

# Promoviendo la Alimentación Saludable y Sostenible

**João Breda, Head**  
WHO European Office for Prevention and Control of Noncommunicable Diseases

# OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



# Nutrición, sostenibilidad y el éxito de los ODS



La degradación del suelo amenaza nuestra capacidad de producir alimentos.

**15.5** Adoptar medidas urgentes y significativas para reducir la degradación de los hábitats naturales, detener la pérdida de la diversidad biológica y, para 2020, proteger las especies amenazadas y evitar su extinción.



**14.1** Para 2025, prevenir y reducir de manera significativa la contaminación marina de todo tipo, en particular la contaminación producida por actividades realizadas en tierra firme, incluidos los detritos marinos y la contaminación por nutrientes.



El cambio climático puede reducir la producción de alimentos y causar escasez de agua.



Abordar el uso y la degradación de los recursos es clave para compartir recursos y mejorar el acceso a alimentos de calidad.



**3.4** Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.



El acceso al agua potable y al saneamiento es un requisito absoluto para la buena nutrición.

**6.4** Para 2030, aumentar sustancialmente la utilización eficiente de los recursos hídricos en todos los sectores y asegurar la sostenibilidad de la extracción y el abastecimiento de agua dulce para hacer frente a la escasez de agua y reducir sustancialmente el número de personas que sufren de escasez de agua.



# DIETA Y SALUD

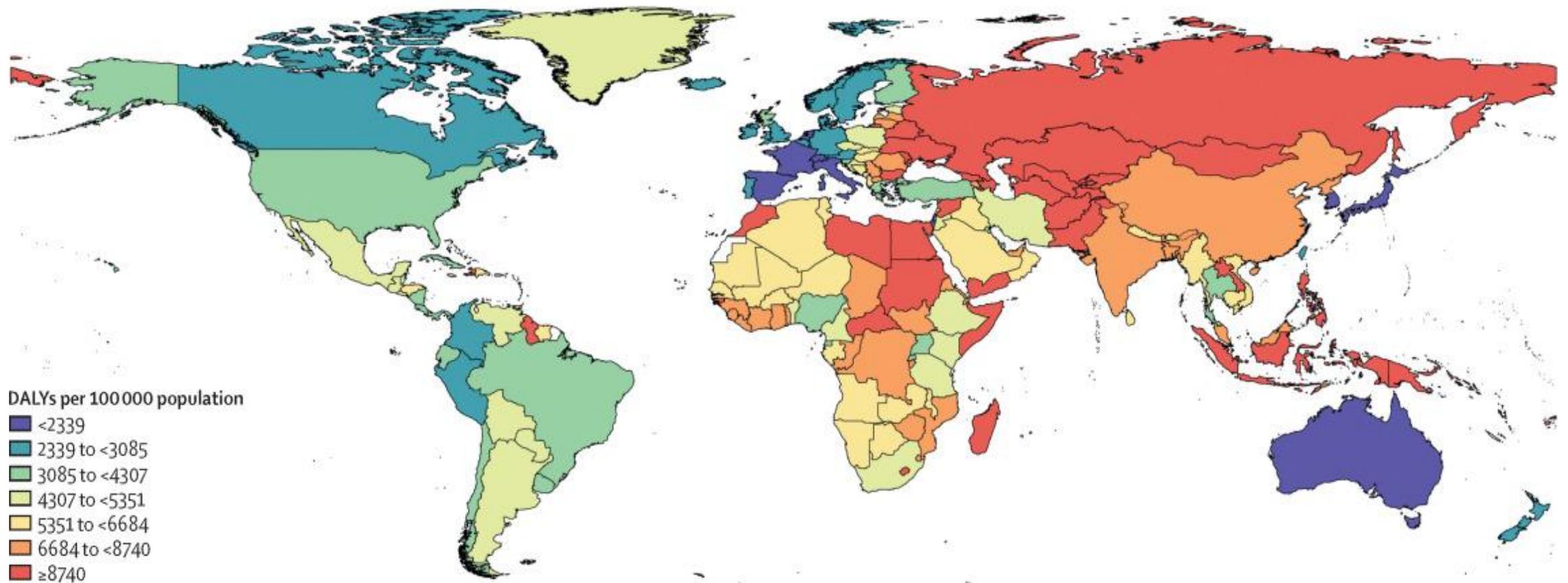
La adopción de dietas saludables tiene el potencial de prevenir una de cada cinco muertes a nivel global

Los **principales factores de riesgo de mortalidad** relacionados a la dieta son:

- Alto consumo de sodio,
- Bajo consumo de granos enteros,
- Bajo consumo de fruta,
- Bajo consumo de nueces y semillas,
- Bajo consumo de verduras,
- Bajo consumo de ácidos grasos omega-3



# DIETA Y CARGA DE ENFERMEDAD



Tasa de AVAD por 100000 habitantes atribuible a la dieta en el 2017

GBD 2017 Diet Collaboratorion, 2019

# EL IMPACTO DE LOS ALIMENTOS EN EL MEDIO AMBIENTE

**El sistema de alimentación actual no es sostenible para el medio ambiente**

Responsable de **>25%** de las emisiones  
totales de GEI

principalmente relacionadas a la ganadería



Las emisiones relacionadas a los alimentos están proyectadas a aumentar en un **80%** para mediados del siglo debido a **incrementos en la población y cambios en la dieta**

- Principal impulsor de cambio en el uso del suelo y la pérdida de biodiversidad (**40% de la superficie terrestre**);
- Usuario principal de los recursos de agua dulce (**70% de las extracciones mundiales**);
- Contaminador principal de los sistemas terrestres y acuáticos a través de la escorrentía de fertilizantes.

# GUÍAS ALIMENTARIAS NACIONALES

(GAN)



## Pirámide Naos

### Alimentación:

#### Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

#### Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

#### A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

Bebe + agua

Estilo de vida Saludable

#### Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

### Actividad física:

#### Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

#### Varias veces a la semana

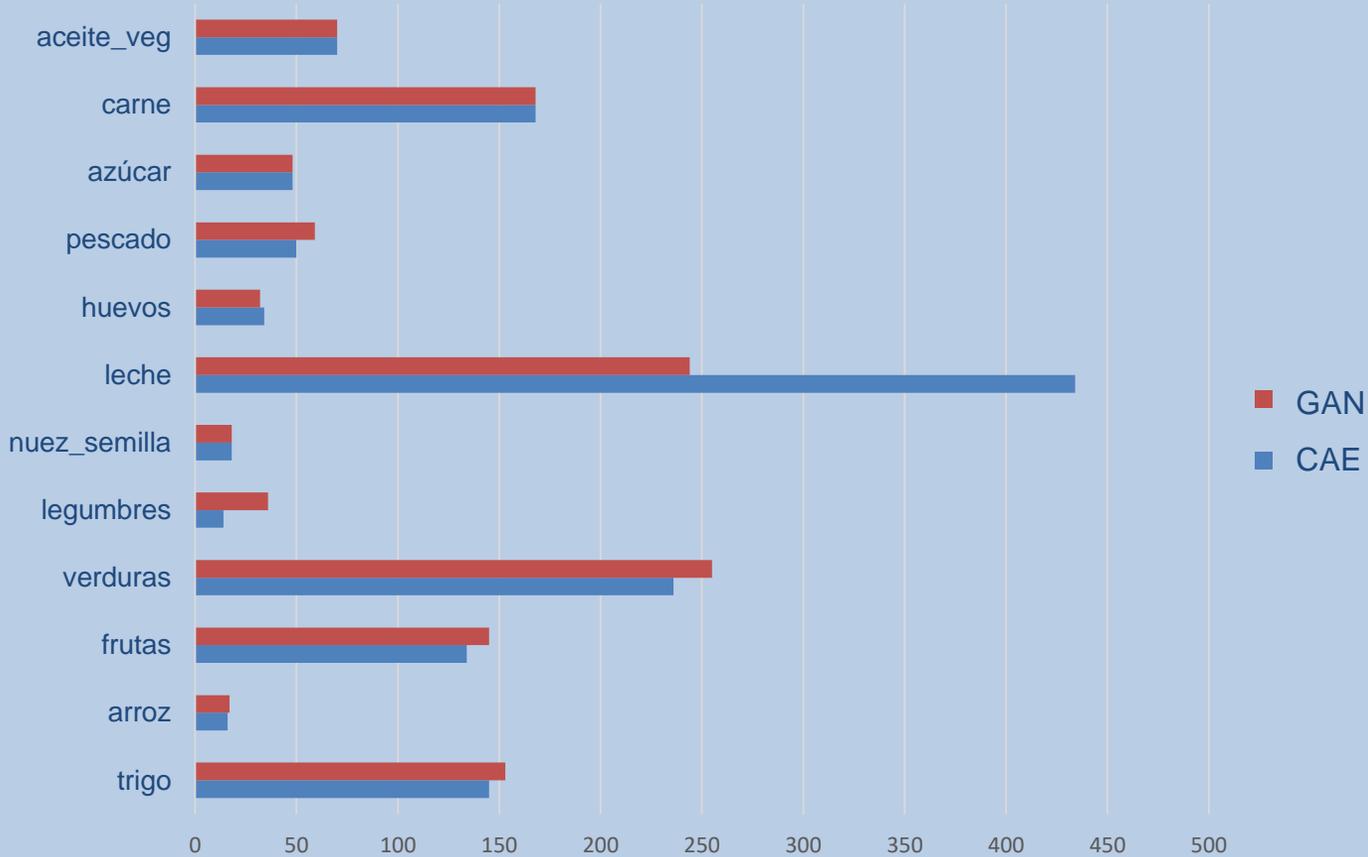
Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

#### A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.



## GAN vs CAE Consumo diario (g)



CAE = CONSUMO ACTUAL EN ESPAÑA

# ESCENARIO HIPOTETICO DE UNA DIETA SOSTENIBLE (DS)

## Dieta flexitariana

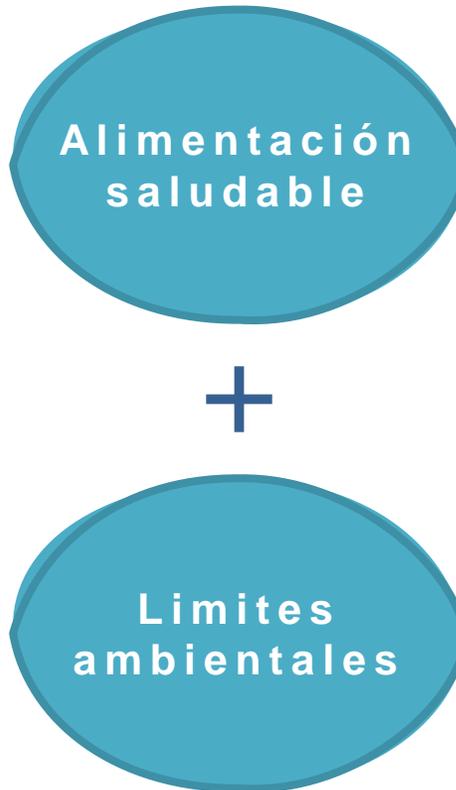


 Alimentos de origen animal

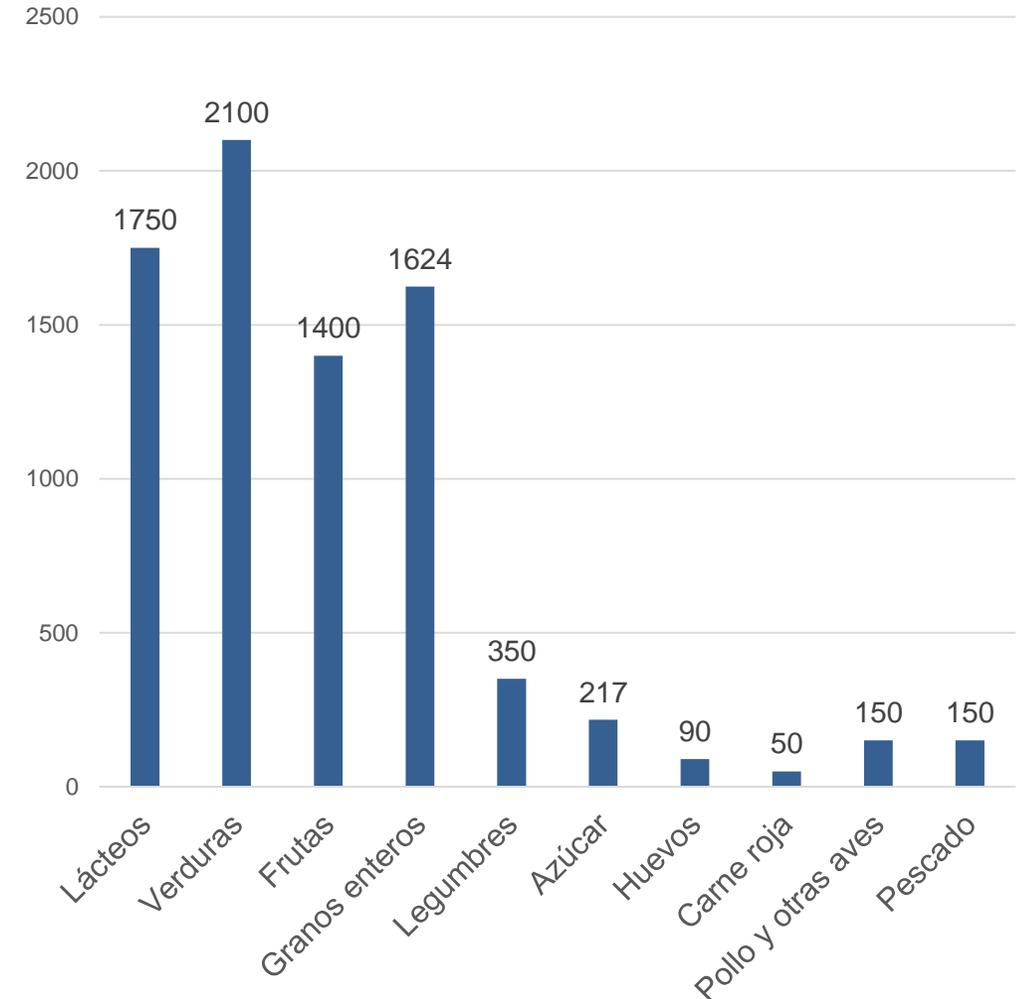
Cantidades modestas de pescado, carne y productos lácteos



Consumo limitado



Consumo de alimentos (g/semana)



# ESCENARIO HIPOTETICO DE UNA DIETA SOSTENIBLE (DS)

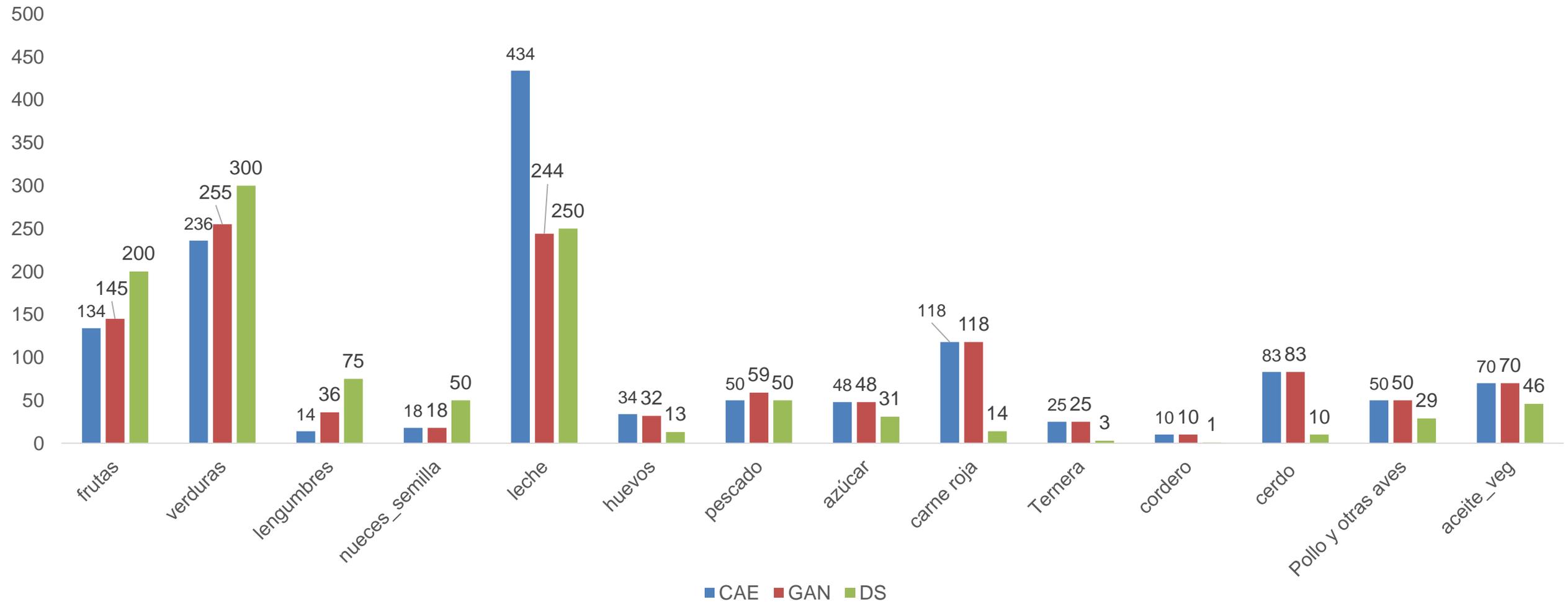
## TRANSFORMACIÓN RADICAL DEL SISTEMA ALIMENTARIO GLOBAL

### Dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal:

- análisis del sistema alimentario;
- alimentación saludable;
- dentro de los límites planetarios seguros para la producción de alimentos;
- revolución agrícola que se base en la intensificación sostenible;
- mejoras tecnológicas;
- reducciones drásticas en las pérdidas y desperdicios de alimentos.

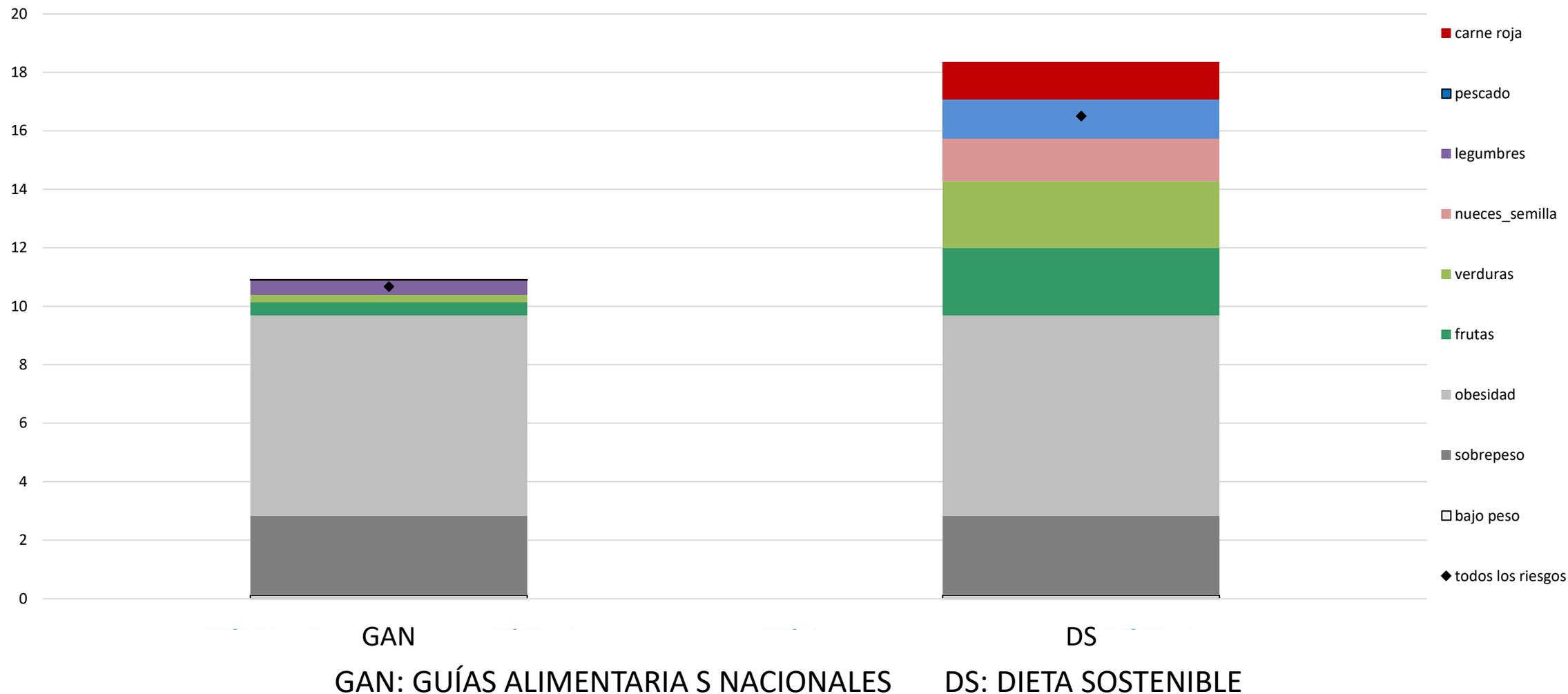
# CONSUMO DE ALIMENTOS POR GRUPO ALIMENTARIO

Consumo alimentario (g/día)



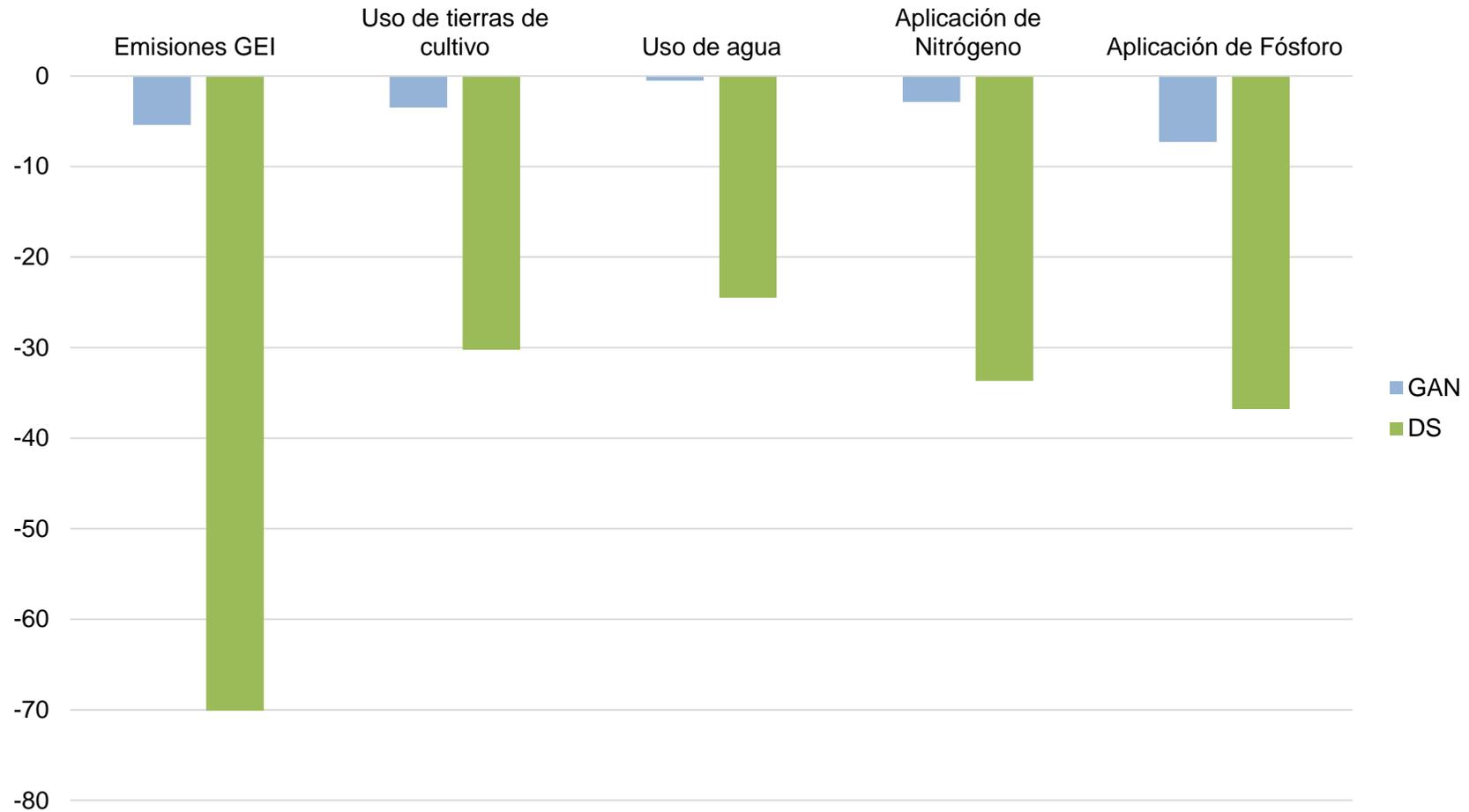
# IMPACTO EN LA SALUD

Reducción en la mortalidad prematura (%)



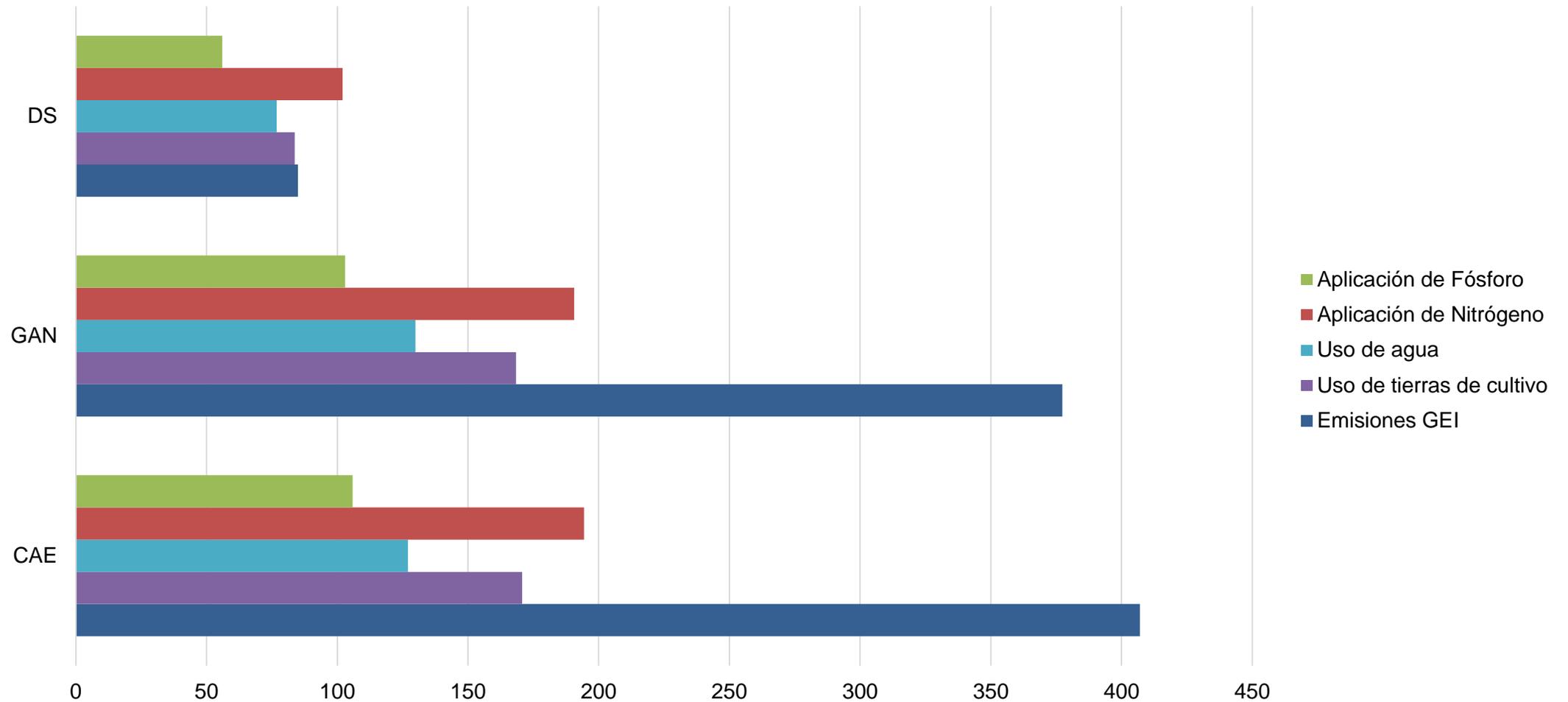
# DEMANDA DE RECURSOS AMBIENTALES

## Cambios en impactos ambientales (%)



# IMPACTOS EN LOS LÍMITES PLANETARIOS

Impactos ambientales globales (% de límite planetario)





Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



World Health  
Organization



# PRINCIPIOS DE UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

# PRINCIPIOS DE LAS DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES



- 1** ... comenzar a una edad temprana con el inicio inmediato de la **lactancia materna**, la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad y hasta los dos años en adelante, combinada con una **alimentación complementaria adecuada**.
- 2** ... basadas en una **gran variedad de alimentos** sin procesar o **mínimamente procesados**, equilibrados en todos los grupos de alimentos, restringiendo los alimentos y bebidas altamente procesados.
- 3**... **incluyen cereales integrales, legumbres, nueces y una abundancia y variedad de frutas y verduras.**
- 4** ... puede incluir **cantidades moderadas de huevos, lácteos, aves y pescado**; y **pequeñas cantidades de carne roja.**
- 5** ... Incluye agua potable limpia y segura como la principal bebida de elección
- 6**... **son adecuados** (es decir, alcanzan pero no exceden las necesidades) en energía y nutrientes para el crecimiento y el desarrollo, y para satisfacer las necesidades de una vida activa y saludable durante todo el ciclo de vida.
- 7** ... **son consistentes con las pautas de la OMS** para reducir el riesgo de ENT relacionadas con la dieta y garantizar la salud y el bienestar de la población en general.
- 8** ... contienen niveles mínimos posibles de patógenos, toxinas y otros agentes que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos.

# PRINCIPIOS DE LAS DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

## Impacto ambiental



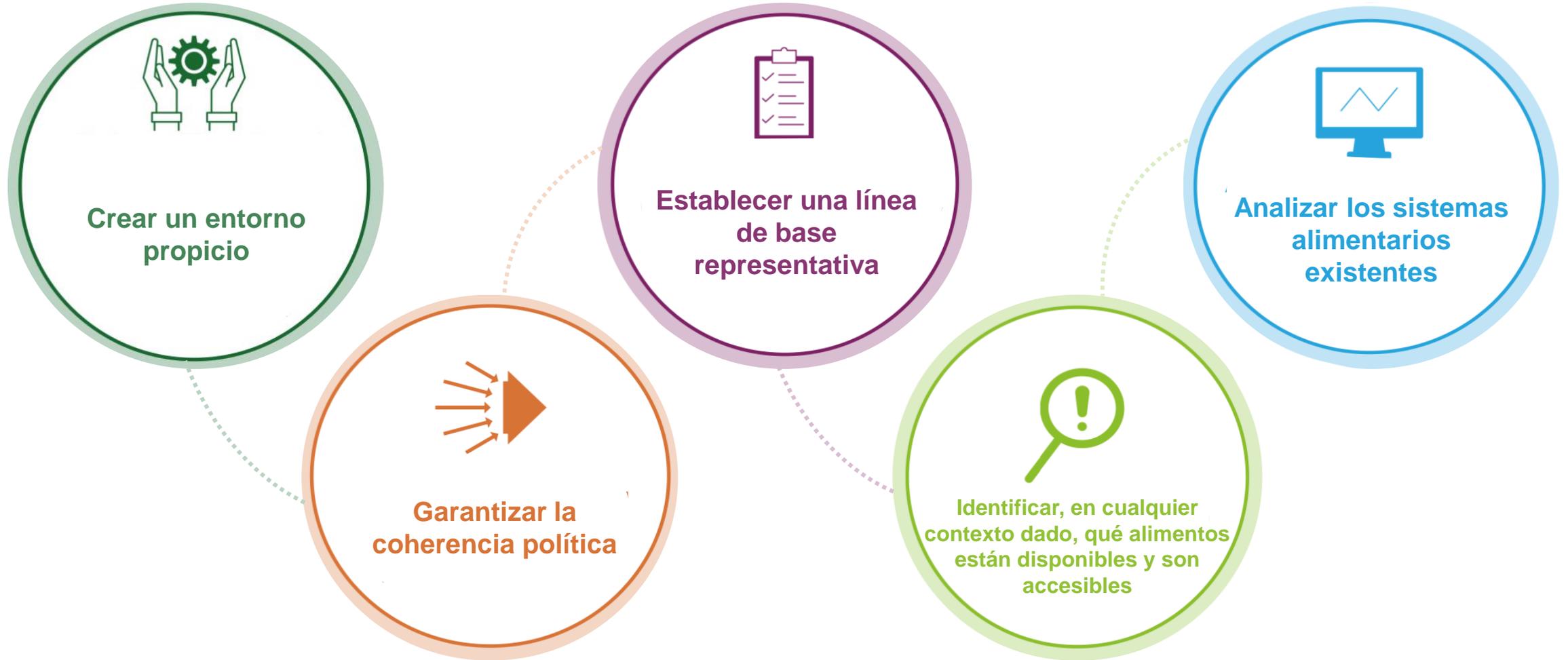
- 9 ... mantener las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI), el uso del agua y la tierra, la aplicación de nitrógeno y fósforo y la contaminación química dentro de los **objetivos establecidos**.
- 10 ... preservar la **biodiversidad**, incluyendo la de los cultivos, el ganado, los alimentos derivados de los bosques y los recursos genéticos acuáticos, y evitar la sobrepesca y la caza excesiva.
- 11 ...minimizar el uso de **antibióticos y hormonas** en la producción de alimentos
- 12 ... Minimizar el uso de **plásticos y derivados** en los envases alimenticios
- 13...**reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos**.

## Aspectos sociales



- 14 ...se basan y respetan la **cultura** local, las **prácticas** culinarias, los patrones de conocimiento y consumo, y los valores sobre la forma en que se obtienen, producen y consumen los alimentos.
- 15 ...son **accesibles y deseables**.
- 16... **evitan impactos adversos relacionados con el género**, especialmente con respecto a la asignación de tiempo (por ejemplo, para comprar y preparar alimentos, agua y adquisición de combustible).

# ACCIONES PARA LA IMPLEMENTACION DE DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES



# ACCIONES PARA LA IMPLEMENTACION DE DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES



# Reunión de expertos sobre los patrones alimentarios para la salud y sostenibilidad en la Región de Europa de la OMS

Copenhague, Dinamarca  
31 de Octubre – 1 de Noviembre 2019

## Utilizando datos:

Disponibilidad de datos y herramientas analíticas para los Estados Miembros

Resultado 1

Manual de capacitación en contratación pública con ejemplos

Resultado 2

Posible red de dietas saludables y sostenibles

Resultado 3

# Reunión de expertos sobre los patrones alimentarios para la salud y sostenibilidad en la Región de Europa de la OMS

Copenhague, Dinamarca  
31 de Octubre – 1 de Noviembre 2019

- OMS/Europa guía breve para utilizar los datos disponibles en la región
- OMS/Europa plataforma de datos para las dietas saludables y sostenibles
- Manual para la utilización de la plataforma de datos de la OMS



Utilizando  
datos

Resultado 1



**Reunión de expertos sobre los patrones  
alimentarios para la salud y sostenibilidad en la  
Región de Europa de la OMS**

Copenhague, Dinamarca  
31 de Octubre – 1 de Noviembre 2019

*Guía para que oficiales/oficinas de contratación pública  
puedan asegurar dietas saludables y sostenibles*

RED DE CIUDADES SALUDABLES 

- + Ofrecer una red de capacitación para que oficiales/oficinas de contratación pública utilicen el manual

**Manual de  
capacitación en  
contratación  
pública**

**Resultado 2**

# Reunión de expertos sobre los patrones alimentarios para la salud y sostenibilidad en la Región de Europa de la OMS

Copenhague, Dinamarca  
31 de Octubre – 1 de Noviembre 2019

Decisiones pendientes:

Estados Miembros | Centros de Colaboración | Partes Interesadas



Diets  
Healthy and  
Sustainable  
OMS/Europe

Resultado 3

A close-up photograph of a wooden basket filled with fresh vegetables. The basket is lined with a white and yellow checkered cloth. Visible items include several white onions, a bunch of bright orange carrots, and various leafy greens like spinach and chard. The background is softly blurred, showing more greenery and a bokeh effect from sunlight.

**¡Gracias!**

Agradecimientos:

Kremlin Wickramasinghe

Margarida Bica

Inês Antunes

Lea Nash