

Legumbres en tres claves: *ahorro, salud y sostenibilidad*



Índice

Líneas principales del informe **2**

Legumbres, salud, sostenibilidad y ahorro económico **3**

Dietas y coste económico **7**

Conclusiones **10**

Esta publicación es parte del proyecto "**Legumbres: semillas para el futuro**" en el que colaboramos con **Mensa Cívica**. Existen otros informes sobre esta temática disponibles en la [página web](#) de Mensa Cívica.

Líneas principales del informe

- El consumo de legumbres en España es muy **inferior a las recomendaciones nutricionales y dietéticas de las autoridades sanitarias**, consumiéndose solo el 26,72% del total recomendado por persona.
- El consumo de legumbres **como fuente de proteína es beneficioso** por tener bajo contenido en grasas, alto contenido en fibras y su facilitación de la eliminación de toxinas y colesterol.
- Aumentar el consumo de legumbres y **reducir el consumo de carne** previene la mortalidad ocasionada por enfermedades cardiovasculares o cáncer.
- Fomentar el consumo de legumbres puede suponer una **herramienta para revertir la crisis climática**, pues restituye las características fisicoquímicas del suelo y su cultivo consume poca cantidad de agua con respecto a la carne.
- La **transición a una dieta** en la que la ingesta de proteínas está basada principalmente en legumbres puede permitir el **ahorro** de 400€ al año y 1069,25kg de CO₂ al año.
- Las **administraciones públicas** deben apoyar la producción de **legumbre de calidad, local y sostenible** para consumo humano, favoreciendo oportunidades para el mundo rural y fomentando la transición ecosocial.
- Las administraciones públicas deben respaldar **modelos productivos y de distribución más justos** con las personas productoras y el medio ambiente, y hacer que estas opciones sean más accesibles para las personas consumidoras.



Legumbres: salud, sostenibilidad y ahorro económico

El vínculo entre lo que comemos y nuestra salud no trae lugar a dudas. Por este motivo, el acceso a dietas sanas es una preocupación de cualquier sociedad. En términos sanitarios, siempre se han considerado los hábitos de alimentación como una estrategia clave a abordar.

En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que “una dieta saludable es una de las bases para la salud, el bienestar, el crecimiento óptimo y el desarrollo, y protege contra todas las formas de malnutrición. Una dieta malsana es uno de los principales riesgos para la carga mundial de morbilidad, principalmente en lo que se refiere a enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer. La evidencia muestra los beneficios para la salud de una dieta rica en cereales integrales, verduras, frutas, legumbres y frutos secos, y baja en sal, azúcares libres y grasas, particularmente grasas saturadas y grasas trans” [1].

Las **legumbres son un alimento que nos facilita la consecución de dietas saludables**. Su bajo contenido en grasas nos permite evitar enfermedades cardiovasculares, y el alto contenido en vitaminas o minerales facilita el correcto funcionamiento del metabolismo [2]. Además, al poseer alto contenido en hierro favorecen el transporte de oxígeno por el organismo evitando malestares asociados a la falta de este. Al ser un alimento con un **alto contenido en fibra nos aporta un doble beneficio**. Por un lado, favorece su lenta digestión lo que nos aporta una sensación saciante, y, por otro lado, permite aglutinar toxinas y colesterol en el intestino favoreciendo su eliminación.

Las legumbres también poseen beneficios específicos para cada etapa de la vida. Durante el embarazo, ante la bajada en la motilidad intestinal causada por la bajada de progesterona, las legumbres ayudan a revertir esta situación. En las edades más tempranas, las legumbres suponen un alimento importante, pues **aportarán proteína vegetal**, acompañando así la de origen animal y evitando que sea la única ingesta proteica que se realice. Durante la tercera edad, ante los posibles problemas en la masticación de alimentos, como es el caso de la carne o la necesidad de una alta ingesta de fibra para un correcto tránsito intestinal, la legumbre posibilita el aporte proteico con su textura blanda y su fácil masticación y su alto contenido en fibra favorece el tránsito intestinal [3].

[1] [Dieta sana \(who.int\)](#).

[2] Mensa Cívica - Análisis de acciones que promueven el consumo de legumbres.

[3] [Fundación Española de la Nutrición. Informe sobre Legumbres, Nutrición y Salud.](#)



Frente a los beneficios del consumo de legumbres, tenemos los **riesgos del consumo excesivo de carne**, principalmente la carne roja y los procesados. Un alto consumo de carne roja y procesada puede favorecer la aparición de enfermedades como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, enfermedades en intestino e hígado o diabetes tipo II. Por otra parte, la sobremedicación del ganado en modelos de ganadería industrial para consumo humano está generando una resistencia a los medicamentos pudiendo generar un problema de salud pública a largo plazo, como es la resistencia a los antibióticos.

La evidencia científica cada vez es más rotunda al conectar las dietas saludables y sostenibles como dos elementos que van de la mano. En este sentido, las conclusiones del Panel Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), en su informe de 2019, reconoció que **“el consumo de dietas saludables y sostenibles presenta mayores oportunidades para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) de los sistemas alimentarios y mejorar los resultados a nivel de salud”** [4].

Según datos del IPCC, las actividades humanas han sido causantes del aumento de 1°C con respecto a los niveles preindustriales y se espera que el aumento llegue a 1,5°C entre el periodo de 2030 y 2052 [5]. Como apunta la FAO, “los sistemas alimentarios, de manera simultánea, constituyen una de las principales causas de la degradación del medio ambiente y del agotamiento de los recursos naturales” [6]. De este modo, ante la crisis ecosocial que estamos presenciando debemos replantearnos nuestro modelo de producción y consumo alimentario, para así tener la posibilidad de revertir la situación que vivimos. Un cambio en el modelo alimentario, además de estar acompañado de otros cambios, nos podrá facilitar que las emisiones netas de CO2 generadas por la actividad humana sea igual a cero.

Para conseguir este objetivo, la industria alimentaria y los hábitos de consumo juegan un papel fundamental a la hora de reducir las emisiones de CO2, y más concretamente la industria cárnica, pues emite **el 14,5% de las emisiones de CO2 totales**. En España, según datos de Greenpeace, a causa del consumo de alimentos procedentes de origen animal, cada persona emite una media de 1130,70 kilos de CO2 anuales [7].

**La evidencia científica
cada vez es más
rotunda al conectar las
dietas saludables y
sostenibles como dos
elementos que van de la
mano.**

[4] IPCC. 2019. Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems. Disponible en: <https://www.ipcc.ch/report/srccl/>

[5] IPCC-Special-Report-1.5-SPM_es.pdf

[6] Dietas saludables sostenibles (fao.org)

[7] ¿Cómo afecta el consumo de carne al cambio climático? | Greenpeace España - ES | Greenpeace España

A parte de las emisiones de CO₂, el modelo de producción intensivo de los alimentos cárnicos también genera otras consecuencias negativas. La producción de pienso para el consumo de animales como la propia producción de carne para consumo humano genera un **gasto excesivo de agua**. La producción de una hamburguesa necesita el gasto de 1.695 litros de agua [8], para un kilo de carne de vacuno 15.000 litros [9], en cambio para producir un kilo de lentejas se necesitan 1.250 litros [10]. Además del consumo excesivo de agua para la producción de carne, la industria cárnica provoca la **contaminación de aguas por nitratos**, tanto las aguas superficiales como las subterráneas. Esta situación provoca que las masas de agua cercanas a macrogranjas con frecuencia no puedan ser utilizadas para consumo humano. Según datos del Ministerio de Transición Ecológica y Reto Demográfico en 2022 el 11% de las aguas superficiales y el 37% de las subterráneas estaban contaminadas por nitratos. El Ministerio de Sanidad informa que 171 municipios han detectado niveles de nitratos en sus redes de distribución valores superiores de nitratos a 50mg/l (valor que permite la normativa). Esta situación afecta a 214.851 personas [11].

La legumbre también plantea una forma de revertir consecuencias de la crisis climática.

A la contaminación y gasto de agua tenemos que sumarle el gasto de otros recursos como son el transporte y embalaje de los alimentos. Con respecto a la alimentación del ganado, los piensos utilizados son mayoritariamente transgénicos. Además, el cultivo de estos supone uno de los principales vectores de creación de monocultivos y por lo tanto de deforestación. El 80% de los terrenos dedicados a la agricultura se destinan a la alimentación animal [12].

A nivel medioambiental la legumbre también plantea una forma de **revertir consecuencias de la crisis climática**. Frente a las prácticas de agricultura intensiva que imposibilitan la fijación de nitrógeno en el suelo para los cultivos, las legumbres generan una **simbiosis con microorganismos fijadores de nitrógeno** [13]. Esto permite revertir la situación generada por la agricultura intensiva y permite salvaguardar las características físicoquímicas del suelo óptimas para los ecosistemas [14].

Por tanto, la evidencia científica es clara en mostrar que la transición proteica a un aumento del consumo de legumbres en detrimento de, sobre todo, carnes rojas, tiene beneficios tanto para la salud como para un sistema alimentario más sostenible.

[8] <https://elordenmundial.com/comer-carne-contamina-el-medioambiente/>

[9] <https://www.tierra.org/que-tiene-que-ver-reducir-el-consumo-de-carne-con-el-medio-ambiente/>

[10] <https://www.fao.org/sustainability/news/detail/es/c/1205730/#:~:text=Por%20ejemplo%2C%20la%20elecci%C3%B3n%20del,1%20250%20litros%20de%20agua%3F>

[11] <https://www.ecologistasenaccion.org/311484/informe-la-contaminacion-por-nitratos-y-su-impacto-en-el-medio-ambiente-y-el-agua-de-consumo-humano/>

[12] <https://www.tierra.org/que-tiene-que-ver-reducir-el-consumo-de-carne-con-el-medio-ambiente/>

[13] [Legumbres, aliadas de la salud | EEZ - Estación Experimental del Zaidín CSIC](#)

[14] [Mensa Cívica - Análisis de acciones que promueven el consumo de legumbres.](#)

Por último, debemos tener en cuenta el factor económico. Según datos de Eurostat el Índice de Precios al Consumidor Armonizado ha pasado de tener un valor en enero de 2018 de 101.34 a 133.13 en enero de 2024 [15], incrementándose especialmente desde el inicio de la invasión de Ucrania. En contraposición a la carne como fuente de proteínas encontramos las legumbres, capaces de aportarnos a nuestra dieta las mismas proporciones de proteína que los productos de origen animal a un coste menor.

En este sentido, el 'Informe sobre legumbres, nutrición y salud' de la Fundación Española de Nutrición (FEN) incluye un estudio económico del aporte nutricional de las legumbres en comparación con el resto de los alimentos. Es especialmente relevante el precio en € por unidad de energía (Kcal) y por gramo de proteínas, donde se observa claramente que las legumbres son más rentables en este sentido que otras opciones de origen animal.

Tabla 7: Estudio económico de las legumbre

Energía (€/kcal)		Proteínas (€/g)		Hidratos de Carbono (€/g)		Fibra (€/g)	
Pasta	0,0004	Lentejas	0,009	Pasta	0,002	judías blancas	0,010
Pan (Barra)	0,0006	Altramucos	0,010	Pan (Barra)	0,003	judías pintas	0,011
Lentejas	0,0006	Garbanzos	0,012	Lentejas	0,004	Garbanzos	0,015
Garbanzos	0,0006	huevos	0,013	Garbanzos	0,004	Lentejas	0,018
Aceite de Oliva	0,0006	judías blancas	0,014	judías blancas	0,005	Guisantes congelados	0,024
judías blancas	0,0007	Pasta	0,014	judías pintas	0,005	garbanzos en conserva	0,027
judías pintas	0,0008	pollo	0,014	patata	0,006	judías blancas en conserva	0,034
Altramucos	0,0009	judías pintas	0,014	garbanzos en conserva	0,007	Lentejas en conserva	0,040
huevos	0,0010	Pan (Barra)	0,020	Altramucos	0,009	Pasta	0,041
garbanzos en conserva	0,0011	garbanzos en conserva	0,021	judías blancas en conserva	0,010	judías pintas en conserva	0,043
Leche	0,0012	judías blancas en conserva	0,023	judías pintas en conserva	0,012	patata	0,054
patata	0,0012	Leche	0,024	Leche	0,016	Pan (Barra)	0,071
judías blancas en conserva	0,0015	cerdo 1º	0,026	Platano	0,016	Naranja	0,092
judías pintas en conserva	0,0019	judías pintas en conserva	0,028	Manzana	0,017	Platano	0,093
pollo	0,0022	Lentejas en conserva	0,033	Lentejas en conserva	0,018	Manzana	0,103
Guisantes congelados	0,0023	Guisantes congelados	0,035	Guisantes congelados	0,019	Almendras	0,112
Lentejas en conserva	0,0025	conejo	0,036	Naranja	0,021	Guisantes en conserva	0,120
Nueces	0,0026	sardinas	0,042	Guisantes en conserva	0,042	Judía Verde	0,142
Almendras	0,0026	Queso manchego semicurado	0,043	Yogur	0,045	Tomate	0,159
Queso manchego semicurado	0,0033	patata	0,044	Tomate	0,063	Soja, brotes, en conserva	0,265
Platano	0,0033	caballa	0,051	Judía Verde	0,082	Nueces	0,307
cerdo 1º	0,0034	Yogur	0,054	Soja, brotes, en conserva	0,135	Leche	-
Yogur	0,0035	Soja seca	0,059	Soja seca	0,215	huevos	-
Manzana	0,0039	bonito	0,072	Leche de soja	0,397	Soja seca	-
Naranja	0,0044	Guisantes en conserva	0,072	Almendras	0,456	Yogur	-
caballa	0,0051	ternera 1º	0,079	Nueces	0,484	pollo	-
Soja seca	0,0054	Almendras	0,080	Queso manchego semicurado	2,495	Leche de soja	-
sardinas	0,0054	cordero pascual 1º	0,087	huevos	-	Altramucos	-
Guisantes en conserva	0,0056	salmon	0,093	pollo	-	cerdo 1º	-
conejo	0,0062	dorada	0,106	cerdo 1º	-	Aceite de Oliva	-
cordero pascual 1º	0,0065	Mejillones	0,108	Aceite de Oliva	-	sardinas	-
salmon	0,0094	Leche de soja	0,110	sardinas	-	caballa	-
Leche de soja	0,0099	Nueces	0,114	caballa	-	conejo	-
Tomate	0,0101	Soja, brotes, en conserva	0,115	conejo	-	Mejillones	-
Judía Verde	0,0111	merluza	0,123	Mejillones	-	Queso manchego semicurado	-
Soja, brotes, en conserva	0,0115	gallo	0,137	cordero pascual 1º	-	cordero pascual 1º	-
bonito	0,0124	Judía Verde	0,179	ternera 1º	-	ternera 1º	-
ternera 1º	0,0126	Tomate	0,222	bonito	-	bonito	-
Mejillones	0,0194	Naranja	0,229	salmon	-	salmon	-
merluza	0,0220	Platano	0,262	dorada	-	dorada	-
dorada	0,0233	Manzana	0,684	merluza	-	merluza	-
gallo	0,0271	Aceite de Oliva	-	gallo	-	gallo	-

Tabla 1: Estudio económico de las legumbres. Extraído del 'Informe sobre legumbres, nutrición y salud' de la FEN (2017).

En España, **el consumo de legumbre se redujo más de un 60%** entre los años 1981 y 2014 [16]. Estos datos demuestran que la población española se está apartando de los hábitos de la dieta mediterránea y, por diferentes motivos, **su consumo se aleja de las recomendaciones nutricionales.**

En este informe pretendemos hacer un estudio que demuestre el **ahorro económico que las personas consumidoras pueden obtener realizando una transición a dietas saludables y sostenibles**, aumentando el consumo de legumbre y disminuyendo el de carnes, especialmente rojas, siguiendo los criterios de la evidencia científica.

[15] https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/prc_fsc_idx_custom_10672970/default/line?lang=en

[16] Presentación de PowerPoint (aesan.gob.es)

Dietas y coste económico

Para analizar los costes de las ingestas de distintas dietas hemos confeccionado **tres tipos de dietas**, una basada en carne, otra dieta basada en vegetales y, por último, una intermedia.



La **dieta basada en carne** ha sido confeccionada haciendo la media de las dietas de tres casos prácticos que tienen dicha alimentación. Representaría aquella dieta que se da de manera predominante en la sociedad.



La **dieta intermedia** representaría una dieta que decide primar productos de origen vegetal en detrimento de una dieta excesivamente cárnica. Esta dieta se ha confeccionando según las recomendaciones para una dieta saludable y sostenible de la AESAN y el número de raciones que proponen según el tipo de alimentos.



La **dieta basada en vegetales** también ha sido confeccionada haciendo la media de las dietas de tres casos prácticos que tienen dicha alimentación. Esta representaría una dieta en la que el consumo de proteínas se sostiene principalmente por la ingesta de legumbres, aunque se acompaña de lácteos y huevos.

En la siguiente tabla se muestran el número de raciones por semana según alimento por cada dieta:

	HUEVOS	CARNE	PESCADO	LEGUMBRES	HIDRATOS DE CARBONO	HORTALIZAS	FRUTAS	LÁCTEOS	ACEITE	FRUTOS SECOS	TOTAL RACIONES
Dieta basada en carne	4	7	2	3	21	8	14	21	7	4	91
Dieta intermedia	4	2	3	5	21	14	14	16	7	4	90
Dieta basada en vegetales	4	0	0	9	21	14	14	16	7	8	93

Tabla 2: Total de raciones por tipo de alimento.

La **cantidad por cada ración** se han seguido los establecidos por la AESAN, siendo estos los siguientes:

carne (125gr); pescado (150gr); legumbres (60gr seco / 120gr cocido); hidratos de carbono (80gr cereal / 60gr pan); hortaliza (200gr); frutas (200gr); lácteos (250ml leche / 125gr yogur / 85gr queso); aceite (10ml); frutos secos (30gr).

Para calcular el **coste de las ingestas** se han tomado de referencia el precio de los mismos alimentos para cada grupo y se va a comparar el coste de la dieta según su precio en los cinco grandes supermercados (Mercadona, Carrefour, Alcampo, LIDL y Día). También hemos analizado el coste de las dietas en cadenas de distribución alternativa, en concreto de un grupo de consumo de la ciudad de Madrid que trabaja con productores locales y ecológicos. En el caso de la leche y el pescado hemos tomado de referencia los precios de las empresas Crica y Esencia de Mar respectivamente. Los precios de los alimentos se han tomado la semana del 18 al 24 de marzo de 2024.

En la siguiente tabla se muestra los **costes totales de cada dieta** según dónde se realice la compra:



	MERCADONA	ALCAMPO	CARREFOUR	LIDL	DIA	ALTERNATIVA
 Dieta basada en carne	31,16€	30,63€	31,28€	31,13€	32,28€	76,24€
 Dieta intermedia	29,66 €	29,07 €	29,02 €	28,35 €	30,63 €	65,45€
 Dieta basada en vegetales	23,64 €	23,52 €	23,25€	23,08€	24,38 €	51,35€

Tabla 3: Coste dieta semanal según lugar de compra.

En esta tabla, podemos observar como la dieta basada en vegetales reduce considerablemente el coste semanal de la alimentación. En los **supermercados convencionales** el coste de la dieta basada en vegetales se encuentra alrededor de los 23 euros, mientras que las dietas intermedia y basada en carne se sitúan en torno a los 29 y 31 euros respectivamente.

La dieta basada en vegetales reduce considerablemente el coste semanal de la alimentación.

En el caso de la **distribución alternativa**, la cual no podemos comparar directamente con los supermercados convencionales por sus diferencias en los procesos de producción, distribución y por la remuneración a las personas productoras, observamos como en los costes de la dieta basada en vegetales y la dieta intermedia la diferencia es de 10 euros, mientras que la dieta basada en carne la diferencia se dispara a casi 25 euros.

Si nos fijamos exclusivamente en los costes de la ingesta de proteína según la dieta y el establecimiento donde realizamos la compra, los precios de ingesta de alimentos proteicos son los siguientes:



	MERCADONA	ALCAMPO	CARREFOUR	LIDL	DIA	ALTERNATIVA
 Dieta basada en carne <i>porcentaje del coste de las proteínas</i>	23,59 €	18,93€	19,57 €	18,81 €	19,53€	53,61 €
	-	-	-	-	-	-
	75,7%	61,8%	62,0%	60,4%	60,5%	70,3%
 Dieta intermedia <i>porcentaje del coste de las proteínas</i>	14,47 €	14,79 €	14,94 €	13,80 €	15,15 €	39,41 €
	-	-	-	-	-	-
	48,8%	50,9%	51,5%	48,7%	49,4%	60,2 %
 Dieta basada en vegetales <i>porcentaje del coste de las proteínas</i>	8,97 €	9,37 €	9,73 €	8,81 €	9,34 €	24,20 €
	-	-	-	-	-	-
	38,0%	39,8%	41,9%	38,2%	38,3%	47,1%

Tabla 4: Coste de los alimentos proteicos y porcentaje sobre el total del coste.

En el caso de la dieta basada en vegetales, el **coste de los alimentos proteicos** se sitúa en torno al **40% en los supermercados convencionales**, sin superar en ninguno de los casos los 10 euros. En el caso de la distribución alternativa se sitúa en el 47,1%, pero debemos tener en cuenta que el coste de los lácteos en distribución alternativa se sitúa en 15,35 euros. En caso de reducir la ingesta de estos alimentos el coste del consumo proteico mediante redes de distribución alternativa, el coste de ingesta proteica se situaría entorno a los 10 euros.

Si comparamos el **ahorro económico que se obtiene en el coste de la dieta basada en vegetales y la intermedia con respecto a la cárnica** los datos que obtenemos son los siguientes:

	MERCADONA	ALCAMPO	CARREFOUR	LIDL	DIA	ALTERNATIVA
 Dieta intermedia <i>ahorro respecto a dieta basada en carne</i>	4,79%	5,09%	7,20%	8,94%	5,10%	14,15%
 Dieta basada en vegetales <i>ahorro respecto a dieta basada en carne</i>	24,12%	23,20%	25,68%	25,88%	24,45%	32,64%

Tabla 5: Porcentaje de ahorro con respecto a la dieta basada en carne.

Estos datos nos muestran como el ahorro en la dieta basada en vegetales con respecto a la cárnica es notablemente mucho más alto que el conseguido con la dieta intermedia. En esta última, el ahorro máximo conseguido en supermercados tradicionales es del 8,94% y el mínimo de 4,79%. En la dieta basada en vegetales el ahorro máximo conseguido en supermercados tradicionales asciende al 25,88% y el mínimo al 23,20%.



Así **la dieta basada en vegetales** muestra como es capaz de cubrir nuestras necesidades alimentarias a un **coste mucho más reducido** que aquellas que tienen **proteínas cárnicas**.

Conclusiones

Con los datos obtenidos en el proceso de realización de este informe, podemos afirmar que el **aumento de consumo de legumbres** nos proporciona un **ahorro económico con respecto a una dieta en la que la ingesta de proteína se basa en el consumo de carne**. Si realizamos la media del coste de una dieta basada en carne en los distintos supermercados y la dieta basada en vegetales, observamos que de media se produce un **ahorro en la cesta de la compra de cerca de 8 euros a la semana**. En caso de que mantuviésemos la dieta basada en vegetales durante un año el ahorro se ampliaría hasta los 401,42 euros.

	coste semanal	coste anual
 Dieta basada en carne	 31,29 €	 1.627,28 €
 Dieta intermedia	 29,35 €	 1.526,07€
 Dieta basada en vegetales	 23,57 €	 1.225,86 €

Tabla 6: Comparación coste medio de la dieta basada en carne y la basada en vegetales.

El aumento de consumo de legumbres nos proporciona un ahorro económico con respecto a una dieta en la que la ingesta de proteína se basa en el consumo de carne.

El aumento de consumo de leguminosas no solo supone un ahorro económico para nuestros bolsillos como personas consumidoras, también favorece un ecosistema sano en el que vivir. Según los consumos de carne estimados en la dieta basada en carne, **si los supliésemos por el consumo de leguminosas ahorraríamos al planeta la emisión de al menos 1069,25kg de CO2 al año por persona.**

	Kg de carne a la semana	Kg de carne al año	Kg de CO2 por tipo de carne	Kg CO2 emitido al año
Carne de vacuno	0,25	13	61,06	793,78
Carne de pollo	0,25	13	7	91
Carne de cerdo	0,25	13	9,13	118,69
Procesado	0,125	6,5	10,12	65,78
Total				1069,25

Tabla 7: Emisiones anuales de CO2 por consumo de carne.

Como se comentaba en la introducción del informe la industria cárnica genera grandes **gastos de agua** para poder producir carne para el consumo humano. Si observamos la **diferencia entre el gasto de agua en el consumo de carne y el consumo de legumbres** durante un año, existe una gran diferencia según el tipo de alimento que consumamos. Con una dieta basada en carne el consumo de agua anual asciende a 328.900L de agua al año, mientras que con una dieta basada en vegetales es de 80.340L. Esto supone que el aumento del consumo de legumbres frente a la carne nos permite ahorrar un 75,6% de agua durante un año, además de evitar la contaminación de aguas con nitrato que provocan las macrogranjas. Consumir legumbres significa cuidar nuestro entorno.

Tipo de alimento	Cantidad de alimento	Gasto de agua por alimento	Total de gasto de agua
Vacuno	13	15.000	195.000
Cerdo	13	6.000	78.000
Pollo	13	4.300	55.900
TOTAL			328.900

Tabla 8: Gasto anual de agua por consumo de carne.



Tipo de alimento	Cantidad de alimento	Gasto de agua por alimento	Total de gasto de agua
Lenteja	9,36	1.250	11.700
Garbanzo	12,48	3.000	37.440
Alubia	6,24	5.000	31.200
TOTAL			80.340

Tabla 9: Gasto anual de agua por consumo de legumbres.



Con respecto al suministro de dietas a través de canales de distribución alternativos vemos como **el coste de las dietas se dispara llegando a duplicarse**. Si observamos el coste de las dietas adquiridas en medios de distribución alternativos y le restamos el coste de los alimentos proteicos de origen animal vemos como se reducen considerablemente.

Esto está causado porque la carne de la distribución alternativa proviene en general de ganadería extensiva y/o ecológica, donde el animal tiene mayor tiempo de crianza, otro tipo de alimentación y acceso al exterior, lo que aumenta los costes de producción y se refleja en el precio de venta.



Dieta basada en carne



Dieta intermedia



Dieta basada en vegetales

Coste distribución alternativa	Coste distribución alternativa sin proteína de origen animal
--------------------------------	--

76€

25,16€

65,45€

29,98 €

51,35 €

34,67 €

Tabla 10: Comparación coste dietas distribución alternativa con/sin proteínas de origen animal.

Ante esta situación consideramos que son necesarias **ayudas a los ganaderos** que practiquen ganaderías extensivas para **así reducir los precios de venta al público** y favorecer la elección por parte de los consumidores de carnes respetuosas con el entorno donde se producen. Unos alimentos producidos de manera medioambientalmente sostenible no pueden ser un bien de lujo que solo se puedan permitir aquellas personas que tengan mayor poder adquisitivo. A pesar de esta cuestión, una alimentación adquirida en medios de distribución alternativos sin el consumo de alimentos cárnicos posee un coste similar a los medios de distribución convencionales.

Unos alimentos producidos de manera respetuosa con el medio ambiente no pueden ser un bien de lujo que solo se puedan permitir aquellas personas que tengan mayor poder adquisitivo.

La carne de origen industrial es artificialmente barata para las personas consumidoras al **no integrar las externalidades negativas de su modelo de producción**, como la contaminación del agua, la generación de resistencia antibióticos o las condiciones de bienestar animal. También por las ayudas y subsidios que recibe esta industria. La enorme diferencia de precio que existe entre el consumo de carne de origen industrial y otra de origen extensivo, ecológico o familiar responde a decisiones políticas que las administraciones públicas pueden corregir para que **las personas consumidoras no tengan que elegir entre comer a un precio asequible frente a comer productos que respondan a sus demandas de sostenibilidad social y ambiental**.

El cultivo de legumbres posibilita la recomposición fisicoquímica de los suelos y su consumo permite reducir las emisiones de CO2 y el gasto de agua asociados a la alimentación.

Una **dieta basada en el consumo de vegetales** es capaz de aportarnos un ahorro económico considerable a nuestras economías domésticas. Esta cuestión toma especial relevancia en un contexto de alza de precios en los alimentos, una de las mayores preocupaciones por parte de la ciudadanía. A su vez la legumbre no solo supone un ahorro económico, sino que también significa **una forma más de cuidar el planeta que habitamos**. El cultivo de legumbres posibilita la recomposición fisicoquímica de los suelos y su consumo permite **reducir las emisiones de CO2** y el gasto de agua asociados a la alimentación. Para que esto sea efectivo necesitamos que las administraciones tomen medidas para la promoción de su cultivo y su consumo, además de favorecer a aquellos productores que lo realicen de una perspectiva agroecológica y local.

Las administraciones deben fomentar que las legumbres que llegan a las personas consumidoras fomenten el desarrollo rural y una agricultura de proximidad, frente a la oferta dominante que ofrece legumbres que han recorrido miles de kilómetros, con la consecuente emisión de CO2 en su transporte. Dicha ayuda también tiene que repercutir en el bolsillo de los consumidores, posibilitando que cualquier persona pueda acceder a productos que se salgan de las cadenas de distribución convencionales.



Los datos del último Informe de Consumo Alimentario en España nos muestran que para el año 2022 el consumo medio de legumbres por persona se sitúa en 3,34kg al año. Este dato nos muestra la **necesidad de promocionar** el consumo de legumbres en la población española, pues según las recomendaciones para una dieta saludable y sostenible de la **AESAN**, el consumo de legumbres por persona al año debería rondar los **12,5kg al año**. Esta promoción de la legumbre debe ir de la mano de la salvaguarda de los tipos de legumbres **autóctonas y de calidad** (como puede ser la Denominación de Origen, Indicación Geográfica Protegida o ecológicas) dada la amplia diversidad que encontramos en España y su idoneidad con respecto a nuestro clima, frente a los alimentos de proteína vegetal procesados. Esta posición nos permitirá reforzar nuestra **soberanía alimentaria** como país y generar **empleos verdes** que fomenten la restitución de nuestros ecosistemas.

Por último, la promoción de legumbres también debe realizarse facilitando su consumo, el cual pasa, en parte, por la inclusión de las legumbres en los platos preparados que se suministran en supermercados. Como apunta el informe "Making Prepared Foods Healthier & More Sustainable", en el que participa CECU, la producción de **platos preparados** con alimentos **saludables** favorece su **acceso a nivel económico y su sostenibilidad ambiental**. También es importante que aquellas instituciones que dependen del Estado pongan un mayor énfasis en el consumo de legumbres como pueden ser centros educativos de todas las etapas o centros socio-sanitarios, añadiendo en los pliegos de contratación condiciones que favorezcan aquellas empresas que ofrezcan una alimentación en clave saludable y sostenible.



La promoción de legumbres también debe realizarse facilitando su consumo, el cual pasa, en parte, por la inclusión de las legumbres en los platos preparados que se suministran en supermercados.

***por un consumo
sostenible
crítico
transformador***

Federación de Consumidores y Usuarios CECU

C/ Gran Vía, 69, 1ª planta, oficina 103 (Madrid)



 **CECU**