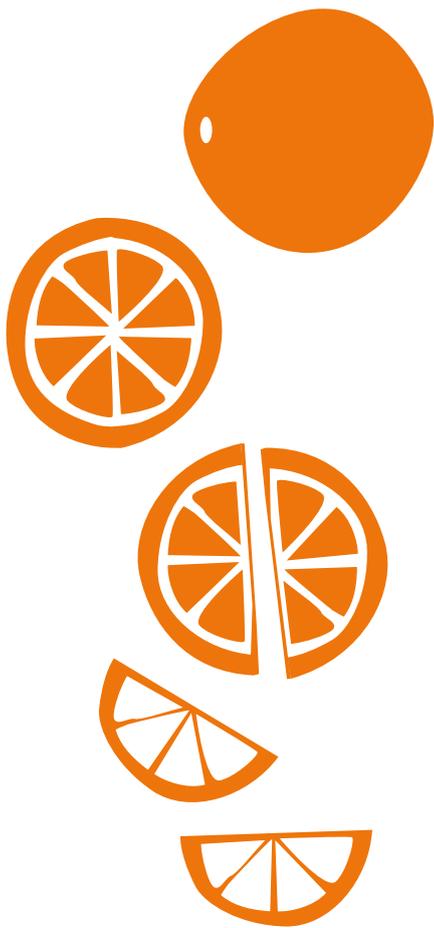


OXFAM Intermón

---

# Índice

<b>¿Qué es la dieta climatarian?</b>	<b>3</b>
Procedencia del término	3
<b>Efectos del cambio climático</b>	<b>5</b>
<b>Producción intensiva de alimentos y cambio climático</b>	<b>6</b>
La agricultura intensiva	6
La ganadería intensiva	7
La acuicultura	7
<b>Dietas similares</b>	<b>9</b>
Vegana y vegetariana	9
Flexitariana	9
<b>Objetivos de la dieta</b>	<b>10</b>
Cambio en la dieta	10
Modificación de todo el sistema alimentario	10
Frenar el cambio climático	10
<b>Cómo llevar una dieta climatarian</b>	<b>11</b>
Comprar cerca de casa	11
Productos de cercanía	11
Alimentos de temporada	12
Calendario de la dieta climatariana: qué frutas y verduras comer cada mes	13
Producción ecológica	15
Más frutas y verduras y menos carne	15
Más alimentos crudos	15
Mejor olla exprés	16
Menos horno	16
Electrodomésticos eficientes	16
Cocinar más cantidad	16
No tirar comida	16
No usar plástico	17
Reciclar	17



## ¿Qué es la dieta climatarian?

Habitualmente las dietas persiguen una mejoría en nuestra salud o en nuestro estado físico. Pueden ser prescritas, y posteriormente controladas, por médicos, especialistas en nutrición o por preparadores físicos. También se pueden seguir dietas por motivos éticos, como es el caso de las dietas vegetarianas y veganas, que, por otra parte, también resultan saludables.

Pero la dieta que te presentamos en este eBook no se enmarca en ninguna de las ideas anteriores. Al menos, de una forma directa, es decir, como objetivo final. Lo que no significa que no sea (además) una **dieta sana**.

La dieta climatarian tiene como **objetivo principal combatir los efectos nocivos del cambio climático**, el mayor reto al que se enfrenta la humanidad en la actualidad, un problema que solo podremos combatir si todos y todas participamos en su solución. Por lo tanto, este tipo de dieta tiene mucho sentido, ya que comer es una actividad necesaria **para cualquier ser humano en cualquier parte del mundo**. Nadie puede dejar de comer como nadie va a poder librarse de los efectos del cambio climático.

### Procedencia del término

Ocurre muchas veces que un término creado por un experto, un científico, un divulgador o un periodista, no llega a la opinión pública hasta que han transcurrido muchos años. Esto es precisamente lo que ha ocurrido con el término que nos ocupa. Lo encontramos, por primera vez, en [un artículo publicado en enero de 2009 en la revista Audubon](#) que, a su vez, citaba [otro artículo del activista por el clima Mike Tidwell](#). Ya ha llovido desde entonces y **los efectos del calentamiento global son mucho más terribles**, mientras que la mayor parte de la humanidad (sobre todo los gobiernos, pero también los ciudadanos y ciudadanas) contempla impasible la deriva climática.

Tidwell animaba a cualquier persona preocupada por el cambio climático a comenzar una dieta que él denominaba, ya desde el título del artículo como **"baja en carbono"**. En realidad, nada que no se estuviera pidiendo a las empresas, a los gobiernos, incluso a las personas (en otros ámbitos de su vida): **reducir las emisiones de gases de efecto invernadero, la única solución para mitigar los efectos del cambio climático**. Por tanto, la idea parecía bastante lógica, por no decir obvia. Sin embargo, nadie hasta entonces lo había expresado de una forma tan clara, animando a todos y todas a tomar cartas en el asunto.



---

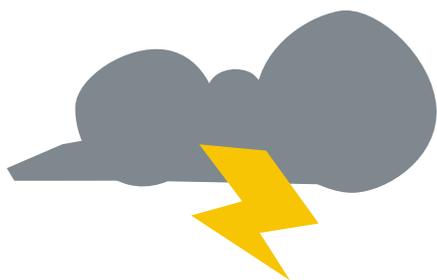
En otras palabras, la gente cambiaba las bombillas de su casa para que consumieran menos o dejaban el coche aparcado en casa para trasladarse al trabajo en bicicleta para reducir sus emisiones, así que ¿por qué no hacer lo mismo con la alimentación?

Recientemente, un grupo de 37 expertos de 16 países distintos, la llamada comisión EAT-Lancet organizada por la [revista científica The lancet](#), presentó esta iniciativa llamándola **dieta planetaria**. Buscaban diseñar una dieta saludable y, al mismo tiempo, respetuosa con el medio ambiente. Este evento es el que ha vuelto a traer a la opinión pública el término creado por Tidwell.

Si alguna vez te has preguntado “¿qué más puedo hacer yo para ayudar a combatir el cambio climático?”, quizá la respuesta sea esta dieta de la que te hablamos. Y, lo mejor de todo es que, si ya llevas una dieta sana, no tendrás que cambiar mucho de hábitos alimentarios. ¡Ya lo verás!

Un último apunte sobre el término antes de pasar a cuestiones prácticas. [La Fundéu recomienda el término “climariano” antes que el anglicismo “climatarian”](#). Como toda palabra nueva, primero la heredamos del idioma inglés y, luego, a veces, se impone una alternativa más acorde con el español. (En este eBook, usaremos las dos palabras indistintamente.)

**Climatarian, planetaria o climariana**, no importa cómo la llares. Lo importante es seguirla. ¡Anímate!



## Efectos del cambio climático

No está de más recordar, en primer lugar, que el objetivo final de esta alimentación es luchar, nada más y nada menos, que contra los nefastos [efectos del cambio climático](#), efectos que se acentúan año tras año:

- **Aumento de temperaturas.** Lo que implica que, en muchos países, se incrementen y se alarguen los períodos de **hambruna**, especialmente en los países pobres que sufren desde hace años la falta de alimentos y servicios básicos.
- **Intensificación de las tormentas.** Lo podemos comprobar cada año en la época de huracanes del Caribe o las gotas frías del Mediterráneo. Sus efectos son cada vez más graves y las inundaciones que provocan mayores.
- **Propagación de enfermedades.** Un cambio de tan solo unos pocos grados puede provocar que una zona se vea afectada por enfermedades que fácilmente pueden derivar en epidemias. Ojo: no pensemos que los países desarrollados estamos libres de este peligro, pues precisamente en zonas templadas pero cálidas como España (y con una gran parte del territorio en proceso de **desertificación**) es donde se están volviendo a detectar casos de enfermedades erradicadas desde hace décadas.
- **Aumento de plagas.** Muy relacionado con el punto anterior, insectos que transmiten enfermedades o destruyen ecosistemas enteros (como en [Canadá](#) o en [Portugal](#)) se propagan a mayor velocidad si las temperaturas aumentan.
- **Olas de calor más fuertes.** Lo que provoca daños en la salud y, en el peor de los casos, fallecimientos.
- **Deshielo.** En el polo, en los glaciares y en la nieve de las montañas. El deshielo produce, a su vez, un aumento del nivel del mar que puede provocar inundaciones y [sumergir completamente ciudades costeras](#).
- **Cambio en los ecosistemas.** La transformación del clima provoca que flora y fauna se adapten a las nuevas condiciones, lo que a la postre deviene en un cambio total en el ecosistema de la región. En el peor de los casos, algunas especies de plantas y animales pueden desaparecer.
- **Encarecimiento de los alimentos.** Todo lo anterior produce una disminución de las cosechas y, por tanto, un encarecimiento de los productos. Lo que enlaza, directamente, con la dieta que te estamos presentando: la **dieta climatarian o climariana**.

---

# Producción intensiva de alimentos y cambio climático

Naturalmente, la pregunta que te vendrá a la cabeza es: ¿qué importa lo que yo coma para frenar el cambio climático? ¿Tan relevante es mi dieta frente a un fenómeno global de unas proporciones tan enormes?

Son las mismas preguntas que podríamos lanzar ante cualquier cuestión medioambiental: ¿tan importante es que recicle, que ahorre electricidad y agua o que opte por medios de transporte no contaminantes? **La clave es que cuantos más seamos, más se percibirá el cambio**, tanto en el fenómeno del cambio climático como en la reducción de la contaminación o la recuperación de la biodiversidad. En los asuntos medioambientales, más que en ningún otro, la responsabilidad individual lo es todo y la suma de todos es lo que marca la diferencia.

Quizá estemos más concienciados con el perjuicio que causan los vehículos porque los vemos todos los días: están ahí, frente a nuestros ojos, expulsando gases de efecto invernadero, vemos su humo negro, lo olemos. La producción de alimentos, en cambio, al menos para las personas que viven en ciudades, ocurre a kilómetros de distancia y no vemos con nuestros propios ojos que también emite toneladas de gases de efecto invernadero (GEI) a la atmósfera, contribuyendo así al cambio climático. Si quieres saberlo: entra en [esta calculadora](#).

Si sumamos las emisiones de la elaboración, envasado y transporte de los alimentos, **el porcentaje de emisiones de gases de efecto invernadero alcanza el 30 % del total global**, siendo el segundo sector que más contribuye al calentamiento global.

## La agricultura intensiva

En un proceso que se retroalimenta: el cambio climático afecta a la agricultura y esta, a su vez, contribuye al cambio climático. Lo cierto es que **se trata del sector que más emisiones de gases efecto invernadero produce** (añadiendo las emisiones procedentes de la energía necesaria para su funcionamiento) **alcanzando un 14 % de las emisiones totales globales**, cifra similar al sector del transporte. En la agricultura, las mayores cantidades de emisiones provienen de los gases óxido nitroso (N<sub>2</sub>O), proveniente de los **fertilizantes** y por la descomposición de materia orgánica que se produce en algunos cultivos.

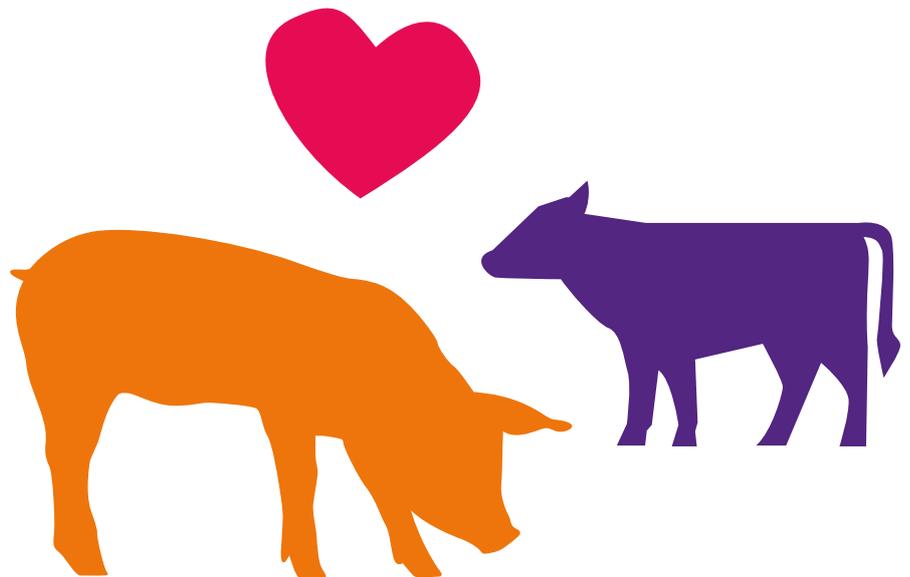


Además, cada año se destruyen miles de hectáreas de bosque para usar el suelo para la agricultura. Bosques que arden emitiendo CO<sub>2</sub> (y, por ende, sin realizar, a partir de ese momento, su función de absorción de carbono) y que dejan paso a tierras para monocultivo.

Las tres mayores causas para el incremento del cambio climático, según el Panel Intergubernamental del Cambio Climático (IPCC), son **la quema de combustibles fósiles, el uso de tierras y la agricultura.**

## La ganadería intensiva

La ganadería es responsable de un 35-40 % de las emisiones de metano (CH<sub>4</sub>) de todo el mundo, una gran parte producidas por **la digestión de los rumiantes**. También en otros procesos, como la descomposición del estiércol y purines en las granjas industriales. En pastos manejados en seco la emisión es mucho menor.



## La acuicultura

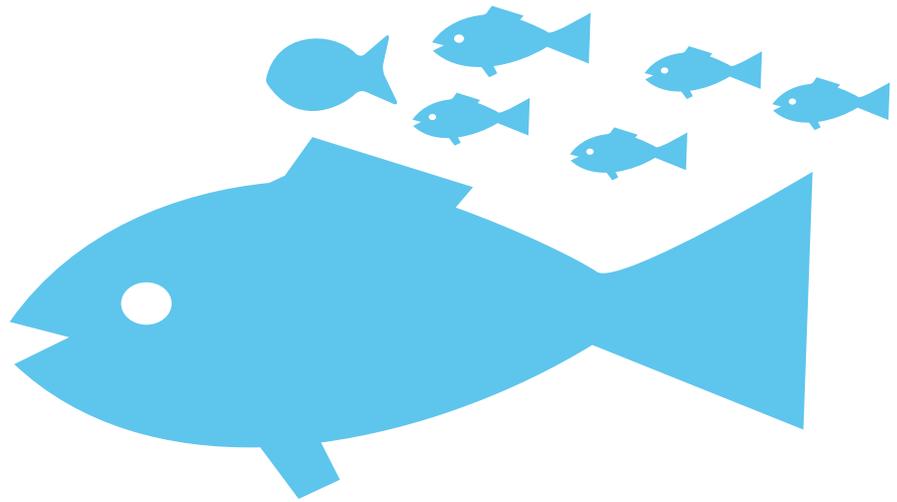
Se habla poco de este proceso de cría en cautividad y de forma intensiva de los peces para producir pescado, pero lo cierto es que la acuicultura se ha multiplicado por seis desde los años noventa. En la actualidad, comemos más pescado y marisco que hace medio siglo. Se calcula que el doble. Este aumento pone **en riesgo la sostenibilidad de los ecosistemas marinos.**

Así, actualmente, la acuicultura ya produce más pescados que la pesca de captura, produciendo más de 100 millones de toneladas. No parece una mala idea si es una forma de luchar contra la **sobreexplotación pesquera**. Sin embargo, como ocurre con la ganadería intensiva, muchas

---

de estas granjas de peces, como las que crían una especie llamada panga, **abusan de antibióticos y pesticidas**. Además, provienen de países como Vietnam, muy alejados del nuestro. De hecho, la mayoría de supermercados han retirado este pescado de sus mostradores. Por otra parte, la acuicultura puede transformar el fondo marino e introducir especies invasoras en un ecosistema.

Existe también la **acuicultura sostenible**. Por ejemplo, hay productores de arroz asiáticos que crían un tipo de pescado en sus campos que permite controlar plagas de caracoles. Doble beneficio: cuida la cosecha y proporciona pescado para comer.



---

# Dietas similares

Existen otras dietas que, sin ser estrictamente climatarian, se parecen y, en ciertos casos, también cumplen, aunque en menor medida, con el objetivo de luchar contra los efectos del cambio climático. A continuación, comentamos algunas de estas dietas.

## Vegana y vegetariana

Ya sea comiendo productos de origen animal (huevos, leche, quesos...) o excluyendo todo lo que proceda de un animal, ambas dietas tienen una base de **respeto a los animales**, aunque también hay quienes siguen estas dietas por **ecología**, ya que se necesitan menos recursos naturales para producir esos alimentos. Por tanto, estas dietas contribuyen a mitigar el cambio climático. Sin embargo, la dieta climatarian va más allá e incluye actividades como hacer la compra, cocinar o gestionar los desechos desde el punto de vista climático. Además, los vegetarianos no siempre tienen en cuenta de qué región proceden los alimentos o si son de temporada.



## Flexitariana

Se encuentra más cerca de la dieta climatarian porque es una dieta vegetariana flexible, como su nombre indica. Sus seguidores pueden comer carne, solo que en contadas ocasiones. Por ejemplo, pueden llevar una dieta vegetariana en su hogar, pero comer carne o pescado cuando son invitados en otra casa o en una cena entre amigos. Otros simplemente deciden **reducir drásticamente su consumo de carne**, sin abandonarlo por completo. En este sentido se parece bastante a la dieta que nos ocupa, ya que se trata de comer menos carne, pero, como la vegetariana, que es su origen, no implica rechazar alimentos si provienen de regiones muy alejadas. Quizá es el paso previo a la dieta climatarian como tal.

---

# Objetivos de la dieta

Ya ha quedado bastante claro lo que pretende esta dieta, ¿verdad? Su objetivo no es estar más sano, aunque sea una dieta sana, o respetar a los animales, aunque se reduzca el consumo de carne. El objetivo es cuidar el medio ambiente y mitigar los efectos del cambio climático. ¿Cómo?

## Cambio en la dieta

Todo lo que tiene que ver con el cambio climático empieza desde el individuo. Si la mayoría de personas siguiéramos esta dieta, los productores de alimentos también cambiarían sus prioridades.

## Modificación de todo el sistema alimentario

No solo se invertiría menos en ganadería y agricultura intensiva y se potenciarían los cultivos ecológicos y la compra de cercanía, sino que además se acabaría con los envases de plástico y se plantearía una nueva forma, menos contaminante, de transportar los alimentos.

## Frenar el cambio climático

Con todo ello, siendo la alimentación una **parte esencial del sistema económico mundial**, el cambio climático se ralentizaría y quizá aún estaríamos a tiempo de no alcanzar el [punto de no retorno](#).

---

# Cómo llevar una dieta climatarian

Pero pasemos a lo importante: ¿cómo se lleva una dieta climatarian, climariana o planetaria? Aunque el tipo de alimentos que vas a comer va a tener mucha importancia, este tipo de dieta va mucho más allá, como podrás comprobar en los siguientes consejos:



## Comprar cerca de casa

Antes de decirte qué debes comer y en qué cantidad, es decir, qué comprar, hay que elegir dónde hacer esa compra. Si nuestro principal objetivo es reducir la emisión de gases de efecto invernadero (que son los que causan el cambio climático) no tiene ningún sentido desplazarse en coche para hacer la compra.

Así, **un climatariano compra cerca de casa y se desplaza andando o en bicicleta**, evitando la emisión de GEI. Además, estarás aportando otros dos beneficios a tu comunidad: menos contaminación y, por tanto, una mejor calidad del aire, y estarás ayudando al pequeño **comercio local**.



## Productos de cercanía

Del mismo modo que evitamos la emisión de gases perjudiciales para el clima cuando nos desplazamos nosotros, tenemos que intentar que los productos que compremos tampoco emitan CO<sub>2</sub>. En otras palabras, evitar comprar productos que provengan de regiones o países lejanos, especialmente, si ese producto en concreto también crece y se vende en nuestra zona. Ahorraremos, de este modo, **toneladas de gases provenientes de la quema de combustibles fósiles causadas por el transporte** de esos alimentos.

Esto implica, claro, que no podemos comer de todo en cualquier parte y época del año. Comprueba si existe un grupo de consumo por tu barrio (¡o crea uno!) que tenga acuerdos con agricultores y ganaderos de la zona. En el caso de que compres en tienda o supermercado, fíjate en la procedencia de los alimentos y elige los más cercanos. Estarás ahorrando toneladas de GEI.



## Alimentos de temporada

Muy relacionado con los puntos anteriores, consumir alimentos de temporada es una de las mejores maneras de proteger el medio ambiente y, además, llevar una alimentación sana y con más sabor. Tres en uno.

Las frutas y verduras tienen un proceso natural de germinación, crecimiento y maduración. Si tenemos cualquier alimento a nuestra disposición en cualquier época del año se debe a que esas frutas y verduras provienen de regiones de otras latitudes muy alejadas de nuestro hogar, lo que supone un gasto tremendo en energía para su transporte, con la consiguiente emisión de gases contaminantes.

## Calendario de la dieta climatariana: qué frutas y verduras comer cada mes

	INVIERNO	PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO
ACELGA				
AJO				
ALCACHOFA				
APIO				
BERENJENA				
BRÓCOLI				
CALABACÍN				
CALABAZA				
CEBOLLA				
COLIFLOR				
ESCAROLA				
ESPÁRRAGO				
ESPINACA				
GUISANTE				
JUDÍA				
LECHUGA				
NABO				
PEPINO				
PIMIENTO				
PUERRO				
RÁBANO				
REMOLACHA				
REPOLLO				
TOMATE				
ZANAHORIA				

	INVIERNO		PRIMAVERA		VERANO		OTOÑO
AGUACATE							
ALBARICOQUE							
CEREZA							
CIRUELA							
CHIRIMOYA							
FRAMBUESA							
FRESA							
GRANADA							
HIGO							
KIWI							
LIMÓN							
MANDARINA							
MANGO							
MANZANA							
MELOCOTÓN							
MELÓN							
MEMBRILLO							
NARANJA							
NECTARINA							
PERA							
PLÁTANO							
POMELO							
SANDÍA							
UVA							

Algo similar ocurre con el pescado. Consumir [capturas de temporada](#), no solo ayuda a mitigar los efectos del cambio climático, sino que es una forma de reducir la sobrepesca y lograr la sostenibilidad de los océanos.



## Producción ecológica

La producción ecológica tiene en cuenta factores como el clima y el tipo de suelo y se adapta mejor al cambio climático, de modo que las cosechas son más resilientes ante el fenómeno climático. Con ello, se consigue un ahorro en agua y energía y un mayor respeto por los ecosistemas y por la biodiversidad del entorno.

Muchos cultivos, como los bosques, secuestran carbono. Está demostrado que la agricultura orgánica, al pretender una mejora del suelo y potenciar la fertilidad, **retiene mucho más carbono** que la agricultura intensiva.

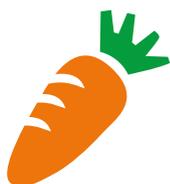
Por tanto, consumir productos de producción ecológica también ayuda a luchar contra el cambio climático, además de contribuir a la **sostenibilidad alimentaria** y de los ecosistemas.



## Más frutas y verduras y menos carne

Como ya hemos visto, la producción de carne implica mucho gasto energético, de agua y de recursos (una gran parte de los cultivos del mundo se dedican a producir pienso para animales). Necesitamos vitaminas y proteínas para vivir, y hay muchas formas de conseguirlas sin necesariamente consumir tanta carne como hacemos en los países más desarrollados.

Por ello, la dieta climatarian aconseja **aumentar el consumo de frutas y verduras** (que, por otra parte, es algo que también aconsejan los médicos para llevar una alimentación más saludable), **así como de legumbres**, mientras se reduce el consumo de carne. De nuevo, bueno para el planeta y bueno para nuestra salud. Doblemente beneficioso.



## Más alimentos crudos

La idea es tan simple como efectiva: al no cocinar los alimentos se ahorra la energía necesaria para asar, hervir, freír o guisar y, consecuentemente, no se emite carbono. Solo tienes que lavar bien los alimentos, eso sí.



## Mejor olla exprés

Del mismo modo, la olla exprés permite reducir el tiempo de cocción de los alimentos y, por tanto, también disminuyen las emisiones relacionadas con el empleo de la energía necesaria para la cocción.

## Menos horno

Sí, sabemos que las recetas de asados son muy sabrosas y pueden ser muy saludables, pero el horno es uno de los electrodomésticos que más energía gasta. No se trata de desprenderte del horno y no usarlo nunca más, pero sí se debe reducir su uso.

Como hemos comentado más arriba, la dieta climatarian es mucho más que elegir los alimentos que se comen: es volver a pensar cada uno de los **comportamientos relacionados con la comida**.

## Electrodomésticos eficientes

Los electrodomésticos que se usan en la cocina (horno, lavavajillas, nevera, lavadora) son muy usados. Suponen una buena parte, si no la principal, del **gasto energético de los hogares**. Por tanto, comprando modelos más eficientes estaremos ahorrando energía (y dinero, además). Otra forma de reducir la emisión de GEI.



## Cocinar más cantidad

Con el objetivo de hacerlo menos veces y, por consiguiente, una vez más, ahorrar energía. Como estamos viendo, la clave es el ahorro en cualquier parte del proceso: desde el momento en que salimos a hacer la compra hasta el momento de tirar la basura, como comentamos en el siguiente punto.



## No tirar comida

El IPCC, grupo de expertos de la ONU, apunta a que solo el [derroche de alimentos es responsable del 10% de todos los gases de efecto invernadero](#) que produce el hombre. En otras palabras, tirar comida a la basura contribuye al cambio climático, con el agravante de hacerlo en países donde las necesidades básicas están ampliamente cubiertas.

Además, no solo es una actitud responsable respecto al calentamiento global, sino que es de sentido común hacerlo.

---

## No usar plástico

La producción de envases de plástico necesita mucha energía, además de ser desechos muy contaminantes y no siempre reciclables. Si puedes, compra en tiendas que vendan a granel y lleva siempre contigo una bolsa reutilizable.

## Reciclar

En línea con lo anterior, reciclar también ahorra toneladas de emisiones de gases de efecto invernadero, además de ser uno de los pilares de la sostenibilidad y de la **economía circular**. Recuerda la regla de las tres erres: **Reduce, Recicla y Reutiliza**.

Como hemos visto a lo largo de este eBook, la dieta climatarian o climariana es muy fácil de seguir. Solo tienes que reducir el consumo de carne, llevar una vida respetuosa con el medio ambiente y tener un poco de sentido común. Lo cierto es que muchas personas ya la están llevando sin saberlo. ¿Te animas y frenamos el cambio climático entre todos?



---

En Oxfam Intermón trabajamos cada día para que millones de personas que viven en la pobreza puedan salir de ella por sí mismas, hoy y para siempre.

Queremos acabar con la pobreza y para lograrlo afrontamos las desigualdades que la provocan de raíz. Trabajamos con gobiernos, empresas y organizaciones en más de 80 países para conseguir la transformación que buscamos. Lo hacemos siempre al lado de las personas que sufren, ofreciendo herramientas y esperanza.

Porque sabemos que la pobreza tiene solución.

¿Te sumas?



**OXFAM**  
Intermón

900 22 33 00

[OxfamIntermon.org](http://OxfamIntermon.org)



OxfamIntermon