

## **Mercedes Martín y Carlos Ríos charlan sobre compra responsable en el nuevo podcast de Acuicultura de España**

**Acuicultura de España presenta "¿Cómo hacer una compra responsable que contribuya al desarrollo sostenible?", el segundo episodio del podcast La despensa del futuro, un novedoso formato que propone un espacio de debate y divulgación en torno a hábitos de consumo sostenibles y saludables en clave alimenticia. Este espacio vuelve a reunir a voces expertas en nutrición, medioambiente y sostenibilidad, para transmitir consejos sobre un consumo consciente y justo a la hora de hacer la compra**

Fruto de su compromiso con la sostenibilidad y la transparencia, ya está disponible, para todos, en Spotify, Ivoox, Apple Podcast y Google Podcast. Para el segundo episodio, Acuicultura de España ha contado de nuevo con las voces de Carlos Ríos, experto en nutrición y creador del movimiento RealFooding, y Mercedes Martín, presentadora de Antena 3 Noticias y licenciada en Oceanografía y Medioambiente. Entre los principales temas abordados por los intervinientes, destacan dos, inspirados en interrogantes que podría hacerse cualquier consumidor: "¿De qué herramientas dispongo para hacer una compra responsable?" y "¿Qué tipo de alimentos debo adquirir y dónde?". Además, proponen diferentes consejos saludables en el marco de la economía circular y el comercio justo.

Erradicar las obsoletas y globalizadoras formas de consumo en las que no se atiende a los procesos, sino al consumo final, es otro de los hitos que se plantean en este nuevo episodio. La incorporación de conceptos como equidad, justicia, ahorro, productos de cercanía, a la hora de hacer la compra, así como la implementación de "pequeños, pero relevantes consejos" para el día a día, pueden ser fundamentales para que, en el año 2050, se logre lo que los especialistas llaman la alimentación del futuro. Una dieta basada en el mínimo impacto medioambiental, pero altamente saludable gracias a la garantía de alimentos sanos y frescos. Algo que pasa, de forma inevitable, por una compra responsable.

En este sentido, será determinante una conveniente lectura del etiquetado de los alimentos. Asimismo, se propone el retorno a "antiguos usos" como la compra a granel o la cocina de aprovechamiento, que consiste en reutilizar el excedente de comida en nuevas y nutritivas recetas. En el podcast también se ofrecen pequeños consejos relativos a formas sostenibles de cocinar para ahorrar en la factura de la luz.

En relación con la pirámide nutricional recomendada por la Organización Mundial de la Salud, el podcast de Carlos Ríos y Mercedes Martín invita a la compra y consumo de vegetales, pero también de pescados y algas, como pueden ser los de Acuicultura de España, siendo concebida como la gran alternativa saludable a lo largo del nuevo capítulo. La FAO asegura que el 50% del pescado que se consume proviene de la acuicultura y calcula que para el 2030 serán ya dos tercios.

Se trata, por tanto, de una opción alimenticia que vela por la trazabilidad del producto y el respeto al

ecosistema, que permite tener acceso a pescado de forma regular y durante todo el año. Gracias al intercambio de reflexiones y de consejos de ambos expertos, logra esbozar cómo debe ser la cesta de la compra ideal si se apela a la responsabilidad y a la sostenibilidad como criterios fundamentales.

Para escuchar ya la conservación completa entre ambos expertos:  
<https://linktr.ee/acuiculturaes.podcast>

**Datos de contacto:**

Comunicación Acuicultura de España  
650 39 02 23

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Radio Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Comunicación](#) [Ecología](#) [Gran consumo y distribución](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>