



Expertos instan a actualizar las guías alimentarias con enfoque en la sostenibilidad

03-10-2023

La mayoría de las guías alimentarias internacionales no cumplen con los objetivos climáticos del Acuerdo de París y, en España, estos documentos a menudo carecen de criterios de sostenibilidad. Según Aesan, una dieta saludable y sostenible podría evitar más de 80.000 muertes al año en España y reducir emisiones de gases de efecto invernadero en un 70%. El flexitarianismo, un patrón alimentario saludable y sostenible, está en aumento en España, seguido por el 41% de la población.

Teniendo en cuenta la crisis climática global a la que nos enfrentamos y el elevado impacto de la alimentación –un 34% de las emisiones de gases de efecto invernadero provienen de los sistemas alimentarios–, nuestra forma de alimentarnos necesita un cambio donde no solo se tengan en cuenta criterios nutricionales, sino también el cuidado del planeta.

Estados Unidos (2020) y Canadá (2018), así como Países Bajos (2016), Suecia (2015) o Reino Unido (2007), son países que ya han ido incorporando alternativas vegetales a alimentos de origen animal en sus pirámides alimentarias. Precisamente esta es la petición que han elevado hoy diferentes voces expertas en alimentación como **Elvira Domingo**, *innovation manager* de EIT Food; **Vicente Domingo**, director del Cemasa (Centro Mundial de la Alimentación Urbana Sostenible); **Fabrice deClerck**, *science director* de EAT Foundation o **Laura Fernández**, Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (Eufic), durante el encuentro 'Alimentación S.O.S.tenible' organizado por el movimiento 'Alimentando el Cambio', impulsado por Danone en colaboración con EIT Food.

En España, según datos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), la adherencia generalizada a una dieta saludable que incluya criterios de impacto medioambiental evitaría más de 80.000 muertes anuales y reduciría las emisiones de gases de efecto invernadero al menos un 70%, con respecto a la dieta promedio actual.

Una dieta saludable y sostenible como la flexitariana consiste en rebajar el consumo de carnes rojas y aumentar el consumo de alimentos vegetales como, por ejemplo, legumbres o sus derivados. Estos patrones contribuyen a minimizar el sobrepeso y obesidad. Por otra parte, las dietas ricas en alimentos de origen vegetal son sanas y efectivas en todas las etapas de la vida, incluyéndose las etapas de embarazo y lactancia, durante el período infantil, incluso en edades más avanzadas. Además de la

reducción de emisiones, una alimentación flexitariana puede reducir la utilización de terreno en casi un tercio y llegar a consumir hasta un 10% menos de recursos hídricos.

Los expertos han coincidido en que una alimentación con menor impacto medioambiental no puede comprometer las necesidades nutricionales de la población. En este sentido, Fabrice DeClerck apuntó que *“la ciencia nos confirma que es necesario hacer un cambio en la forma que nos alimentamos para hacer frente a la crisis de salud pública, el cambio climático, la degradación ambiental y crecientes injusticias de acceso a una alimentación sana. Las dietas flexitarianas con una mayor presencia y riqueza de alimentos vegetales pueden aportar suficiente energía, nutrientes, y proteína, a la vez que reducen la huella ambiental del sistema alimentario”*.

Para esta transición, la divulgación científica es clave. Así lo reforzó Laura Fernández, *“en esta transformación de la forma en que nos alimentamos, el rol del profesional sanitario y de los divulgadores científicos es esencial para informar y formar al ciudadano, haciéndole tomar consciencia del impacto de sus decisiones. Por eso, es fundamental actualizar las guías alimentarias, ya que son una fuente de referencia tanto para los profesionales como para el público en general. Se debería considerar, por ejemplo, incluir alternativas vegetales a las fuentes proteicas de origen animal, haciendo hincapié en su aporte de nutrientes. En el caso de las alternativas vegetales a los lácteos, sería preferible optar por aquellas enriquecidas en vitaminas y minerales, como el calcio y la vitamina D, al igual que ya hacen países como Estados Unidos o Reino Unido”*.

Además, tal y como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS) las dietas flexitarianas son más inclusivas y eficientes y son más fáciles de implementar que aquellos patrones que excluyen totalmente algunas categorías de alimentos.

El flexitarianismo, un patrón de alimentación saludable, sostenible y consciente

En la sociedad actual ya existe una tendencia hacia patrones de alimentación saludables a la vez que sostenibles. Ejemplo de ello es el flexitarianismo, que ya sigue un 41% de los españoles, según los datos del último informe del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación sobre hábitos de consumo alimentario en 2021.

“En este cambio urgente por un planeta más sostenible, el principal protagonista es el consumidor. Por eso, debemos acompañarlo en esta transición alimentaria tan necesaria apostando por la divulgación y la innovación de calidad para ofrecer los mejores alimentos, para su salud y la del planeta”, apuntó Elvira Domingo, de EIT Food.

Las alternativas vegetales están cogiendo cada vez más peso en las dietas del consumidor. En España, por ejemplo, seis de cada diez personas consumen alternativas vegetales a los lácteos; y de estos, el 98% los combina con lácteos tradicionales; lo que confirma el auge del flexitarianismo.

Aunque pueda parecer algo nuevo, lo cierto es que la tendencia flexitariana se corresponde con una dieta ‘flexible’, en gran medida, con las tradiciones alimentarias más arraigadas en nuestro país, basadas en la dieta mediterránea, con una mayor base de cereales, frutas, verduras y legumbres, y un porcentaje menor de carne roja, pero que, además, busca reducir el impacto sobre el planeta a través de una alimentación más sostenible.

Noticias Relacionadas

- Las niñas españolas, menos activas que los niños pero con mejores hábitos nutricionales
- Nueva convocatoria de los ‘Premios Estrategia Naos’, para el fomento de hábitos saludables
- Comer sano y moverse: recomendaciones para reuniones, jornadas y congresos saludables
- Los niños españoles consumen más del doble del azúcar diario recomendado por la OMS