



• **Frutos secos.**– Pistachos, almendras, avellanas, castañas, nueces y similares aparecen con profusión en las mesas en Navidad, pero se deberían consumir todo el año. Su punto fuerte sostenible (además de ser concentrados de alimentos sanos, repletos de proteínas y grasas saludables) es que contribuyen como ningún otro alimento a mantener en buen estado un tipo de paisaje particular, el mediterráneo, que desde hace milenios se especializó en cultivos arbóreos. Olivos, melocotoneros y granados son otros elementos de este valioso paisaje.

Cinco alimentos sostenibles

• **Cordero.**– Si queremos comer carne, seguramente la mejor opción que tenemos en España es el cordero (y también la cabra). Es muy alimenticia, tiene menos grasa que el cerdo y está deliciosa en cualquier receta. Su punto fuerte es que los corderos todavía se alimentan principalmente en el campo, recorriendo pastizales guiados por el pastor. Se trata de un trabajo muy esclavo, pues estos animales requieren mucha atención. Pero tiene una huella ecológica muy reducida en comparación con la producción industrial de carne.

• **Coles, acelgas y similares.**– De sus virtudes para la salud se han escrito muchos tratados, pero otro punto interesante que tienen estas plantas de huerta (coliflor, repollo, lombarda, de bruselas, brócoli, espinacas, cardo, acelgas, borraja, etc.) es su extraordinaria variedad y posibilidad de cultivo en cualquier terreno que disponga de agua. De esta forma, es fácil encontrar variedades locales de estas plantas, de temporada y cultivadas cerca de nuestro domicilio, junto con otras variedades de cultivo más intensivo y lejano.

• **Sardinias.**– En el altar de la alimentación saludable por su contenido en "grasas saludables" y muchas otras cosas, las sardinias son además un pescado muy sostenible. Mientras que muchas especies de peces están en serios apuros por la sobrepesca, las sardinias tienen una tasa de reproducción prodigiosa, que permite que año tras año las saquemos del mar por miles de toneladas – aunque es verdad que últimamente se han denunciado problemas de escasez en algunos puntos del mundo por la sobrepesca. Otra ventaja de estos peces es que acumulan menos mercurio en su carne que especies más grandes y carnívoras, como el atún.

• **Legumbres.**– Garbanzos, lentejas y alubias se han comido tradicionalmente en España para completar y redondear la dieta casi vegetariana que imperaba de toda la vida en el país. Hay que tener en cuenta que un plato de lentejas tiene tantas proteínas como un filete. Otra de sus grandes virtudes es que la siembra de leguminosas equivale a un abonado natural de la tierra, por unas bacterias que se alojan en las raíces de estas plantas capaces de fijar el nitrógeno de la atmósfera. Existen muchas variedades locales, que coexisten con un activo mercado internacional de legumbres: por ejemplo, gran parte de los garbanzos que se comen en nuestro país vienen de México y Turquía. ●●●



¿Podemos hacer algo *vida cotidiana* ...para producir menos ruido?

No existe mejor definición de ruido que esta clásica: "sonido sin valor" (la RAE dice "Sonido inarticulado, por lo general desagradable"). En realidad se queda corta, porque estudio tras estudio demuestran que el ruido excesivo afecta muy directa y negativamente a la salud. Aquí os mostramos algunos trucos para reducir la cantidad de ruido que producimos. Los demás –y nuestra salud– nos lo agradecerán.

• Deja el coche en casa. Aproximadamente el 80% del ruido urbano lo genera el tráfico.

• Conduce a menos velocidad. Reducir la velocidad disminuye mucho el nivel de ruido generado por el vehículo. Por supuesto, el cláxon sólo se debería usar cuando no haya más remedio.

• Una opción cara, pero posible es comprar un coche eléctrico. Producen mucho menos ruido que los convencionales.

• Compra electromésticos en cuya etiqueta se indique un nivel de ruido reducido. También los neumáticos indican este dato.

• Y tal vez la más interesante de todas: practica una conducta lo menos ruidosa posible. Tenemos muchas oportunidades, desde cerrar la puerta de la casa sin estruendo a usar cascos, si te gusta la música a todo trapo.

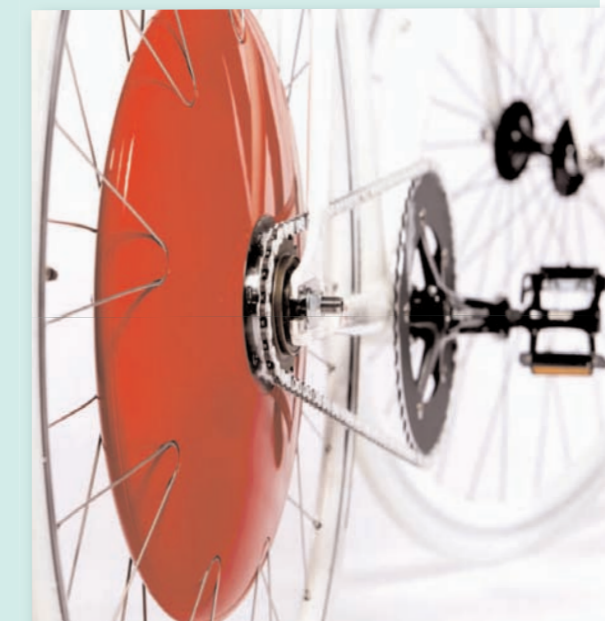
Nota importante: los aparatos de aire acondicionado producen una clase de ruido especialmente molesto. Nunca los instales en un patio de vecinos, colócalos en el tejado o la azotea. ●●●



• **Catálogo digital de productos de FEPECO** (Federación Española de Empresas con Productos Ecológicos): si te gustan los alimentos ecológicos, aquí tienes un completo catálogo online que te permitirá localizar toda clase de productos (del salchichón al pan) y las tiendas que los venden. **Simulador de gasto energético de la Agencia Provincial de la Energía de Alicante**: Este simulador te permite revisar exhaustivamente los (más numerosos de lo que tú crees) puntos de consumo eléctrico de tu casa. ●●●

interés práctico

Si quieres una bici eléctrica, no tienes más que cambiar la rueda trasera



Si tienes una bicicleta, puedes tener una bici eléctrica sin más que sustituir la rueda trasera por otra que incluye un motor y una batería para almacenar electricidad. Cambias la rueda, enganchas la cadena, te subes a la bici y empiezas a pedalear como siempre. La diferencia que notarás es que en las cuestas arriba puedes poner en funcionamiento el motor, aportando una energía extra a tu vehículo que convierte la cuesta en un llano. Por el contrario, en una cuesta abajo o simplemente cuando pedaleas en terreno fácil, parte de la energía que desarrollas se almacena en la batería, lista para ser usada cuando llegue la próxima cuesta arriba. Varias empresas comercializan artilugios semejantes, a un precio de aproximado de 500 o 600 €. Puedes informarte en estas direcciones:

- [Bicicletas eléctricas 365.](#)
- [The Copenhagen Wheel.](#) ●●●