



Una dieta mediterránea vegetariana reduciría la huella hídrica hasta un 50%



Seguir una dieta mediterránea tradicional reduciría el consumo hídrico, un descenso que podría llegar hasta la mitad si esta dieta fuera vegetariana. Es una de las conclusiones de una investigación internacional en la que participa la Universidad Complutense de Madrid y con la que se han analizado las pautas de consumo y alimentación de los ciudadanos de trece ciudades europeas.



El tipo de dieta influye en la huella hídrica, que mejora al disminuir el consumo de carne, según el estudio. / [Michael Stern](#).

Si los europeos siguieran una dieta mediterránea saludable, el consumo de agua se llegaría a reducir entre un 19% y un 53%. Así lo revela un estudio internacional en el que participa la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y en el que se ha analizado tanto el consumo directo como indirecto de los recursos hídricos de trece ciudades europeas, entre ellas, Manresa y Zaragoza.

“Con el consumo directo nos referimos al agua que usamos en los hogares para beber, ducharnos o lavar, mientras que el consumo indirecto es el agua utilizada para producir bienes urbanos como alimentos, papel o ropa”, explica Susana del Pozo, investigadora del [departamento de Nutrición y Bromatología](#) de la UCM y coautora del trabajo.

El consumo indirecto es superior al directo y la suma de ambos da como resultado la huella hídrica de una persona. La investigación, publicada en la



revista *Science of the Total Environment*, plantea tres hipotéticos escenarios de consumo de agua con la dieta mediterránea como elemento central.

El primero se refiere a una dieta que incluye carne, con la que se ahorraría entre un 19% y un 43% de agua. El segundo contempla una alimentación basada en más pescado y verduras, lo que llevaría a reducciones de consumo de entre el 28% y el 52%, mientras que la tercera dieta, vegetariana, conlleva descensos de entre el 30% y el 53% del uso de los recursos hídricos.

“El tipo de dieta influye en la huella hídrica y mejora al disminuir el consumo de carne”, afirma del Pozo. Según la investigadora, cada hogar español compra, de media, unos 146 gramos de carne por persona al día, el doble de lo que consumíamos en 1964, cuando la dieta española seguía el modelo de la mediterránea.

“Para recuperar los patrones saludables no solo debemos disminuir nuestro consumo de carne sino también ampliar la presencia de legumbres, verduras y cereales en nuestras mesas”, plantea del Pozo.

Siguiendo informes internacionales, en el estudio también se analiza la alimentación de los ciudadanos de las trece ciudades seleccionadas – Manresa, Zaragoza, Lyon, Dubrovnik, Atenas, Jerusalén, Ankara, Estambul, Pisa, Bolonia, Génova, Reggio Emilia y Liubliana–. Solo en Lyon, Manresa y Zaragoza sus habitantes alcanzaron el consumo recomendado de pescado y marisco (entre 3 y 4 raciones semanales).

Mucho más que abrir el grifo

La investigación revela que la huella hídrica de las capitales osciló entre los 3.277 y los 5.789 litros por persona y día, cantidades que multiplican hasta por treinta el consumo directo urbano. Este osciló entre los 125 y los 200 litros por persona al día.

Las cifras son superiores a las registradas en capitales europeas del norte o el oeste del continente, algo que, entre otros factores, puede deberse al clima.

“La huella hídrica de un individuo no solo está relacionada con su consumo directo de agua sino que también influyen sus hábitos”, recuerda del Pozo. Por eso, los investigadores proponen mejorar la alimentación y diseñar campañas de concienciación centradas en el consumo indirecto del agua, para que el ciudadano sea consciente de su existencia.

En el estudio, dirigido por el Centro Común de Investigación de la Comisión Europea (JRC por sus siglas en inglés), también han participado la Universidad Hasan Kalyoncu (Turquía), el Centro de Control de Enfermedades de Israel y la Fundación Helénica de Salud (Grecia).



Referencia bibliográfica: D. Vanham, S. del Pozo, A.G. Pekcan, L. Keinan-Boker, A. Trichopoulou y B.M. Gawlik. “Water consumption related to different diets in Mediterranean cities”, *Science of the Total Environment* 573, 2016. [DOI: 10.1016/j.scitotenv.2016.08.111](https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2016.08.111).