



LA DIETA SOSTENIBLE

Álvaro González Gómez

Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, 2019

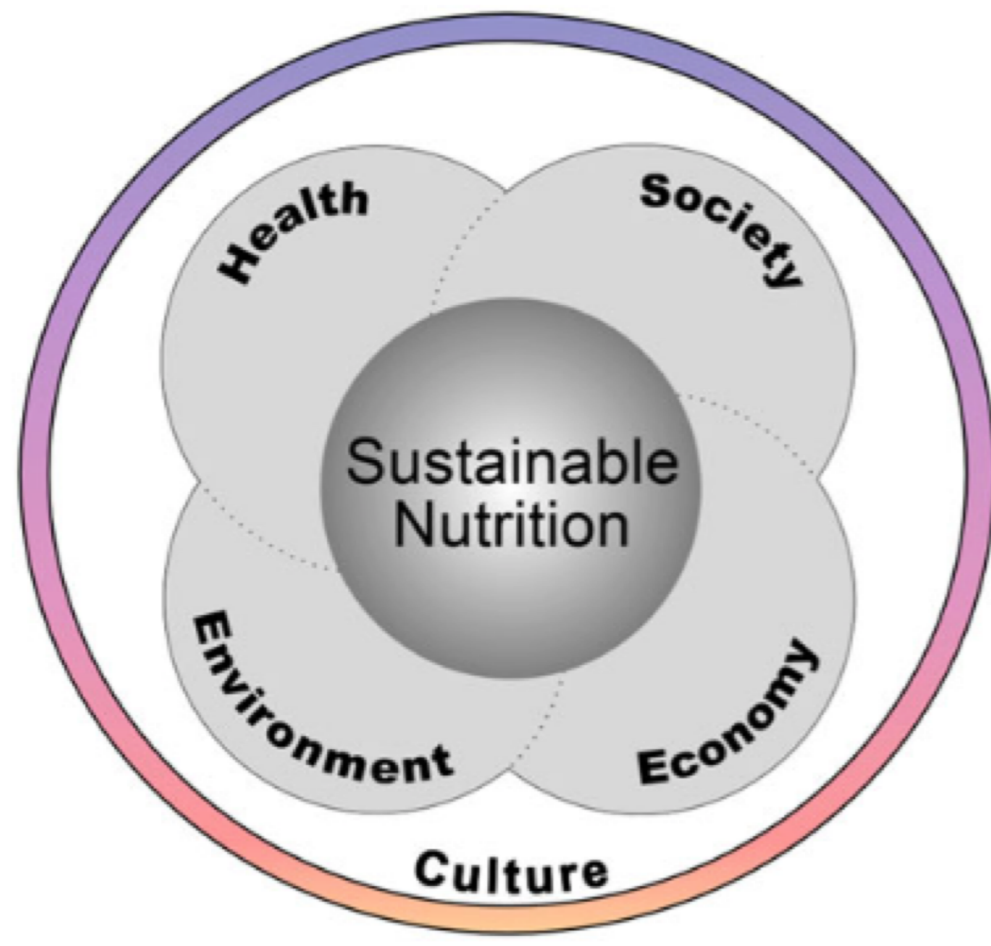
1. Introducción

La FAO define la dieta sostenible como aquella que tiene un bajo impacto medioambiental en el consumo de recursos naturales, incluyendo respeto por la biodiversidad y que contribuye a promover un estilo de vida saludable. (FAO, 2010)

Dimensiones de la dieta sostenible:

Salud y Nutrición: la dieta debe cubrir los requerimientos nutricionales de la población, y asegurar un desarrollo fisiológico óptimo.

Medio ambiente: la sostenibilidad implica que la dieta tiene un impacto medioambiental bajo, medido en emisiones de gases invernadero (GHGE), uso de suelo y gasto de agua.



Aceptabilidad sociocultural: la alimentación lleva asociada multitud de factores culturales que han de ser tenidos en cuenta para implementar una dieta sostenible a nivel global.

Economía: ha de ser accesible a todas las personas y llevar a cabo un comercio justo.

La doble pirámide de la alimentación:



FIG 2. Double Pyramid of Food and Environment. Source: BCFN: La doble pirámide de la alimentación es una guía alimentaria creada por BCFN en la cual se presenta de forma gráfica la relación entre una dieta saludable (pirámide normal) y el impacto medioambiental de los diferentes grupos de alimentos (pirámide invertida). Esta guía refleja que, en general, los alimentos que más deberíamos tomar son aquellos que menos impacto medioambiental generan.

FIG 1. Dimensiones de la dieta sostenible. Source: Von Koerber *et al.* Wholesome Nutrition: An example for a sustainable diet. 2016

¿Por qué es necesario el cambio a la dieta sostenible?

La industria alimentaria produce el 30% del total de las emisiones de gases invernadero actualmente, un 70% del gasto total de agua, y abarca un 40% del uso global de suelo.

La prevalencia de enfermedades crónicas asociadas a la dieta sigue incrementando en los últimos años, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo.

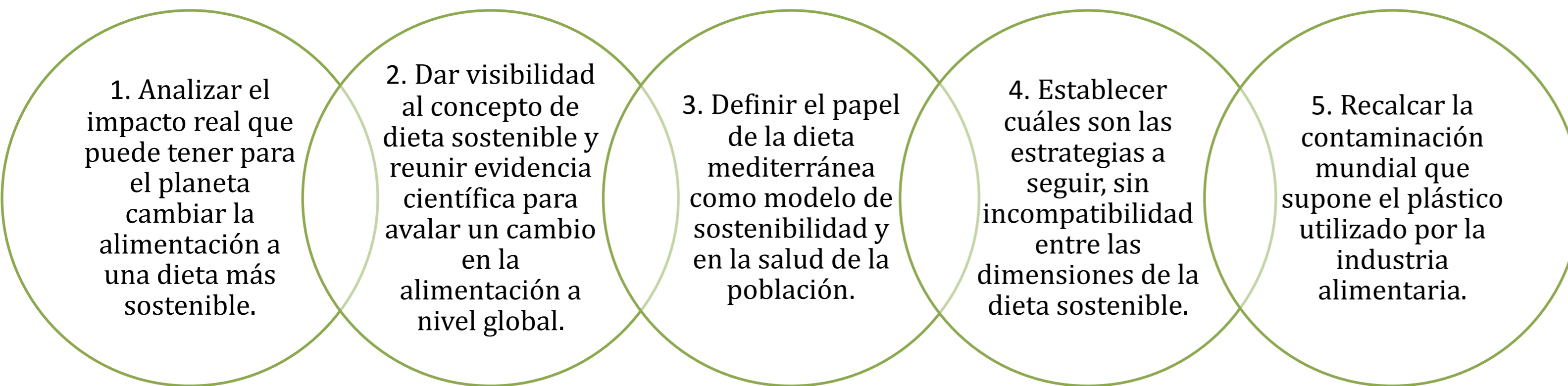
Actualmente hay 2.000 millones de personas con sobrepeso u obesidad, 2.000 millones con deficiencias nutricionales y 800 millones de personas que sufren de pobreza y malnutrición.

El gasto alimentario se ha disparado, sobre todo en países desarrollados, en los cuales la cantidad de alimentos desaprovechados iguala la pérdida de alimentos en la producción.

Objetivos nutricionales: recomendaciones dietéticas para conseguir un estado de salud óptimo por medio de un aporte correcto de nutrientes, incluyendo recomendaciones sobre hábitos saludables, entre otros.

Para conseguir que los objetivos nutricionales se lleven a cabo se desarrollan **las guías alimentarias**, que los transforman en mensajes fáciles de integrar por el individuo a la hora de hacer elecciones dietéticas.

2. Objetivos:



3. Material y métodos

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica clásica, consultando las bases de datos:

- PubMed.
- Innovadieta UCM.
- Página web de la FAO
- Página web de BCFN.



4. Resultados y discusión

Indicadores de sostenibilidad

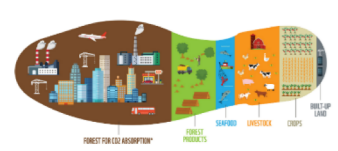
Mientras que la calidad nutricional se mide mediante guías alimentarias y patrones dietarios, los indicadores utilizados para caracterizar el impacto medioambiental de la dieta han sido los siguientes:



Huella de carbono: cálculo del impacto que suponen las emisiones de gases invernadero (GHGE) generadas a lo largo del ciclo de vida de un producto. Se representan como equivalente en peso de emisiones de CO₂.



Huella hídrica: volumen medido en Litros o m³ de agua consumida a lo largo del ciclo de vida de un producto.



Huella ecológica: superficie de suelo y mar utilizada por el ser humano para la producción de los recursos y absorción de emisiones del sistema de producción. Se mide en m² o hectáreas.

Estos indicadores se usan en el **análisis del ciclo de vida (LCA)**, método por el cual se evalúa el impacto de los diferentes grupos de alimentos.

Dieta mediterránea como modelo de dieta sostenible:

Surge como estilo de vida saludable y sostenible, con cuatro beneficios claros a su favor:

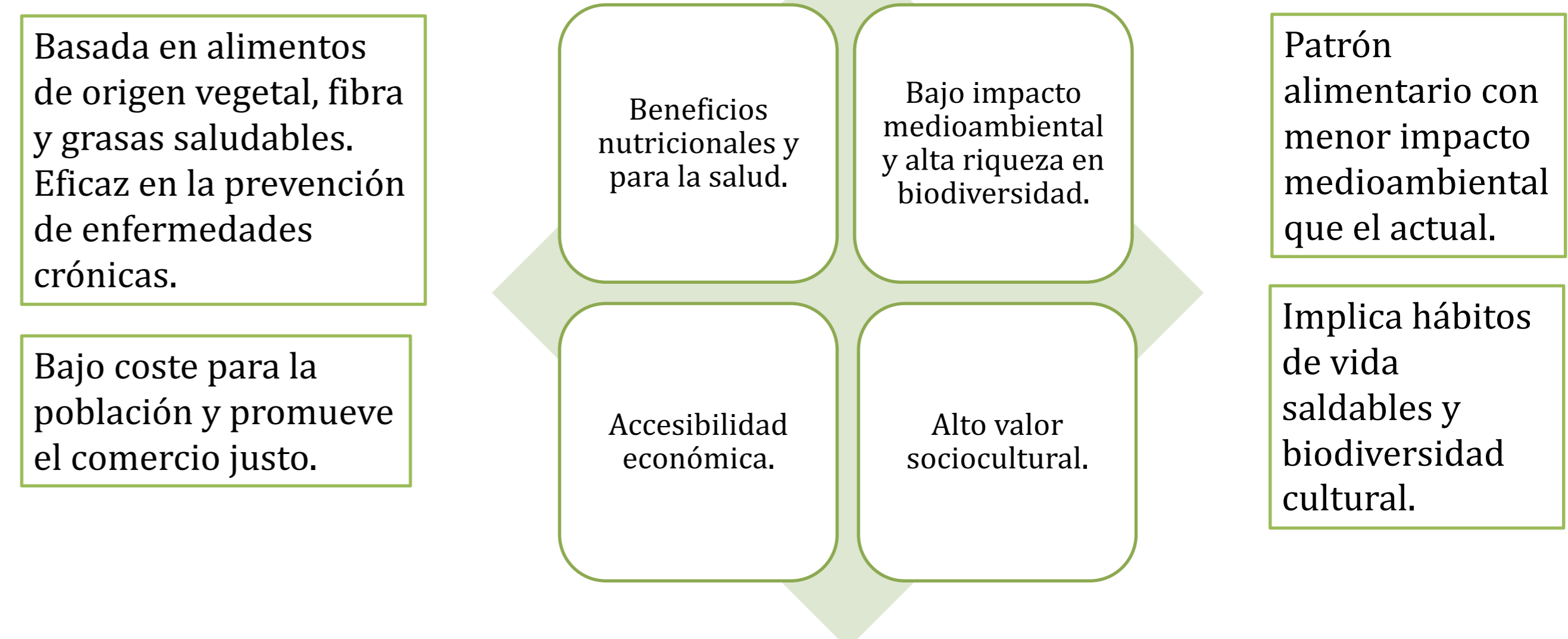
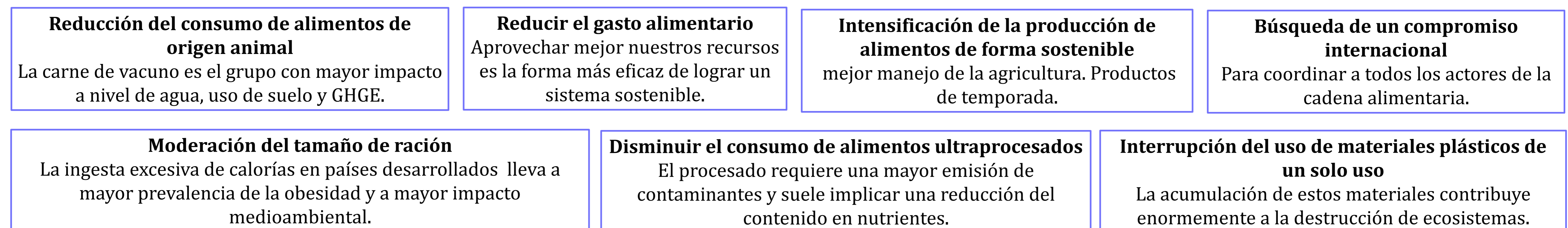


FIG 3. Beneficios de la dieta mediterránea como modelo de dieta sostenible.

Estrategias para implementar la dieta sostenible.



5. Conclusiones

Hay dos razones por las cuales debemos apostar por el modelo de dieta sostenible para conseguir un sistema alimentario adecuado que satisfaga las necesidades de todas las personas por igual: por un lado detener la pérdida de biodiversidad, el avance del cambio climático y el daño medioambiental, y por otro prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y lograr un estado de salud óptimo en la población.

6. Referencias principales

1. FAO. Sustainable diets and biodiversity: "united against hunger" [Internet]. Biodiversity and sustainable diets united against hunger. 2010. 4-5 p. Available from: <http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>
2. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019;393(10170):447-92.
3. Ranganathan J, Vennard D, Waite R, Dumas P, Lipinski B, Searchinger TIM, et al. Shifting Diets for a Sustainable Food Future Janet. Proc Int Jt Conf Neural Networks. 2016;(April):IV-537-IV-542.
4. Barilla Center for Food and Nutrition. Fixing food 2018 - Best Practices Towards the Sustainable Development Goals [Internet]. 2018. Available from: <https://www.barillacfn.com/en/publications/fixing-food-2018/>
5. Dernini S, Berry EM, Serra-Majem L, La Vecchia C, Capone R, Medina FX, et al. Med Diet 4.0: The Mediterranean diet with four sustainable benefits. Public Health Nutr. 2017;20(7):1322-30.