

En España se ha producido un alejamiento progresivo de la **dieta mediterránea**, acompañado por la reducción del consumo de alimentos vegetales tradicionalmente centrales en este modelo, especialmente las legumbres.

En paralelo, existe una creciente necesidad de avanzar hacia sistemas alimentarios capaces de responder a retos cada vez más urgentes relacionados con la salud pública, la sostenibilidad ambiental, la resiliencia de las explotaciones agrarias y el acceso equitativo a una alimentación saludable.

Ante esto, surge la **transición proteica** como proceso de transformación de los sistemas alimentarios y los patrones de consumo hacia un mayor protagonismo de las proteínas de origen vegetal (como las legumbres, los frutos secos y los cereales integrales) en el conjunto de los patrones alimentarios.

En el contexto español, la transición proteica no implica la adopción de un modelo alimentario completamente nuevo, sino la recuperación, adaptación y actualización de los patrones asociados a la dieta mediterránea.

Teniendo en cuenta este escenario, organizaciones representantes agrarias, entidades de la sociedad civil y ambientales, centros de investigación y académicos, asociaciones de consumidores, profesionales de la salud, representantes de la restauración colectiva e industria alimentaria plant-based han elaborado una **propuesta de consenso** para avanzar en la transición proteica en España desde el marco de la dieta mediterránea.

Fruto de este proceso, las entidades participantes identificaron **cinco líneas estratégicas** prioritarias que permiten avanzar simultáneamente en salud pública, sostenibilidad ambiental, resiliencia agraria y acceso a una alimentación saludable.

Estas propuestas constituyen los primeros consensos multisectoriales para avanzar en la transición proteica en España desde una perspectiva alineada con la salud pública, la sostenibilidad ambiental, la resiliencia agraria y la recuperación de la dieta mediterránea:

PROPUESTAS ESTRATÉGICAS

1. Impulsar el consumo y la producción de legumbres locales como ejes de salud y sostenibilidad

Las legumbres constituyen uno de los alimentos con mayor potencial para mejorar simultáneamente la salud pública, la sostenibilidad ambiental y la resiliencia agraria. Sin embargo, su consumo se sitúa muy por debajo de las recomendaciones nutricionales.

Se propone:


- a** Incentivar la producción nacional y local de legumbres, priorizando aquellas producidas en pequeñas y medianas explotaciones agrícolas, así como las legumbres de producción ecológica y las de calidad diferenciada (Indicaciones Geográficas Protegidas -IGP- y Denominaciones de Origen Protegidas -DOP-).
- b** Reforzar el papel de las legumbres en la rotación de cultivos, la fijación del nitrógeno en suelo y el ahorro hídrico en las políticas agrarias y climáticas, especialmente en la futura Política Agraria Común (PAC) 2028 - 2034.
- c** Fortalecer el valor cultural del consumo de las legumbres dentro del marco de la dieta mediterránea.
- d** Promover políticas de compra pública que incorporen las legumbres en los menús de restauración colectiva (comedores escolares, hospitales, residencias para personas mayores, centros de acogida, etc.).

2. Reforzar la dieta mediterránea como marco cultural y nutricional común para la creación de políticas públicas, educación alimentaria y estrategias para la transición proteica.

La dieta mediterránea constituye un patrimonio cultural y un modelo alimentario ampliamente reconocido por sus beneficios para la salud y la sostenibilidad. No obstante, los patrones actuales de consumo muestran un progresivo alejamiento de sus principios fundamentales.

Se propone:


- a** Incorporar los criterios de la dieta mediterránea en las políticas de compra pública garantizando la presencia de legumbres, frutas, hortalizas, cereales integrales y aceite de oliva
- b** Potenciar el papel de los mercados locales y de proximidad como espacios comunitarios de promoción de la cultura alimentaria mediterránea.
- c** Promover la producción y distribución de alimentos frescos y de temporada priorizando aquellos que provienen de producciones locales.




3. Garantizar la accesibilidad física y económica de frutas y hortalizas promoviendo políticas estructurales, incentivos y entornos que faciliten su elección cotidiana, especialmente a aquellos sectores de la población en contextos de vulnerabilidad social o alimentaria.

La elección de alimentos saludables depende en gran medida de factores estructurales. Las desigualdades económicas, territoriales y sociales limitan el acceso de una parte importante de la población a frutas, hortalizas y otros alimentos frescos.

Se propone:

- a** Fomentar la proximidad y la producción local de frutas y hortalizas priorizando específicamente a pequeñas y medianas explotaciones agrícolas a través de políticas e incentivos fiscales.
 - b** Incorporar criterios y garantías de accesibilidad a frutas y hortalizas en los pliegos de licitación de compra pública, asegurando el acceso equitativo a alimentos vegetales frescos y de proximidad.
 - c** Extender la promoción y accesibilidad a otros alimentos clave de la dieta mediterránea (legumbres, cereales integrales, entre otros) asegurando su coherencia con las políticas alimentarias y de salud pública.
- 



4. Fortalecer el papel de la evidencia científica independiente, transparente y multidisciplinar como base de las políticas públicas, campañas de sensibilización y educación alimentaria para la promoción de hábitos de vida y dietas saludables y sostenibles.

Las políticas alimentarias deben fundamentarse en conocimiento científico independiente, transparente y multidisciplinar. Asimismo, la información debe traducirse a formatos comprensibles que permitan combatir la desinformación y facilitar la toma de decisiones por parte de la ciudadanía.

Se propone:

- a** Promover marcos de conocimiento libres de interferencias y basados en metodologías rigurosas, identificando y mitigando sesgos de financiación industrial.
- b** Traducir la evidencia a formatos claros y culturalmente relevantes (infografías, materiales audiovisuales, testimonios).
- c** Desmitificar ideas erróneas sobre proteínas vegetales (calidad nutricional, preparación culinaria).
- d** Reconocer la agroecología como disciplina científica y práctica tradicional que ofrece un marco para sistemas alimentarios resilientes y sostenibles, en coherencia con foros internacionales.





5. Fomentar un marco estable de cooperación y coordinación entre todos los actores de la cadena alimentaria para garantizar la disponibilidad, asequibilidad y promoción activa de alimentos saludables.

La transformación del sistema alimentario exige una mayor coordinación entre administraciones públicas, sector productor, industria alimentaria, distribución, restauración colectiva y sociedad civil.

Se propone:

- a** Alinear las prioridades y responsabilidades del sector primario, industria, distribución y políticas públicas para construir un sistema alimentario accesible y sostenible vinculado a la transición proteica y la recuperación de la dieta mediterránea.
- b** Incorporar criterios de sostenibilidad y salud pública en licitaciones y compra pública en el marco de la dieta mediterránea.
- c** Promover que las cadenas de distribución asuman un papel activo en la promoción de productos vegetales priorizando, especialmente, las legumbres de calidad diferenciada y/o en ecológico de pequeñas y medianas producciones.



Conclusiones: una hoja de ruta para la transición proteica en España

La transición proteica y la recuperación de la dieta mediterránea constituyen una oportunidad para responder de forma simultánea a algunos de los principales retos sociales, sanitarios, ambientales y económicos que afronta España.

Las propuestas recogidas en este documento ofrecen una hoja de ruta consensuada para impulsar políticas públicas que mejoren la salud de la población, fortalezcan la producción local y las pequeñas y medianas explotaciones agrarias, fortalezcan la soberanía alimentaria, refuercen la resiliencia del sistema agroalimentario y contribuyan a garantizar el derecho a una alimentación saludable y sostenible para toda la población.

Este documento cuenta con el apoyo de las siguientes entidades, quienes también han participado activamente en su elaboración y validación:



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

alimentta think tank para la
transición alimentaria



**Amigas de
la Tierra**



POR
OTRA
PAC



WWF



MIGHTY EARTH



proveg
international

Vegeta/es



FEDERACIÓN DE
CONSUMIDORES
Y USUARIOS
CECU



FEDERACIÓN DE
CONSUMIDORES
Y USUARIOS
CECU

