

¿QUÉ HAY DETRÁS DEL CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE?

Una dieta sostenible, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, es un patrón dietético que fomenta todas las facetas de la salud y el bienestar. Se caracteriza por tener un bajo impacto ambiental, ser accesible, asequible, segura, equitativa y culturalmente aceptable. Este enfoque de alimentación sostenible implica que los sistemas alimentarios sean capaces de proporcionar la energía y los nutrientes necesarios para mantener una buena salud, sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades nutricionales (1).

El crecimiento demográfico proyectado plantea desafíos considerables para los sistemas alimentarios mundiales, especialmente en un contexto de eventos climáticos más frecuentes y extremos. Estos sucesos podrían tensar las cadenas de suministro de alimentos a niveles críticos, por lo que, ante esta realidad, la Comisión EAT-Lancet, conformada por destacados científicos, han hecho un llamado a una “Gran Transformación Alimentaria” que implique un cambio drástico y a múltiples niveles en todo el sistema alimentario. El objetivo es claro: garantizar una



(1) Bastian, G. E., Buro, D., & Palmer-Keenan, D. M. (2021). Recommendations for Integrating Evidence-Based, Sustainable Diet Information into Nutrition Education. *Nutrients*, 13(11), 4170. <https://doi.org/10.3390/nu13114170>



Por ejemplo, en comparación con la cantidad de kilocalorías consumidas durante su vida, el pollo promedio proporciona solo el 12 %, el cerdo el 10 %, y el ganado vacuno apenas el 3 % de estas a sus consumidores. Este hecho es significativo dado que un porcentaje considerable de las kilocalorías de las cosechas del mundo se destina al ganado, lo que ha llevado a argumentar la necesidad de mejorar la eficiencia calórica de la dieta mundial para alimentar mejor a la humanidad en las próximas décadas.

Por otro lado, la preferencia hacia dietas basadas en plantas ha ido en aumento, principalmente debido a los beneficios percibidos para la salud y ambiente. Sin embargo, a pesar de las evidentes ventajas ambientales de los patrones dietéticos veganos y vegetarianos en términos de emisiones de carbono, uso de tierra y agua, estos tam-

bién pueden conllevar a riesgos de deficiencias nutricionales para algunas personas. Varios estudios señalan que las dietas basadas en plantas tienen retos para obtener nutrientes esenciales como proteínas, hierro, zinc, calcio, vitamina D y vitamina B12, que suelen ser más abundantes o biodisponibles en alimentos de origen animal (2).

Para abordar estas preocupaciones nutricionales, los educadores en nutrición deben enfatizar las posibles deficiencias y promover estrategias para superarlas, como la combinación de proteínas complementarias, la facilitación de la absorción de hierro no hemo (hierro procedente de alimentos de origen vegetal como las leguminosas, por ejemplo) con vitamina C y la suplementación dietética cuando sea necesario. Por otro lado, para aquellos consumidores que no están dispuestos a renunciar comple-

tamente a la carne, se pueden ofrecer estrategias más flexibles que busquen reducir la cantidad de carne consumida. Esta aproximación puede representar una combinación efectiva de gestión ambiental y adecuación nutricional para muchos consumidores.

Las dietas basadas en vegetales tienen retos para obtener nutrientes esenciales como **proteínas, hierro, zinc, calcio, vitamina D y vitamina B12**, que suelen ser más abundantes o **biodisponibles en alimentos de origen animal**.

(2) Meijaard E, Abrams JF, Slavin JL, Sheil D. Dietary Fats, Human Nutrition and the Environment: Balance and Sustainability. Front Nutr. 2022 Apr 25;9.