

## Huella alimentaria

# TODA HUELLA CUENTA

Qué es, cómo nos afecta y qué puedes hacer hoy.

**#TodaHuellaCuenta · #HuellaAlimentaria · #Km0**

Una guía de la Oficina de Sostenibilidad de la UCA  
para entender nuestra huella y actuar desde el día a día.

## 01 ¿Por qué la huella alimentaria?

Lo que comemos tiene un impacto que va mucho más allá del plato. Desde que un alimento se produce hasta que llega a nuestra mesa, deja una huella: en el suelo, en el agua, en el aire y en la economía de quienes lo cultivan. Esa huella se llama **huella alimentaria**.

La huella alimentaria mide el **impacto ambiental total** de los alimentos que compramos y consumimos: desde su producción y transporte, hasta su consumo y los residuos que genera. No es solo una cuestión de dieta. Es una cuestión de origen, de distancia, de método de producción y de lo que hacemos con lo que sobra.

El sistema alimentario global genera una parte significativa de las emisiones de gases de efecto invernadero. Pero no toda la responsabilidad está en si comes carne o no. El origen del producto, cómo se ha producido, cuánto ha viajado y si estaba en su temporada natural: todo eso suma. O resta.

*Tres dimensiones de la huella alimentaria que solemos ignorar:*

- **El kilómetro.** Un alimento que ha viajado 3.000 km no es solo más caro de transportar. Ha necesitado más energía, más refrigeración y más tiempo hasta llegar a ti.
- **La temporada.** Forzar la producción fuera del momento natural del año exige invernaderos, sistemas de control de temperatura y más recursos. Comer lo que toca es, entre otras cosas, más eficiente.
- **El residuo.** La huella alimentaria no termina en el plato. Lo que tiramos también cuenta. El desperdicio alimentario genera emisiones durante su descomposición y representa recursos malgastados en toda la cadena.

*No hace falta hacerlo todo perfecto. Hace falta no dejar de intentarlo.*

## 02 ¿Qué es el consumo de proximidad?

Reducir la huella alimentaria no exige grandes sacrificios. Una de las formas más concretas y accesibles de hacerlo es apostar por el consumo de proximidad: elegir productos producidos cerca de donde vives.

### ¿Qué es el Km 0?

Hace referencia a alimentos cuyo origen está a menos de 100 km del punto de venta. Un radio corto que cambia casi todo.

### Consumo de proximidad

Elegir productos producidos cerca de donde vives. Sin grandes desplazamientos, sin cadenas de frío kilométricas, sin semanas de tránsito.

**Se produce aquí, se vende aquí y se consume aquí.**

*Tres conceptos que confundimos constantemente. No son lo mismo:*

### LOCAL

Producido cerca de ti. Puede ser ecológico o no. La distancia es el criterio.

### ECOLÓGICO

Sin pesticidas sintéticos. Puede venir de muy lejos. El método es el criterio.

### DE TEMPORADA

Producido en el momento natural del año. Puede ser local o no. El tiempo es el criterio.

*Lo ideal: que sean las tres cosas a la vez.  
Lo real: que cada decisión, aunque sea parcial, cuenta.*

### 03 El recorrido invisible

Cuando compramos un tomate en el supermercado, rara vez pensamos en su historia. ¿De dónde viene? ¿Cuánto ha viajado? ¿Cuántos días lleva en tránsito? El mismo producto puede tener dos historias muy distintas dependiendo de su origen.

Mismo tomate, dos historias distintas		
	CONVENCIONAL	KM 0 · LOCAL
Origen	Países Bajos · Marruecos	Huelva · Almería · Cádiz
Distancia	2.000–3.000 km	Menos de 100 km
Días en tránsito	4–7 días	1 día
Intermediarios	4–6	1–2
Recolección	Antes de madurar	En su punto

*La diferencia no está solo en el kilómetro. Está en todo lo que hay entre medias.*

Este ejemplo con el tomate se repite con casi cualquier alimento. La caballa que entra por el Puerto de Cádiz esta mañana **tiene una huella radicalmente distinta** a la que ha llegado congelada desde el Atlántico Sur. Las fresas de Sanlúcar no son lo mismo que las de Países Bajos, aunque se parezcan en el supermercado.

Preguntar de dónde viene lo que compramos es el primer gesto. No exige más esfuerzo que mirar una etiqueta. Y ese gesto, repetido, se convierte en hábito.

## 04 ¿Qué hace la UCA?

La UCA no solo habla de alimentación sostenible. También actúa. Detrás de cada mercado organizado en el campus, de cada taller de cocina o de cada investigación sobre la pesca del estuario, hay una institución que ha decidido que esto es parte de su responsabilidad.

*La Universidad de Cádiz lleva tiempo dando pasos concretos:*

01

### Mercado Agroecológico de la UCA

Cada cuatrimestre, el campus de Puerto Real se convierte en un punto de encuentro entre productores locales y la comunidad universitaria. El mercado, organizado con la Red Agroecológica de Cádiz (RAC), reúne a entidades como La Reverde, Conservas Contigo o Rancho Cortesano que venden sin intermediarios. La próxima edición es el 7 de mayo.

02

### Restauración del campus

Los servicios de restauración de la UCA priorizan, en la medida de lo posible, la compra a proveedores locales y cercanos. No es una exigencia contractual, pero sí una voluntad clara y una práctica habitual.

03

### La Huertuca

En el Campus de Puerto Real existe un huerto ecológico participativo pensado como herramienta de educación ambiental y agroecológica. Lleva dos años inactivo, pero el espacio está disponible. Si tienes un proyecto para dinamizarlo, queremos saberlo.

04

### GastroUCA

A través del programa de extensión universitaria se organizan talleres sobre alimentación saludable con productos de la zona. Este curso, la Oficina de Sostenibilidad ha ido un paso más allá: demostraciones de cocina con energía solar y talleres sobre proteínas sostenibles (insectos incluidos).

05

### La ciencia en el plato

Institutos como el IVAGRO (Investigación Vitivinícola y Agroalimentaria) y el INMAR (Investigación Marina) trabajan en la validación científica del producto local y la pesca de estero. La Bahía de Cádiz no es solo el escenario: es parte del objeto de estudio.

*«Comer de forma sostenible es también un esfuerzo colectivo.» ¿Contamos contigo?*

## 05 ¿Qué puedes hacer tú?

Reducir la huella alimentaria no exige grandes gestos. Empieza por hacerse consciente del impacto y elegir una cosa diferente. Con eso ya estás sumando.

### 01. Haz de tu barrio tu despensa

Ve al mercado de abastos y a la tienda de toda la vida. Al comprarle a tu vecino, eliminas kilómetros de transporte, ganas sabor, reduces plástico y cuidas la economía local.

### 02. Prioriza comer «lo que toca»

En abril en Andalucía: fresas (de Sanlúcar-Chipiona-Rota), habas (de Conil), espárragos (de Jerez y Grazalema), guisantes —o chicharos— y alcauciles de El Coto de Bornos.

### 03. Lee la etiqueta de origen

Antes de meter algo en el carro, mira de dónde viene. No hace falta cambiarlo todo: basta con empezar a mirar y tomar pequeñas decisiones conscientes.

### 04. Planifica antes de comprar

El desperdicio alimentario también es huella. Saber lo que vas a comer durante la semana antes de ir a comprar es uno de los gestos más eficaces —y más baratos— que puedes hacer.

### 05. Aprovecha hasta el final

Antes de tirar, piensa si puedes cocinar con ello. La cocina de aprovechamiento no es una tendencia: es lo que siempre se hizo en nuestra tierra. Y lo que ya no puedas usar, al contenedor marrón —exclusivo de orgánico, y ya obligatorio en muchos municipios.

*No se trata de hacerlo todo perfecto. Se trata de hacerlo consciente.*

## 06 Mi semana Km 0

Una semana es suficiente para notar la diferencia. No hace falta hacerlo todo a la vez: con incorporar un gesto nuevo cada día, al final de la semana habrás tomado siete decisiones distintas que saben diferente.

*Siete propuestas, de menor a mayor implicación:*

**LUNES** Lee la etiqueta de origen de algo que tengas en la nevera ahora mismo.

**MARTES** Busca qué productos de temporada hay en tu mercado más cercano.

**MIÉRCOLES** Cambia un producto de tu lista de la compra por uno local o de temporada.

**JUEVES** Planifica lo que vas a comer el resto de la semana antes de comprar.

**VIERNES** Ve al mercado de abastos o a una tienda de barrio en lugar del supermercado.

**SÁBADO** Cocina una de las recetas de esta guía con producto de proximidad.

**DOMINGO** Reflexiona: ¿qué ha sido fácil? ¿qué repetirías? Compártelo con alguien.

Al final de la semana no hace falta haber hecho todo perfecto. Basta con haber empezado. Y si quieres continuar, vuelve al lunes.

*Toda huella cuenta. ¿Cuál es la tuya?*

## 07 Recetas que saben a tu tierra

Cinco recetas con productos de aquí, de ahora y de temporada. Fáciles, baratas y pensadas para hacerlas en casa, solo necesitas dos sartenes y ganas.



# 1 Tortilla de habas y hierbabuena

**Sencilla, nutritiva, muy gaditana**

## *Ingredientes 2 personas*

- 300 g de habas frescas (desgranadas o troceadas sin son tiernas).
- 4 huevos.
- 1 puñado de hierbabuena fresca.
- Aceite de oliva virgen extra y sal al gusto.

## *Preparación*

**Desgrana o trocea las habas** y échalas en una sartén con un chorro de aceite a fuego medio hasta que estén tiernas. **Bate los huevos con la hierbabuena picada y sal**, vierte sobre las habas y cuaja a tu gusto.



# 2 Ensalada de fresas, rúcula y queso payoyo

Fresca, rápida y con personalidad

## Ingredientes 2 personas

- 200 g de fresas de temporada.
- Rúcula fresca.
- 80 g de queso payoyo
- Aceite de oliva, vinagre de Jerez y sal

## Preparación

Lava las fresas y córtalas en cuartos. Enguaja la rúcula y añade al plato con las fresas y el queso cortado en lascas. Aliña con aceite, un chorrito de vinagre de Jerez y sal.



# 3 Revuelto de espárragos

Con pan de horno de tu barrio

## Ingredientes 2 personas

- 1 manojo de espárragos trigueros.
- 4 huevos.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra, sal.

## Preparación

**Corta los espárragos** en trozos y saltéalos en una sartén con **aceite y el ajo laminado** hasta que estén dorados. **Bate los huevos, añádelos a fuego bajo y remueve despacio** hasta que cuajen cremosos. **Pica una rebanada de pan**, añadir y revolver antes de servir. Sal al gusto.



# 4 Atún de Barbate encebollado

Un clásico del Estrecho.

## Ingredientes 2 personas

- 400 g de atún rojo de Barbate en tacos
- 2 cebollas grandes
- 1 vaso de vino blanco de la tierra
- Aceite de oliva virgen extra, laurel, sal y pimienta al gusto.

## Preparación

Corta las **cebollas en juliana y pócha** a fuego lento con aceite y una hoja de laurel, hasta que estén muy blandas y doradas (unos 15 min). Sube el fuego, añade los tacos de **atún salpimentados** y un buen chorreón de vino blanco. Cocina cinco minutos justos. **El atún tiene que quedar jugoso por dentro.**

# 5 Langostinos de Sanlúcar al ajillo

De las marismas directo al plato

## Ingredientes 2 personas

- 400 g de langostinos frescos de Sanlúcar.
- 3 dientes de ajo.
- 1 guindilla (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra, sal y perejil fresco al gusto.

## Preparación

**Pela los langostinos.** En una sartén bien caliente con aceite, **dora el ajo laminado y la guindilla.** Añade los langostinos y saltéalos dos minutos por cada lado —no más, o se pasan. Espolvorea perejil picado y sirve inmediatamente. Con **pan para mojar el aceite**, obligatorio.



UCA | Oficina para la Sostenibilidad

## Lo que puedes llevarte

### Tu huella alimentaria

- ✓ **Pregunta el origen** antes de comprar, mira de dónde viene. País, región, provincia.
- ✓ **Come lo que toca** fresas, habas, espárragos, chicharos, alcauciles y pescado azul. Eso es abril en Cádiz.
- ✓ **Ve al mercado** aunque sea una vez al mes. El dinero que gastas ahí se queda en la economía local.
- ✓ **Planifica la semana** Saber qué vas a comer antes de comprar reduce el desperdicio y ahorra dinero.
- ✓ **Aprovecha y separa** Cocina con lo que queda. Lo que no puedas usar, al contenedor marrón.

### Tu semana Km 0

- Lunes:** Lee una etiqueta de origen.
- Martes:** Busca el mercado más cercano.
- Miércoles:** Cambia un producto por uno local.
- Jueves:** Planifica antes de comprar.
- Viernes:** Ve al mercado o a la tienda de barrio.
- Sábado:** Cocina una receta Km 0.
- Domingo:** Reflexiona y comparte.

*No hace falta hacerlo todo. Elige uno. Empieza hoy.*  
#TodaHuellaCuenta · #Km0 · Oficina de Sostenibilidad · UCA



---

Universidad de Cádiz