

ALIMENTOS, SALUD Y MEDIO AMBIENTE:

ENTREGA N° 2

Cambios significativos en la alimentación para el cuidado del planeta

Material realizado por Mgt. Marcela Leal M.N 1.196

Como consumidores debemos tomar conciencia de la influencia del cambio climático sobre nuestro planeta.

La combinación de alimentos nutritivos, promotores de la salud y sostenibles e inocuos para el medio ambiente se traduce en un modelo dietético saludable y respetuoso de los límites ambientales. Este modelo lo conforman las **GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES**.

Podemos mencionar la dieta sostenible, la dieta territorial o la dieta de salud planetaria, como algunos de los ejemplos de este modelo.



DIETA SOSTENIBLE

“es aquella dieta con un impacto medioambiental bajo, que contribuye a la seguridad nutricional y alimentaria, además de ayudar a las generaciones presentes y futuras a llevar una vida saludable. Una dieta sostenible protege y respeta la biodiversidad y los ecosistemas, es culturalmente aceptable, accesible, justa y asequible a nivel económico; adecuada nutricionalmente, segura y saludable, a la vez que optimiza el uso de recursos humanos y naturales”. (FAO, 2012)

MGT MARCELA LEAL Nutricionista MN 1196.
Máster Internacional en Tecnología de Alimentos. Consultor Experto en Sustentabilidad y Desperdicio de Alimentos



DIETA DE SALUD PLANETARIA

La Comisión EAT Lancet (científicos de 16 países) informa acerca de la necesidad, para el logro de los Objetivos para el Desarrollo Sostenible de una transformación hacia dietas saludables para el 2050. Para lo cual se requiere un consumo mundial de frutas, vegetales, nueces, semillas y legumbres a **DUPLICAR**; y un consumo de alimentos como carnes rojas y el azúcar A **REDUCIR** en más del 50%.

DIETA TERRITORIAL

Dietas que tienen un equilibrio con los contextos locales, culturales, sociales, económicos y ambientales. Ejemplos son la Dieta Japonesa, la Dieta Mediterránea, la Dieta Nórdica Tradicional y la Nueva Dieta Nórdica. Son propuestas alimentarias con propiedades relacionadas con la salud y un papel fundamental en la transición hacia una agricultura y sistemas alimentarios más sostenibles.

La adopción de DIETAS TERRITORIALES se traduce en menores impactos ambientales:





Los principales mensajes de las guías alimentarias que incluyen la sostenibilidad

Las guías integradas brindan recomendaciones similares y todas coinciden en que una dieta basada en una cantidad importante de alimentos de origen vegetal nos aporta ventajas tanto para la salud como para el medio ambiente.



FRUTAS Y HORTALIZAS

Elegir productos de temporada y cultivados localmente



CARNE

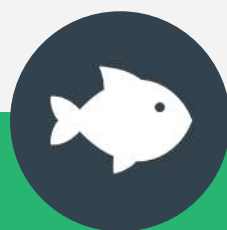
Comer menos carne roja y elaborada (máximo 500 gramos de carne cocinada por semana). Solo una pequeña parte debería ser carne elaborada



LÁCTEOS

Elegir productos bajos en grasa, sin azúcar y enriquecidos con Vitamina D

Las personas que no consumen ni leche ni productos lácteos, pueden elegir otros alimentos ricos en calcio y Vitamina D



PESCADO

Elegir productos marinos eco etiquetados



GRASAS Y ACEITES

Consumir grasas y alimentos grasos con moderación

Consejos de conducta

Las **guías alimentarias de doble propósito**, tienen entre sus recomendaciones los Consejos de Conducta, referidos a sugerencias de nuestro comportamiento a implementar para tener una dieta “planetaria”.

Por ejemplo:

- Cocine los alimentos preferiblemente a fuego lento y, si es posible, en un tiempo de cocción breve, utilizando poca cantidad de agua y grasas
- Use ingredientes frescos siempre que sea posible (esto ayuda a reducir el desperdicio innecesario de envases)
- Tómese su tiempo y disfrute comiendo
- Coma con regularidad y atención, en ambientes apropiados y, siempre que sea posible, en compañía
- Desarrolle, ejercite y comparta sus habilidades culinarias
- Planifique su tiempo y conceda a la alimentación un lugar importante en su vida
- Trate de mantener el equilibrio energético consumiendo solo la cantidad justa
- Inculque y desarrolle hábitos saludables en su familia

Conclusión

Para dar respuesta a los numerosos desafíos sociales, ambientales y de salud que representan los sistemas alimentarios; toda la población tendría que avanzar hacia modelos dietéticos saludables y al mismo tiempo respetuosos de los límites ambientales. La evidencia científica nos informa que los modelos dietéticos de bajo impacto ambiental resultan también saludables. Esta dinámica de beneficios mutuos se traducen en los mensajes de las nuevas guías integradas o de doble propósito: saludables y sostenibles.

Bibliografía Consultada

- “¿Dieta sostenible y saludable? Retrospectiva e implicancias para la nutrición pública”. Rev Chil Nutr Vol. 42, N°3, Setiembre 2015
- “Dietas saludables sostenibles – Principios Rectores”. FAO – OMS 2012
- “Sustainable diets and biodiversity. Directions and solutions for policy, research and action”. FAO 2012
- “Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles: Alimentos, planeta y salud”. Informe resumido de la Comisión EAT Lancet 2019

