

COME SANO Y SALUDABLE

¿Qué fuente proteica tiene un menor impacto sobre las emisiones de GEI?

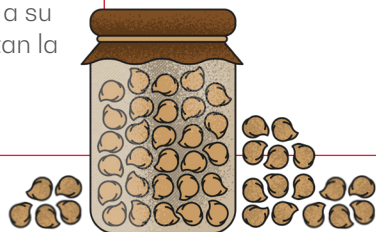
Los **alimentos proteicos de origen animal** -como carnes, pescados, mariscos y otros proteicos (huevo, quesos...)- además de las proteínas, aportan micronutrientes como la vitamina B12 y la D que no se encuentran en alimentos de origen vegetal, salvo si están enriquecidos artificialmente.

Se recomienda incorporar más **legumbre** como fuente de proteína más sostenible, alternando con alimentos de origen animal como fuentes de vitamina B12 y D, hierro...

Los **proteicos que se toman como complemento** (huevos, quesos o derivados cárnicos magros), presentan emisiones de GEI similares a las raciones de carne de pollo, pescado o marisco, por lo que serían equivalentes en cuanto a su impacto medioambiental, pero aportan la mitad de contenido proteico.

El **pescado** es otra alternativa para conseguir proteína en la dieta, y sus valores de huella de carbono oscilan entre especies.

1. Por debajo de la media encontramos a los peces que viven en aguas medias o cerca de la superficie y se pescan por la técnica de cerco, lo que supone menor gasto de combustible y menor efecto medioambiental. Algunos ejemplos: sardina, caballa, arenque, jurel o atún.
2. Los peces ligados al fondo y viven sobre él se pescan por arrastre y suponen un mayor impacto medioambiental. Algunos ejemplos: rodaballo, lenguado, gallo o rape.
3. Entre ambos extremos se encuentran otras especies que viven cerca del fondo, pero tienen movilidad con una huella de carbono más baja a los anteriores. Algunos ejemplos: merluza, lubina, pescadilla o bacalao.
4. Si se trata de marisco, también se pueden diferenciar tres grupos, cuya huella de carbono va en aumento:
 - Mejillones
 - Otros moluscos (sepia, calamar o pulpo)
 - Crustáceos como gambas (se pescan por arrastre)
5. La acuicultura también ocasiona altas emisiones de gases de efecto invernadero provenientes de la construcción de granjas, uso de energía, piensos y emisiones de metano.



LEGUMBRES 90g	0,069
SARDINAS, ARENQUES... 160g	0,272
MEJILLONES 160g	0,294
QUESO (valor medio) 60g	0,412
HUEVO 120g	0,436
CARNE DE POLLO 120g	0,442
JAMÓN COCIDO O SERRANO 60g	0,477
CARNE DE PATO 120g	0,492
MERLUZA, LUBINA, BACALAO... 160g	0,667
CARNE DE CERDO 120g	0,686
SALMÓN (acuicultura) 160g	0,805
SEPIA, CALAMAR O PULPO 160g	0,947
ATÚN 160g	1,015
GAMBAS 160g	2,397
CARNE DE VACA O CORDERO 120g	3
RODABALLO, LENGUADO... 160g	3,13

Kg CO₂-eq/Ración recomendada en peso limpio y crudo (g)

Huella de carbono asociada a las raciones recomendadas de los alimentos del grupo de carne, pescado, marisco, legumbres, quesos, huevos y derivados cárnicos magros.