

Cómo tener una dieta saludable y a la vez cuidar del planeta

Elegir alimentos con criterio de sostenibilidad es bueno para la salud humana y para el planeta. Así lo propone la nueva guía saludable de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, que también promueve la actividad física de todas las personas.

Aser G. Rada

13/3/2023 09:31 CEST



La guía recomienda comprar productos frescos de temporada, proximidad y mínimamente procesados. /Adobe Stock

Con el objetivo conjunto de promover la salud ciudadana y la del planeta, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha presentado recientemente la campaña 'Come sano, muévete y cuida tu planeta' y la actualización de sus consejos sobre dieta y ejercicio teniendo en cuenta, por primera vez, el criterio de sostenibilidad.

En un documento divulgativo titulado *Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española*, esta agencia del Ministerio de

Consumo detalla numerosas propuestas prácticas para mantener una alimentación sana, una vida activa y promover un **modelo de consumo más respetuoso con el medio ambiente**.

El Comité Científico de AESAN incluye a expertos en epidemiología y salud pública, en ciencia y tecnología de los alimentos, en seguridad alimentaria o en veterinaria

La nueva guía ha sido elaborada teniendo en cuenta la investigación científica más actualizada por el Comité Científico de la AESAN, un panel muy diverso que incluye, entre otros, a expertos en epidemiología y salud pública, en ciencia y tecnología de los alimentos, en seguridad alimentaria o en veterinaria, como destaca a SINC **Esther López-García**, coordinadora del mismo y catedrática de medicina preventiva y salud pública de la Universidad Autónoma de Madrid.

Aunque ya sabíamos que mantener hábitos saludables es determinante para prevenir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, “ahora hay una gran corriente de pensamiento que aboga por que la alimentación, además de sana, también deba ser sostenible”, subraya esta experta en nutrición. Con ese fin, estas nuevas recomendaciones nacen del marco planteado por la Comisión EAT-Lancet para una dieta saludable dentro de los límites planetarios publicado en 2019 en *The Lancet*, aclara López-García.

El propósito de ese nutrido grupo de expertos internacionales se antojaba ambicioso: lograr alimentar con una dieta sana a los casi 10.000 millones de pobladores que se estima tenga la Tierra en 2050.

La necesaria “transformación global del sistema alimentario”

La creciente población mundial —8.000 millones de habitantes en la actualidad— y el **impacto que los sistemas alimentarios** tienen sobre la salud humana y la del planeta plantean retos crecientes sobre la forma

en la que obtenemos y consumimos nuestros alimentos. Según la web [Our World In Data](#) de la Universidad de Oxford, la producción de alimentos representa más de una cuarta parte (26 %) de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero, y la mitad de la tierra habitable y el 70 % de la extracción mundial de agua dulce se destinan a la agricultura.

La producción alimentaria representa más del 26 % de las emisiones de gases de efecto invernadero: y la mitad de la tierra habitable y el 70 % de la extracción de agua dulce se destinan a la agricultura

Por otro lado, un amplio análisis de los riesgos alimentarios en 195 países durante el periodo entre 1990 y 2017, también publicado en [The Lancet](#) en 2019, estimó que 11 millones de muertes y 255 millones de AVAD (Años de Vida Ajustados por Discapacidad, que expresan el número de años perdidos debido a enfermedad, discapacidad o muerte prematura) fueron atribuibles a factores de riesgo alimentarios.

Los principales, la ingesta elevada de sodio (sal) y la baja ingesta de cereales integrales o frutas. Según especialistas en nutrición y epidemiología de la [Universidad de Harvard](#), "los factores que influyen en que las personas consuman una **dieta de baja calidad** son múltiples e incluyen la falta de conocimientos, la falta de disponibilidad, el elevado coste, la escasez de tiempo, las normas sociales y culturales, [la comercialización y promoción de alimentos de baja calidad](#) y la palatabilidad".

Los principales factores de riesgo alimentarios son la ingesta elevada de sodio (sal) y la baja ingesta de cereales integrales o frutas

Por todo ello, los expertos de la Comisión EAT-Lancet citados por López-García urgían a “una transformación global del sistema alimentario”. “Los alimentos que comemos y cómo los producimos determinarán la salud de las personas y del planeta, y deben introducirse cambios importantes para evitar tanto la reducción de la esperanza de vida, como la continua degradación del medio ambiente”, advertían.



En la dieta mediterránea predominan los alimentos de origen vegetal, por lo que se considera adecuada y sostenible. / Dan Gold / Unsplash

Dieta mediterránea: equilibrada y sostenible

Las nuevas recomendaciones de la AESAN buscan promover un patrón de dieta equilibrada con predominio de alimentos de origen vegetal sobre los de origen animal, “en línea con el patrón de dieta mediterránea, que a su vez contribuye a reducir el impacto medioambiental del sistema alimentario”. Según López-García, “la dieta mediterránea es un **ejemplo de dieta basada en plantas** porque la mayoría de los alimentos son de origen vegetal, cumple casi todas las recomendaciones que hacemos y es culturalmente aceptable”.

La guía recomienda, por ejemplo, “comprar productos frescos de temporada, proximidad y mínimamente procesados (como los congelados) y productos a granel o en envases reciclables”. También aconseja, siempre que se pueda, **preparaciones caseras** y, en caso de consumir alimentos procesados, elegir los que tengan menos sal, azúcar y grasas que no sean aceite de oliva.

La guía recomienda comprar
productos frescos de temporada,
proximidad y mínimamente
procesados (como los congelados) y
productos a granel o en envases
reciclables

Sobre las frutas y hortalizas, aconseja consumir “también aquellas con defectos estéticos, pues conservan todas sus propiedades nutritivas” y limita el desperdicio de alimentos. En relación con las legumbres —que tienen poco impacto ambiental, un precio asequible y son ricas en proteínas y otros nutrientes—, la guía recomienda cocinarlas en grandes cantidades y congelarlas, así como triturar las sobras de las ya cocinadas para preparar hamburguesas, albóndigas o purés.

Acerca de los cereales, cuyo impacto ambiental es bajo, “se aconseja priorizar los de grano entero y productos integrales, minimizando el consumo de alimentos elaborados con harinas refinadas”, remacha López García.

En relación con los frutos secos, se recomiendan entre 3 raciones semanales y hasta una diaria (consideradas como un puñado que permita cerrar la mano), teniendo en cuenta que en menores de 5 años no se aconsejan enteros por el riesgo de asfixia. “Su impacto ambiental es variable, ya que algunos métodos de cultivo son poco respetuosos con el medioambiente, como el caso de las almendras”, advierte la guía.

Las patatas y otros tubérculos deben separarse de los grupos anteriores por sus diferentes propiedades nutricionales, en especial su alto índice glucémico

Según López García, las patatas y otros tubérculos deben separarse de los grupos anteriores por sus diferentes propiedades nutricionales, en especial su alto índice glucémico. "Aunque las patatas son de los alimentos con menor impacto ambiental, se recomienda su consumo moderado, priorizando los **cereales de grano entero y las legumbres como fuentes de hidratos de carbono** de digestión lenta", subraya esta experta.

Menos carne y mejor si es blanca

"El consumo de proteína vegetal debería ocupar una de las raciones proteicas de las dos comidas principales diarias; la otra se puede destinar a pescado, huevos, lácteos o carne", indica López García. Sobre la carne, la guía recomienda reducir su consumo a entre nada en absoluto y 3 raciones semanales que fuesen, preferentemente, de carne blanca, así como minimizar el consumo de carne procesada.

El consumo de carne y en especial el de carne roja se ha vinculado a problemas de salud y su producción tiene un mayor impacto ambiental que la de otros alimentos, sobre todo la de vaca y cordero. Al tiempo, habría que aumentar el **consumo de otras fuentes de proteína, como las legumbres, los frutos secos o los huevos**. Estos últimos tienen alto valor nutricional y un impacto ambiental relativamente bajo.

El consumo de carne y en especial el de carne roja se ha vinculado a problemas de salud y su producción tiene un mayor impacto ambiental que la de otros alimentos, sobre todo la de vaca y cordero

“Si puedes, elige productos procedentes de ganaderías donde la cría de animales cumpla con los más altos estándares de **bienestar animal** y consume todas las partes del animal (incluyendo cortes grasos y casquería) para evitar el desperdicio”, señala la guía, aunque recomienda elegir cortes magros si se necesita controlar las calorías.

En cuanto al pescado, “se recomiendan 3 o más raciones a la semana, priorizando el azul (**sardinias, boquerones, caballa, chicharro**, etc.) sobre el blanco y las especies con menor impacto ambiental”, sugiere López García.

Para la **leche y los lácteos**, muy nutritivos, se recomienda no superar 3 raciones al día, “evitando aquellos con azúcares añadidos y alto contenido en sal”, aconseja esta catedrática. “Sin embargo, debido su elevado impacto ambiental, se sugiere reducir las raciones diarias de lácteos si se consumen otros alimentos de origen animal”, matiza.

Además, las recomendaciones tienen en cuenta las necesidades nutricionales particulares de las personas mayores (el 20% del total de la población española) y aquellas situaciones en las que se necesita reducir calorías para mantener un peso saludable porque más de la mitad de la población de nuestro país presenta exceso de peso.

Debido su elevado impacto ambiental, se sugiere reducir las raciones diarias de lácteos si se consumen otros alimentos de origen animal

Por otro lado, durante situaciones con una demanda nutricional elevada, como el **embarazo, la lactancia o con la falta de apetito asociada al envejecimiento**, la guía recomienda tomar alimentos de alto aporte nutricional y facilidad de consumo, como lácteos (mejor sin azúcares añadidos) y huevos (idealmente, de gallinas criadas en libertad o

camperas para contribuir al bienestar animal).

El aceite de oliva virgen es el aceite ideal para todas las comidas por su contenido en sustancias beneficiosas, como los flavonoides, y su mayor calidad organoléptica. Por último, se recomienda el agua como bebida de elección en una dieta saludable. "Tanta como sea necesaria y, siempre que sea posible, del grifo o corriente, de menor impacto ambiental", recuerda López García.



La AESAN recomienda más actividad física y menos tiempo sentados y ante pantallas. /
Adobe Stock

Mejor cuanto más actividad física y menos tiempo sentados y ante pantallas

La AESAN complementa los consejos dietéticos con recomendaciones de actividad física por grupos de edad (desde niños menores de un año, hasta adultos mayores de 65) que pueden integrarse en el trabajo, los desplazamientos y las tareas cotidianas. "La actividad física es buena para corazón, cuerpo y mente", señala a SINC **Susana Aznar Laín**, catedrática en actividad física y salud en la Universidad de Castilla La Mancha y que también ha asesorado a la agencia. "Cualquier tipo de actividad es mejor que ninguna y cuanto más, mejor", añade.

“ *La actividad física es buena para corazón, cuerpo y mente.
Cualquier tipo de actividad es mejor que ninguna y cuanto más,*

mejor

Susana Aznar Laín, catedrática y asesora de AESAN

”

Como explica esta especialista, que también es ciclista federada, alpinista y esquiadora, "cuando una persona piensa en actividad física, quizás tiene una idea prefijada de una instalación deportiva, de una ropa específica, etc. La industria nos vende muchos mensajes, pero lo importante es dejar claro que toda actividad cuenta, ya sea de transporte, recreativa, deportiva, de actividades domésticas, subir escaleras o ir andando al trabajo: todo sirve". Además, **"todo el mundo puede beneficiarse"**, insiste. "Todos los grupos de edad, las mujeres embarazadas o durante el puerperio, las personas con afecciones crónicas o discapacidad, etc."

Asimismo, esta experta hace hincapié en el fortalecimiento muscular: "es muy importante trabajar la fuerza, sobre todo en niños y adolescentes, en los que ayuda a que la **musculatura y la masa ósea se consoliden bien**, y en las personas mayores, para favorecer la independencia, prevenir caídas y la osteoporosis".

En definitiva, "hay que intentar realizar tres estrategias: sentarse menos, moverse más de la forma que sea y hacer ejercicio". Incluso hay esperanza para quienes pasan la jornada frente a un escritorio porque "8 horas de estar sentado se pueden compensar con **entre una hora y 75 minutos de actividad moderada al día**", apunta Aznar Laín. ¿Y qué entendemos por moderada? "Lo mejor es el test del habla", aclara: "una intensidad es moderada para alguien cuando mientras hace una actividad pueda hablar, pero le cuesta un poquito".

“ *Es muy importante trabajar la fuerza, sobre todo en niños y adolescentes y en las personas mayores, para favorecer la independencia, prevenir caídas y la osteoporosis*

Susana Aznar Laín

”

Para quienes usan podómetros de pulsera, esta especialista alude a la conocida recomendación de caminar 10.000 pasos diarios, popularizada por la estadounidense **Catrine Tudor-Locke**, decana de la Facultad de

Salud y Servicios Humanos de la Universidad de Nuevo Hampshire. En 2012, ella y David R. Bassett, catedrático y jefe de Fisiología del Ejercicio en la Universidad de Tennessee, también en EE UU, firmaron un artículo titulado "¿Cuántos pasos al día son suficientes?" en *Sports Medicine* en el que consideraban que, a partir de esa cifra de pasos, se podría considerar a los individuos como "activos".

No obstante, hoy sabemos que "cuantos más pasos, mejor", sostiene Aznar Laín. "Las últimas evidencias científicas indican que un aumento de 1000 pasos al día se asocia con una reducción significativa de la mortalidad". Así lo constata, de hecho, una reciente revisión sistemática publicada en *The Lancet Public Health*: "los beneficios para la mortalidad, en particular para los adultos mayores, pueden observarse a niveles inferiores a la referencia popular de 10.000 pasos al día", concluían sus autores. La AESAN recomienda alcanzar al menos 7.000-8.000 pasos (unos 6 kilómetros).

Cuanta menos exposición a pantallas, mejor, en especial para los más pequeños: nada en los menores de 1 año y 1 hora al día como máximo para niños de 1 a 2 años

A la inversa que con los pasos, sobre el tiempo de exposición en la infancia y la adolescencia a pantallas (teléfono móvil, máquinas de juegos, tabletas, televisión, etc.), esta agencia aconseja que sea "cuanto menos, mejor", en especial para los más pequeños: nada en los menores de 1 año y 1 hora al día como máximo para niñas y niños de 1 a 2 años. "Hay que huir un poco de las pantallas", advierte Aznar Laín.

Ideas prácticas destacadas:

Al comprar: prepara una lista y lleva tu bolsa o cesta de la compra, mejor de tela o de malla. Compra a granel y si usas envases, que sean reciclables. Mejor, alimentos de cercanía y de temporada,

consultando la información nutricional del etiquetado. El sistema *Nutri-Score* refleja la calidad nutricional global: de mayor (letra A y color verde) a menor (letra E y color naranja fuerte). Se recomiendan elegir productos con letra A o B. Diferencia también entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente.

Al cocinar: planifica los menús semanales, cocina al vapor — mantiene sus propiedades nutricionales—, cocina varios alimentos a la vez cuando uses el horno y congela antes de desperdiciar.

Al comer: mejor alimentos frescos no procesados o mínimamente procesados, consume preferentemente piezas enteras de frutas y hortalizas de temporada y proximidad y de distintas variedades y colores, come más legumbres (en verano, puedes prepararlas en ensalada) y no favorezcas alimentos dulces (con azúcar o edulcorantes) o salados para no acostumbrar el paladar, especialmente en la infancia. Un ejemplo de plato saludable constaría de un 50 % de frutas y verduras, un 25 % de cereales integrales y de un 25 % de proteínas saludables. Come con tranquilidad y, si puede ser en compañía, mejor.

Muévete más y siéntate menos: aprovecha las actividades cotidianas (anda, aunque sea trayectos cortos, sube escaleras, pasea en la pausa del café en lugar de sentarte), usa las instalaciones deportivas de tu ayuntamiento (parques o polideportivos) y, si cuentas los pasos diarios, haz al menos 7.000-8.000 (unos 6 kilómetros).

Recomendaciones de un vistazo:

Hortalizas: al menos 3 raciones al día. Por ejemplo, un plato de ensalada, de hortalizas cocidas o una crema.

Frutas: al menos de 2-3 raciones diarias. Mejor si se cultivan en la región o el país. “El consumo de zumos de frutas no es un sustituto de las frutas enteras”, advierte López-García.

Cereales: entre 3 y 6 raciones al día, dependiendo de si se lleva una vida más o menos activa. Lo ideal, integrales y de distintos tipos, incluyendo los menos habituales (sorgo, mijo, trigo, espelta o trigo sarraceno) para fomentar la diversidad de cultivos.

Legumbres: entre 4 raciones a la semana, e incluso a diario. "Son los alimentos de origen vegetal con menor impacto ambiental y son asequibles", recalca López García.

Proteínas: cada semana, al menos 4 raciones de legumbres, 3 de frutos secos (mejor crudos, sin sal, ni grasas o azúcar), 3 de pescado (mejor azul que blanco) y hasta 4 huevos. Además, no más de 3 lácteos al día sin azúcares añadidos. En cuanto a la carne, reduce su consumo.

Aceite de oliva: ideal en todas las comidas. Su consumo favorece la conservación del olivo y el valor paisajístico de la zona mediterránea.

Agua: es la bebida de elección en una dieta saludable. Mejor del grifo siempre que sea posible, mucho más barata que la embotellada y no genera residuos plásticos. Hay que beberla siempre que se tenga sed. Tanto el consumo de alcohol, como el de bebidas azucaradas o edulcoradas se han relacionado con diversas enfermedades.

Sal: no se deben superar los 5 g al día entre la añadida y la presente en los alimentos. La sal de mesa tiene que ser yodada (lo que se puede comprobar en el envase) y, como alternativa, se pueden usar hierbas aromáticas y condimentos, como el orégano, el tomillo o el pimentón.

Fuente: **SINC**

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ALIMENTACIÓN | SALUD | EJERCICIO | DIETA MEDITERRÁNEA |
SOSTENIBILIDAD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)