

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

La alimentación humana, además de aspectos saludables, debe tener en cuenta la sostenibilidad del planeta, protegiendo y respetando la biodiversidad y optimizando los recursos naturales

Objetivo del informe

Elaborar unas recomendaciones dietéticas específicas para cada grupo de alimentos que balanceen la salud de la población y el impacto medioambiental de las diferentes elecciones alimentarias.

Metodología

Fase 1

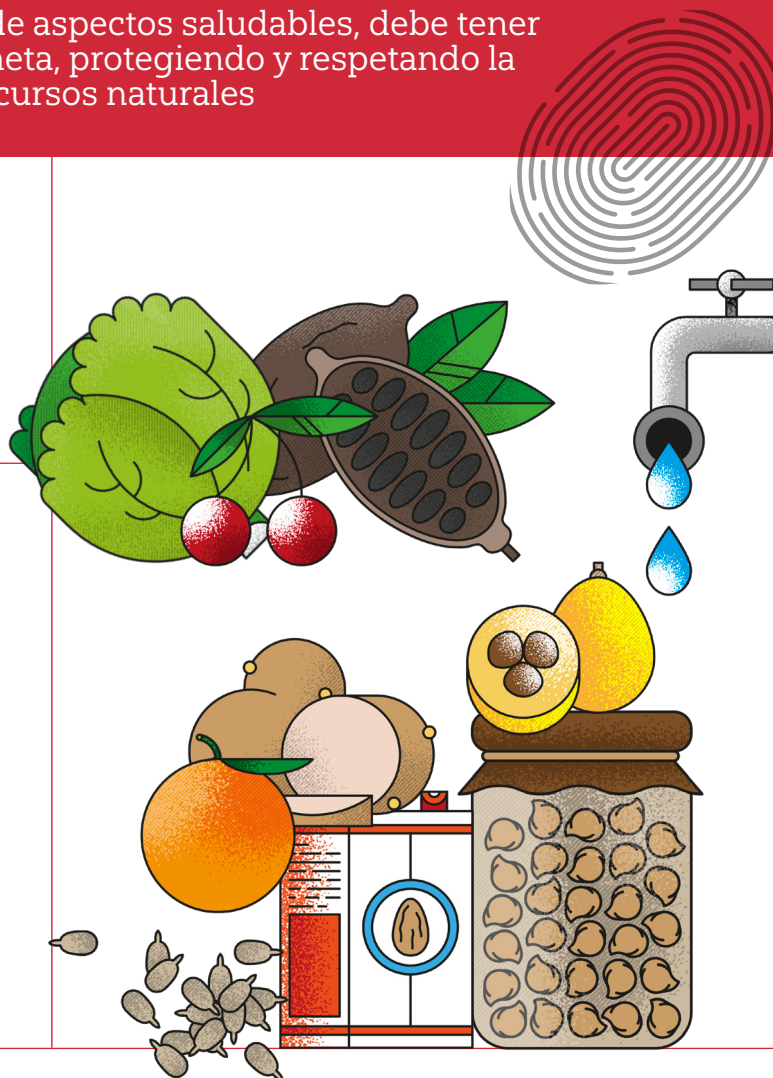
Revisión de las principales guías de alimentación saludable españolas.

Fase 2

Extracción de datos de sostenibilidad medioambiental (huella de carbono).

Fase 3

Redacción de un conjunto de recomendaciones alimentarias saludables y sostenibles.



Resultados

Recomendaciones saludables y sostenibles

El patrón alimentario recomendado cubre las necesidades energéticas de la población española media y contribuye a preservar la salud del planeta

Se potencia el consumo de alimentos de origen vegetal, con menor impacto medioambiental, frente a alimentos de origen animal:

- 1. Hortalizas.** Más de 2 raciones al día
- 2. Frutas.** Más de 3 raciones al día
- 3. Cereales integrales.** Entre 4 y 6 raciones al día
- 4. Frutos secos y semillas.** Al menos 1 ración al día
- 5. Aceites vegetales.** Entre 3 y 6 raciones al día
- 6. Leche y derivados.** 2 raciones al día
- 7. Otros proteicos de origen animal**
(carne, pescado) Entre 1 y 2 raciones al día

La disminución del consumo de los alimentos de origen animal podría ser más sostenible pero no sería saludable si no se aplican las oportunas medidas dietéticas alternativas

Es necesario atender a una alternancia semanal entre los alimentos de un mismo grupo (legumbres, cereales, hortalizas, carnes, pescados, etc.) para poder enriquecer la dieta con los beneficios nutricionales de cada uno, y cubrir así las necesidades de vitaminas y minerales.

➔ Esto permite conseguir una menor huella de carbono, puesto que, dentro de cada grupo, existen alimentos cuya ración lleva asociada unas emisiones de gases de efecto invernadero menores que compensarían las elecciones con emisiones más altas.