



AGRICULTURA | ECONOMÍA | MX |



# **Diets saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles**

**Dr. Juan Angel Rivera Dommarco**  
**Instituto Nacional de Salud Pública**  
**EAT- Lancet Commissioner**

- ✓ Vivimos en el Antropoceno, la época geológica actual, caracterizada por el impacto global de las actividades del humano.
- ✓ Los humanos creamos un sistema alimentario global...
  - Que alimenta a ~ 7,900 millones de personas en el mundo
  - Pero aún no resuelve los problemas de desnutrición y pobreza extrema
  - Ha generado una pandemia de obesidad y enfermedades crónicas
  - Y además está contribuyendo a la degradación de nuestro planeta
- ✓ La alimentación en el antropoceno representa **una de las principales amenazas para la salud y el medio ambiente en el siglo XXI**

# Alimentación y Degradación del Ambiente

- ✓ La agricultura ocupa casi el 40% de la tierra
- ✓ Es responsable de 29% de la emisión de gases de efecto invernadero
- ✓ Utiliza el 70% del agua limpia del planeta
- ✓ El uso excesivo de Nitrógeno y Fósforo causa eutrofización y zonas muertas en lagos y costas
- ✓ La conversión de tierra para la agricultura está propiciando la extinción masiva de especies
- ✓ En suma, **nuestro sistema alimentario está degradando nuestro planeta**

\* Eutrofización: aporte masivo de nutrientes inorgánicos en un ecosistema acuático. Produce empobrecimiento de la diversidad

# Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems

*Walter Willett, Johan Rockström, Brent Loken, Marco Springmann, Tim Lang, Sonja Vermeulen, Tara Garnett, David Tilman, Fabrice DeClerck, Amanda Wood, Malin Jonell, Michael Clark, Line J Gordon, Jessica Fanzo, Corinna Hawkes, Rami Zurayk, Juan A Rivera, Wim De Vries, Lindiwe Majele Sibanda, Ashkan Afshin, Abhishek Chaudhary, Mario Herrero, Rina Agustina, Francesco Branca, Anna Lartey, Shenggen Fan, Beatrice Crona, Elizabeth Fox, Victoria Bignet, Max Troell, Therese Lindahl, Sudhvir Singh, Sarah E Cornell, K Srinath Reddy, Sunita Narain, Sania Nishtar, Christopher J L Murray*

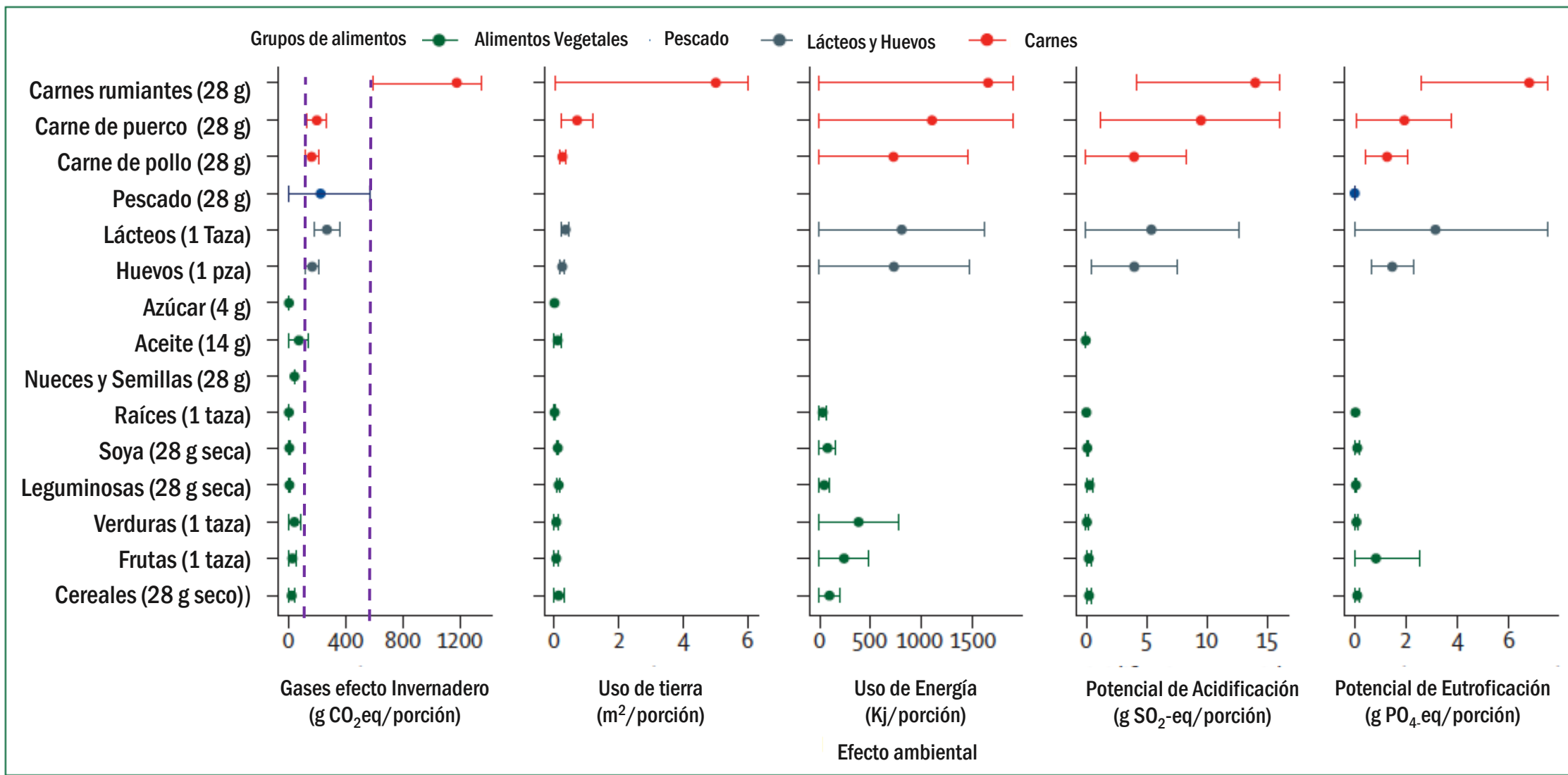
## Executive summary

Food systems have the potential to nurture human health and support environmental sustainability; however, they are currently threatening both. Providing a growing global population with healthy diets from sustainable food systems is an immediate challenge. Although global

than the reference diet intake, whereas overconsumption of unhealthy foods is increasing. Using several approaches, we found with a high level of certainty that global adoption of the reference dietary pattern would provide major health benefits, including a large reduction in total mortality.

- En 2050 habremos de alimentar de manera **saludable y sostenible** a ~2000 millones adicionales de personas (casi 10 mil millones).
- Los ecosistemas de la tierra ya están en peligro.
- Urge repensar qué alimentos debemos consumir y como debemos producirlos.
- **¿Cómo lograr en 2050 una dieta saludable que, simultáneamente, asegure la sostenibilidad de nuestro planeta?**

# Impacto ambiental por porción de alimento



Barras son medias (D.E.); CO<sub>2</sub>= Bióxido de carbono, Eq= Equivalente, PO<sub>4</sub>=Fosfato, SO<sub>2</sub>=Dióxido de Sulfuro



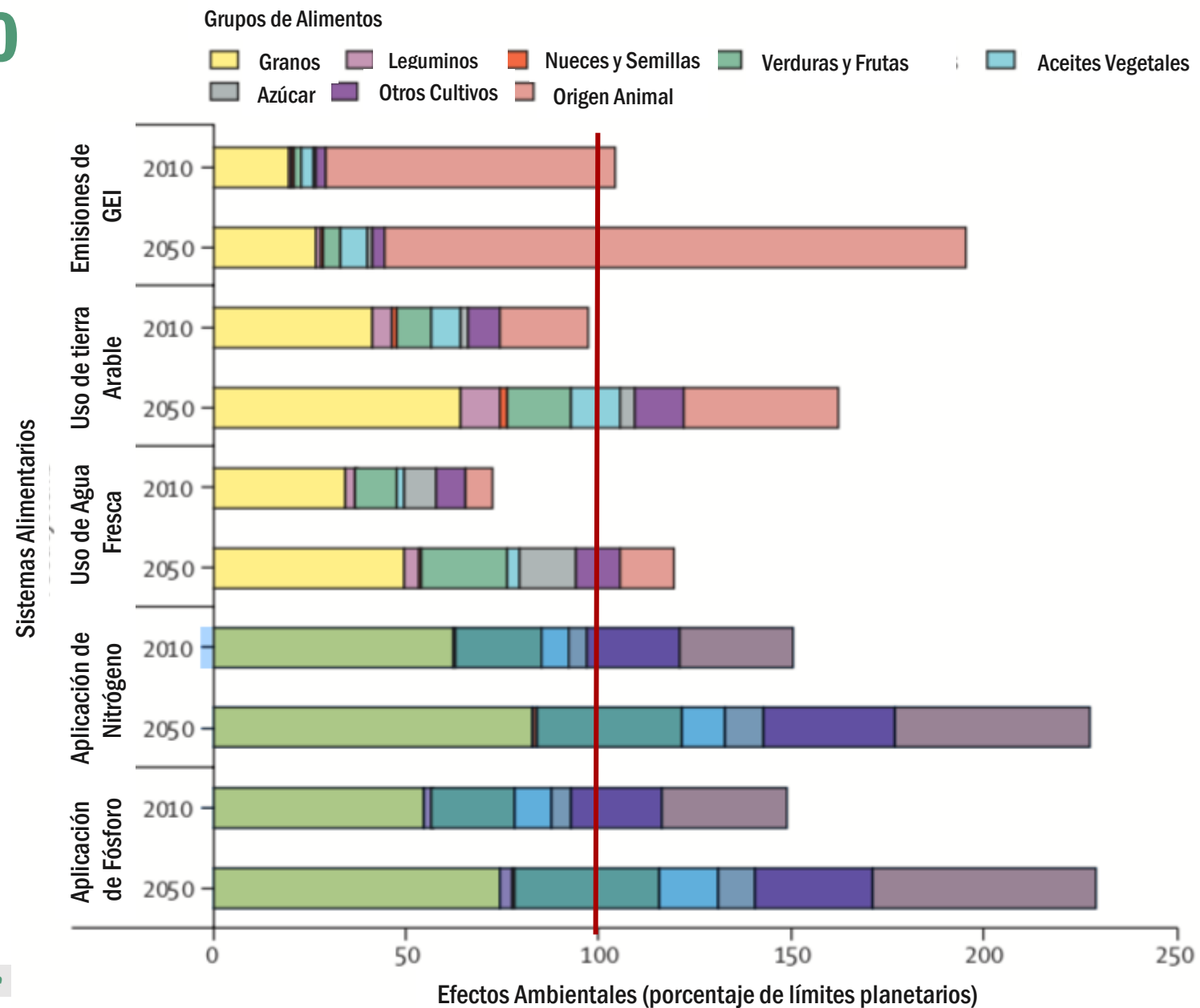
# El desperdicio y pérdidas de alimentos también deterioran el ambiente

- ✓ Alrededor de un tercio de toda la comida producida se pierde a lo largo de la cadena alimenticia.
- ✓ Las pérdidas de alimentos representan un considerable desperdicio de tierra, agua, energía e insumos agrícolas, y causan la emisión de millones de toneladas de gases de efecto invernadero.

FAO 2017. The future of food and agriculture – Trends and challenges. Rome.



# Si no actuamos ya, nuestro Sistema Alimentario rebasará los límites planetarios en 2050



# Dieta saludable y Sostenible

Dieta alta en productos de origen vegetal, baja en productos de origen animal, muy baja en azúcares añadidos, harinas refinadas y alimentos ultraprocesados





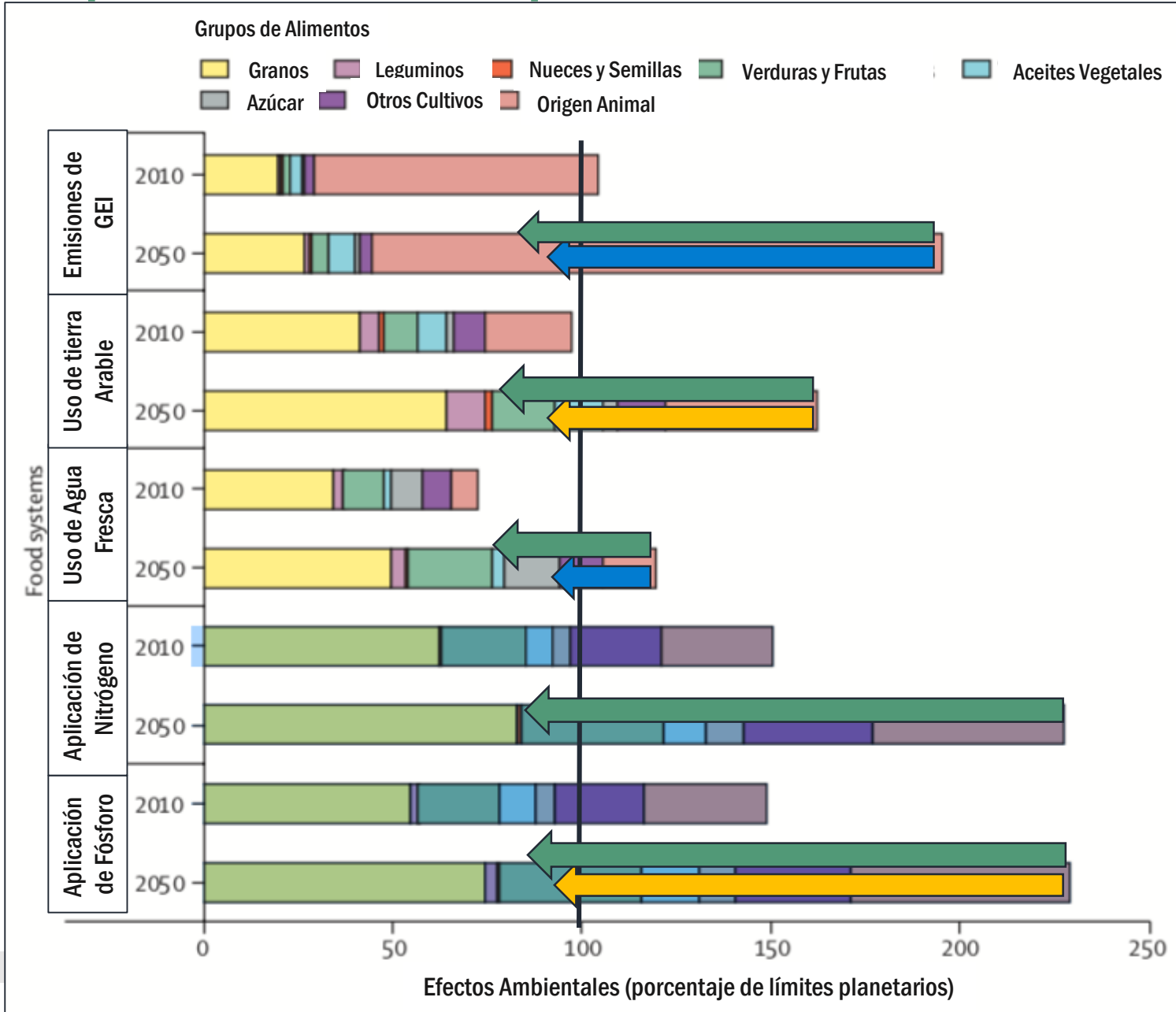
# Se evaluó el efecto de tres medidas para mitigar los efectos de la alimentación en la degradación de nuestro planeta

1. Adopción de la dieta saludable y sostenible
2. Disminución de desperdicios y pérdidas de alimentos a una cuarta parte
3. Utilizar técnicas agropecuarias disponibles amigables con el ambiente (uso racional de agua, tierra, N y P, que preserven la biodiversidad)



# La combinación de dieta saludable y sostenible, técnicas agroecológicas y disminución de desperdicios permitirán mantenernos dentro de los límites planetarios en 2050

Sistemas Alimentarios



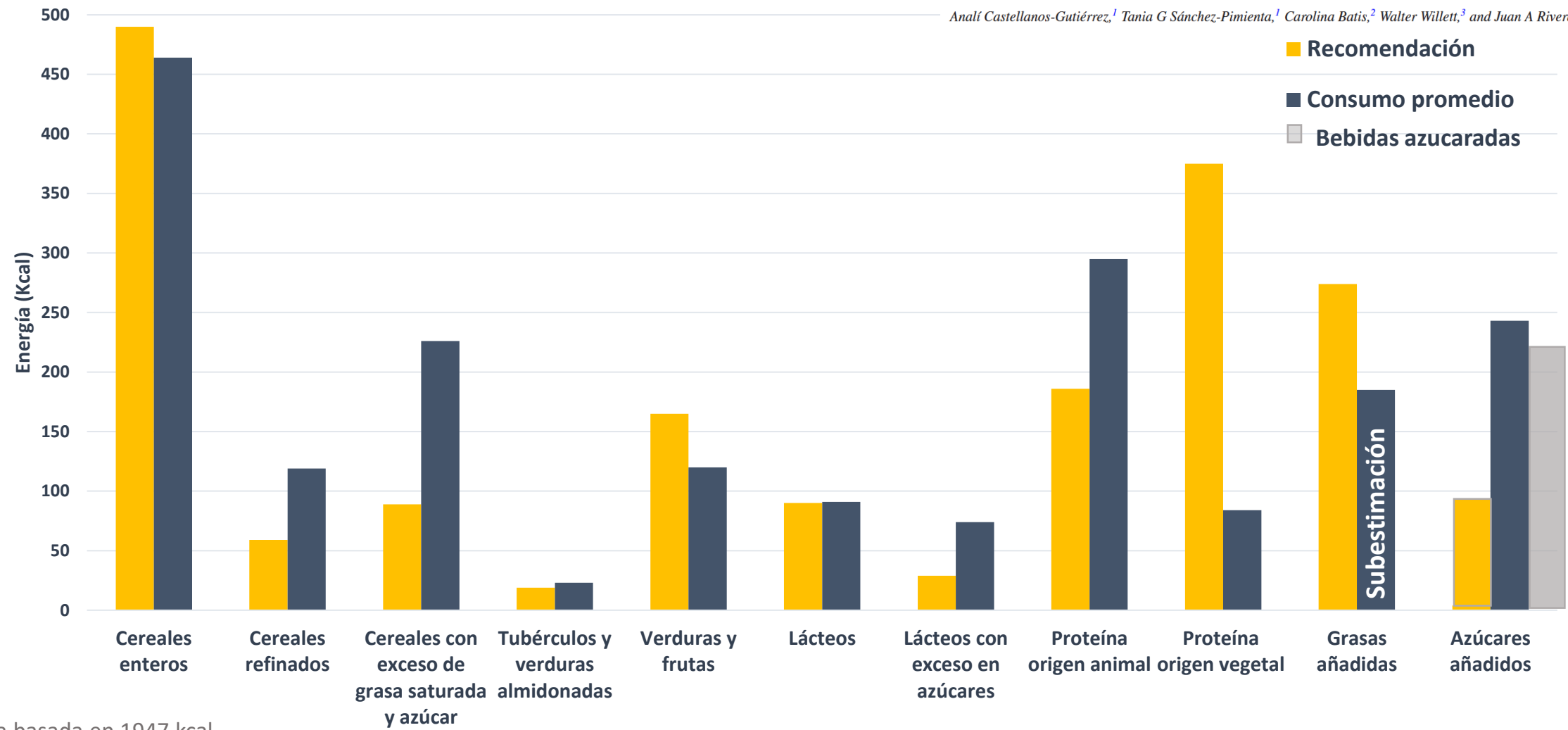
- ← Dieta Sostenible
- ← ↓ Desperdicios
- ← T. Agroecológicas
- ← COMBINACION

Es posible alimentar a 10 mil millones de personas con una dieta saludable, dentro de límites planetarios seguros, combinando estas tres medidas

# Comparación del consumo promedio en la población mexicana con la recomendación adaptada de EAT-HRD

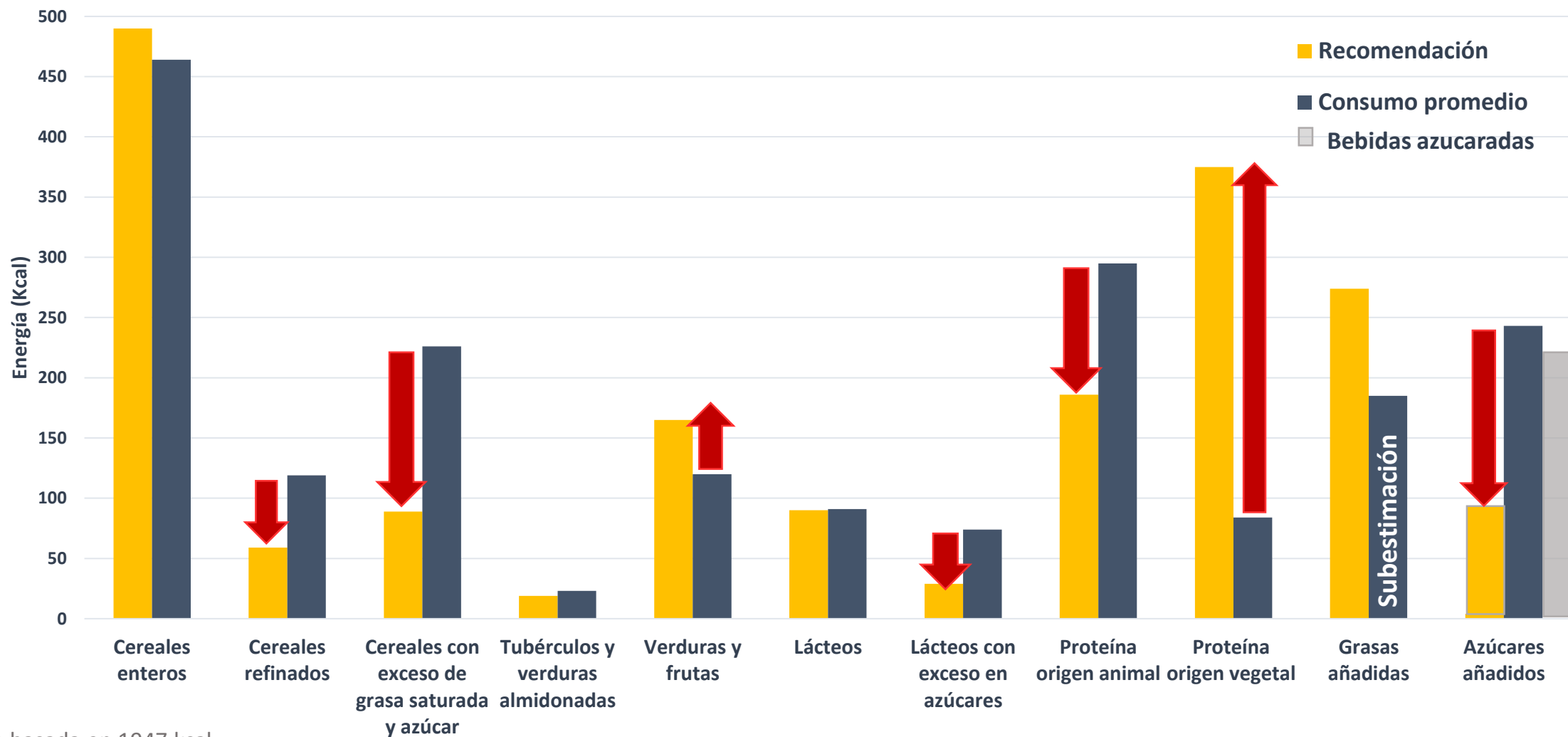
Toward a healthy and sustainable diet in Mexico: where are we and how can we move forward?

Anaí Castellanos-Gutiérrez,<sup>1</sup> Tania G Sánchez-Pimienta,<sup>1</sup> Carolina Batis,<sup>2</sup> Walter Willett,<sup>3</sup> and Juan A Rivera<sup>4</sup>



Dieta basada en 1947 kcal

# Comparación del consumo promedio en la población mexicana con la recomendación adaptada de EAT-HRD



Dieta basada en 1947 kcal

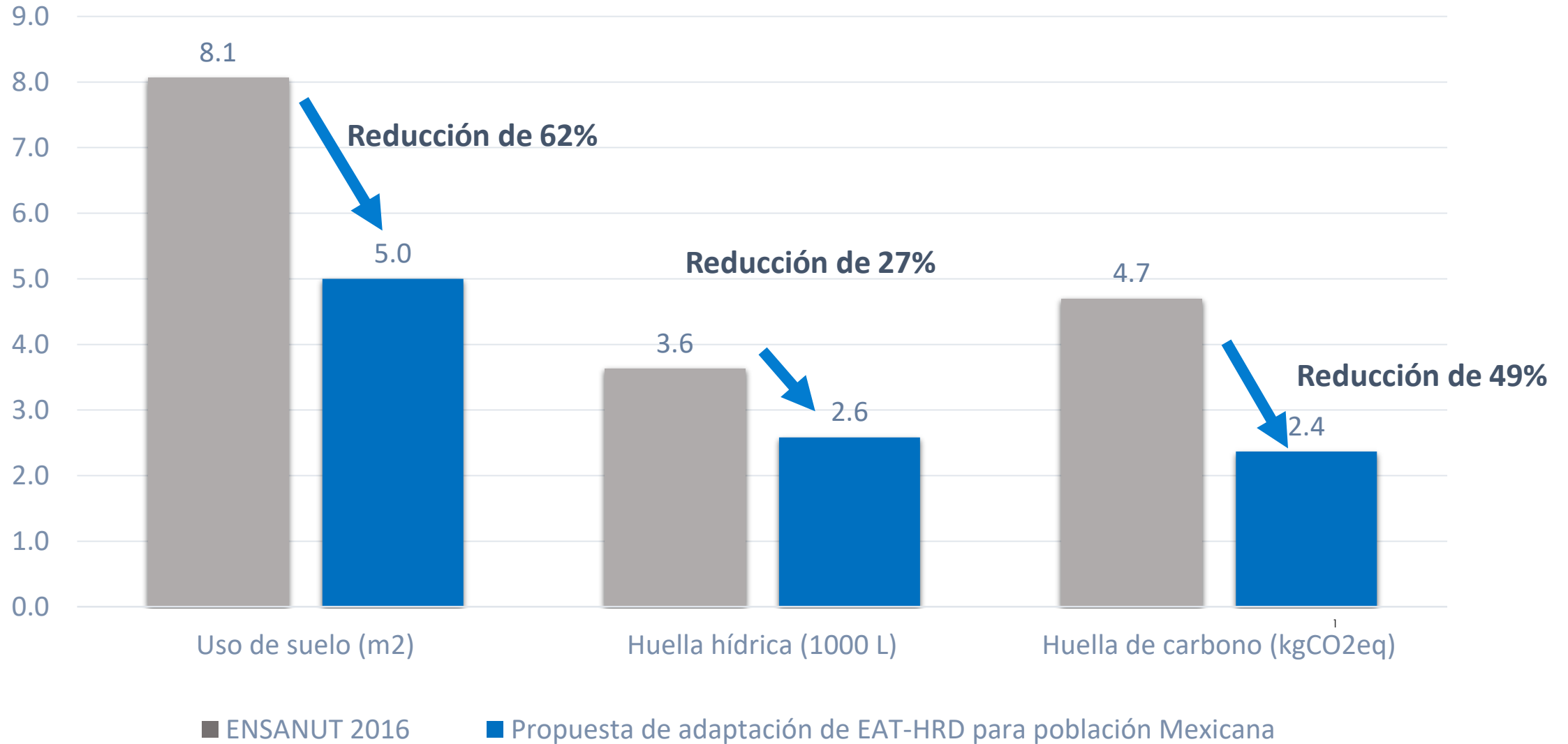


# Cambios requeridos en la dieta de adultos mexicanos para apegarse a la dieta planetaria

- ✓ **Incremento sustancial** de vegetales, frutas, leguminosas, nueces y semillas, y granos enteros
- ✓ **Aumento en** el consumo de leche y productos lácteos en zonas rurales y **reducción** en el consumo de lácteos con azúcares añadidos
- ✓ **Reducción sustancial** de azúcares añadidos, cereales refinados, carne procesada y carne roja\*

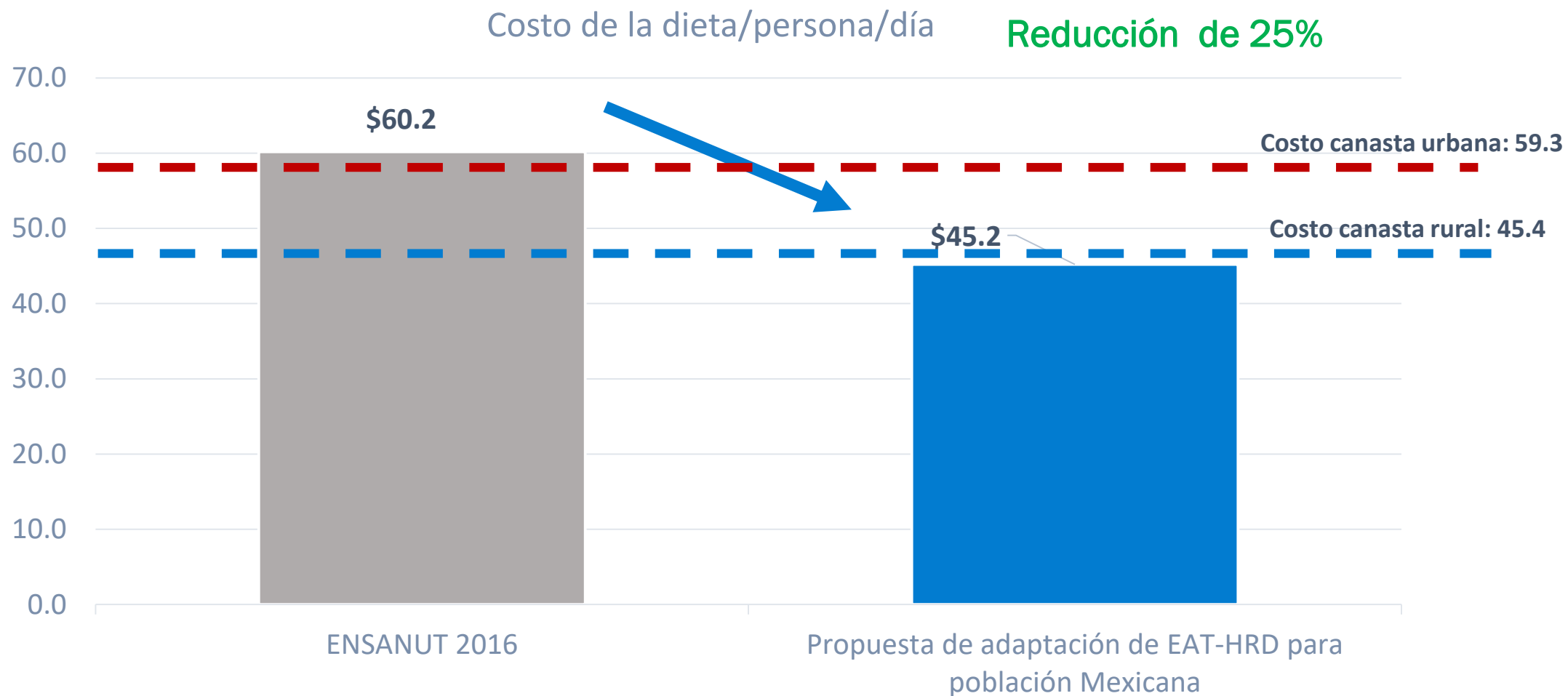
\* A Excepción de poblaciones indígenas y rurales pobres

# Impacto ambiental de la dieta promedio actual vs la dieta saludable y sostenible en México





# Costo de la dieta promedio vs la dieta saludable y sostenible



Pesos mexicanos de 2020

# Conclusión

- **Es posible alimentar a ~10 mil millones de personas en el mundo con una dieta saludable, dentro de límites planetarios seguros, combinando estas tres medidas:**
  - **Adopción de una alimentación alta en productos de origen vegetal, baja en productos de origen animal, muy baja en azúcares añadidos, harinas refinadas y alimentos ultraprocesados**
  - **Disminuir desperdicios y pérdidas de alimentos a una cuarta parte**
  - **Utilizar técnicas agropecuarias disponibles amigables con el ambiente**
- **El INSP ha desarrollado una dieta saludable y sostenible para México, ha estudiado el impacto ambiental y costos de la dieta actual y la dieta saludable y sostenible y por encargo de la SSA coordina el desarrollo de las nuevas Guías Alimentarias saludables y sustentables para México**



Instituto Nacional  
de Salud Pública

# **Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles**

---

**Dr. Juan Angel Rivera Dommarco**

**Instituto Nacional de Salud Pública**

**@RiveraDommarco**

junio 2020