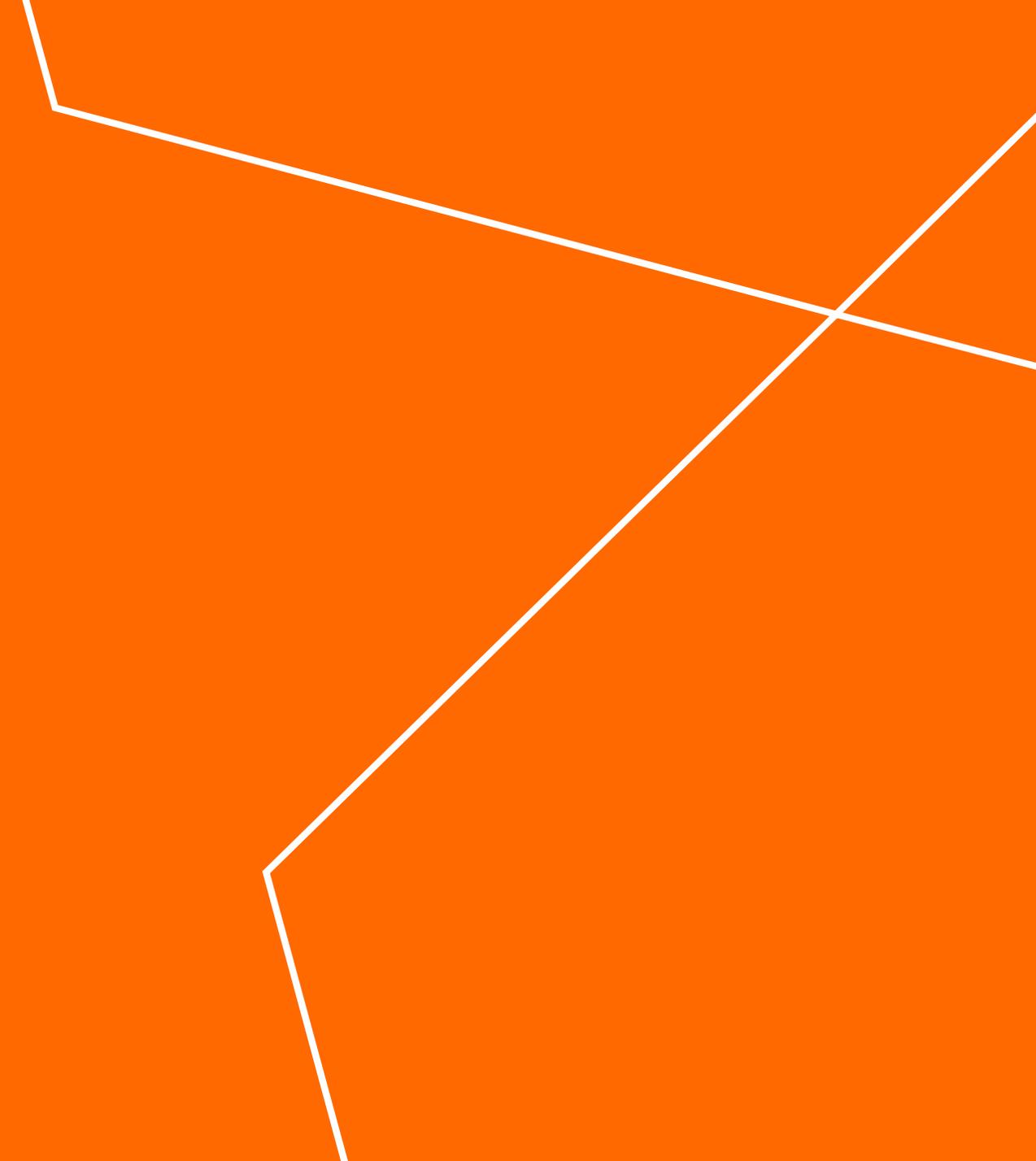


Comisión EAT-*Lancet* sobre
dietas saludables a partir de
sistemas alimentarios sostenibles

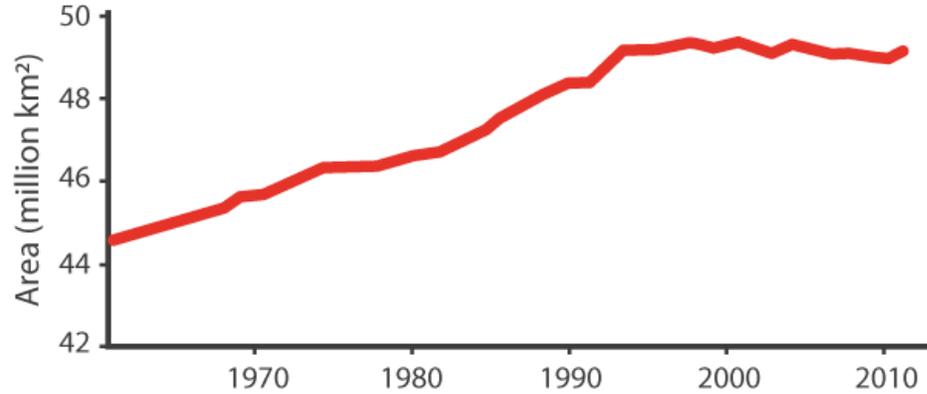
Alimentos Planeta Salud

El problema

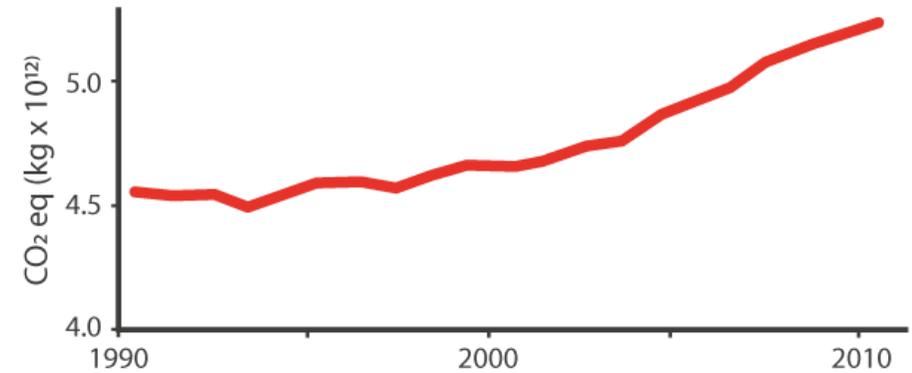
The image features a solid orange background. On the right side, there are several white, abstract, angular lines that intersect and extend towards the top and bottom edges of the frame. The text 'El problema' is positioned on the left side of the image.

Una gran aceleración en el sistema alimentario mundial

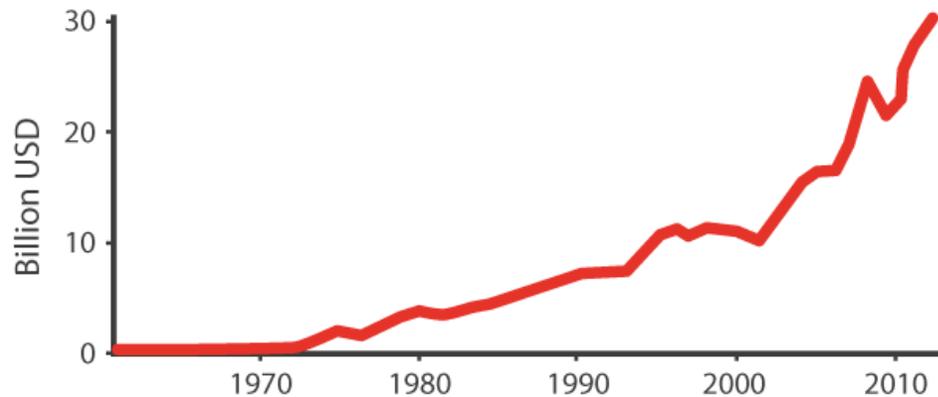
Extensión de tierra utilizada para la agricultura



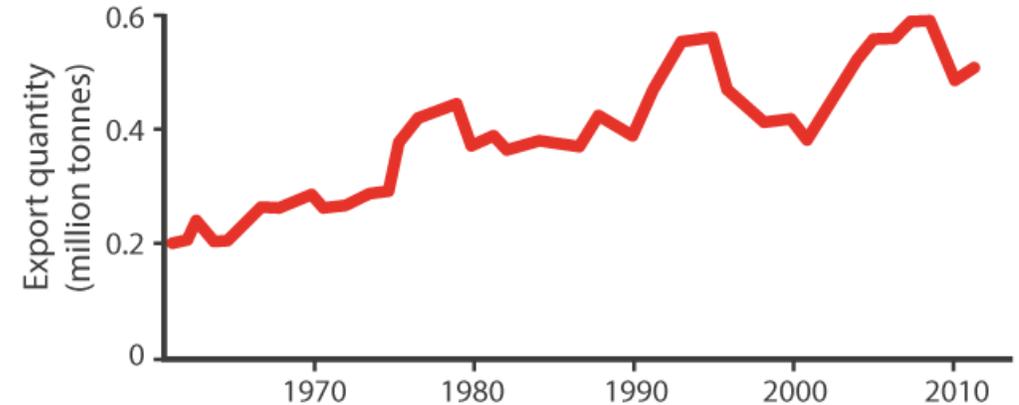
Emisiones de la agricultura



Valor de exportación de pesticidas



Producción global de carne



La magnitud del problema



2 mil millones de personas no consumen suficientes nutrientes clave como hierro y vitamina A



155 millones de niños tienen desnutrición crónica



52 millones de niños tienen desnutrición aguda



2 mil millones de adultos tienen sobrepeso u obesidad



41 millones de niños tienen sobrepeso



88% de los países enfrentan una grave carga de dos o tres formas de malnutrición



Todo el mundo está lejos de alcanzar todos los objetivos globales de nutrición

1 Meta – 2 Objetivos – 5 Estrategias

Lograr dietas de salud planetaria para casi 10 mil millones de personas en el 2050

Enfoque de la Comisión EAT-Lancet

Definir una dieta saludable de referencia utilizando la mejor evidencia disponible (estudios controlados de intervención, estudios de cohorte de largo plazo, pruebas clínicas aleatorizadas).

Definir límites planetarios para 6 sistemas y procesos ambientales clave (GEI, tierras de cultivo, uso de agua, aplicación de fósforo y nitrógeno, tasa de extinción).

Aplicar un modelo global de sistemas alimentarios para analizar qué combinaciones de medidas son necesarias para mantenernos dentro los límites sostenibles de producción de alimentos y al mismo tiempo ofrecer dietas saludables para el 2050.

Definir estrategias para lograr los cambios necesarios para alcanzar la meta de alimentación saludable a partir de sistemas alimentarios sostenibles para todos en el 2050.

1 Meta – 2 Objetivos – 5 Estrategias

Objetivos científicos para dietas saludables a partir de la producción sostenible de alimentos

Dieta de salud planetaria basada en evidencia

Estudios controlados de intervención con factores de riesgo para enfermedad cardiovascular como desenlaces

Estudios observacionales de cohorte con seguimiento a largo plazo y medición de desenlaces en salud

Ensayos aleatorizados de patrones dietarios con factores de riesgo para enfermedad cardiovascular y enfermedades como desenlaces

Objetivo 1

Dietas saludables

2500 kcal/día



	Ingesta de macronutrientes gramos por día (rango posible)	Ingesta de calorías kcal por día
 Granos enteros Arroz, trigo, maíz y otros	232	811
 Tubérculos o vegetales altos en almidón Papas y yuca	50 (0-100)	39
 Verduras Todo tipo de verduras	300 (200-600)	78
 Frutas Todo tipo de frutas	200 (100-300)	126
 Productos lácteos Leche entera o equivalentes	250 (0-500)	153
 Fuentes de proteínas Res, cordero y cerdo	14 (0-28)	30
 Pollo y otras aves	29 (0-58)	62
 Huevos	13 (0-25)	19
 Pescado	28 (0-100)	40
 Leguminosas	75 (0-100)	284
 Oleaginosas	50 (0-75)	291
 Grasas añadidas Aceites insaturados	40 (20-80)	354
 Aceites saturados	11.8 (0-11.8)	96
 Azúcares añadidos Todo tipo de azúcares	31 (0-31)	120

Objetivo 1

Dietas saludables

2500 kcal/día



Consumo actual en el ámbito Global vs dieta de referencia

Ingesta limitada



Carne roja



Vegetales altos en almidón



Huevos



Aves



Productos lácteos

Alimentos destacados



Pescado



Verduras



Fruta



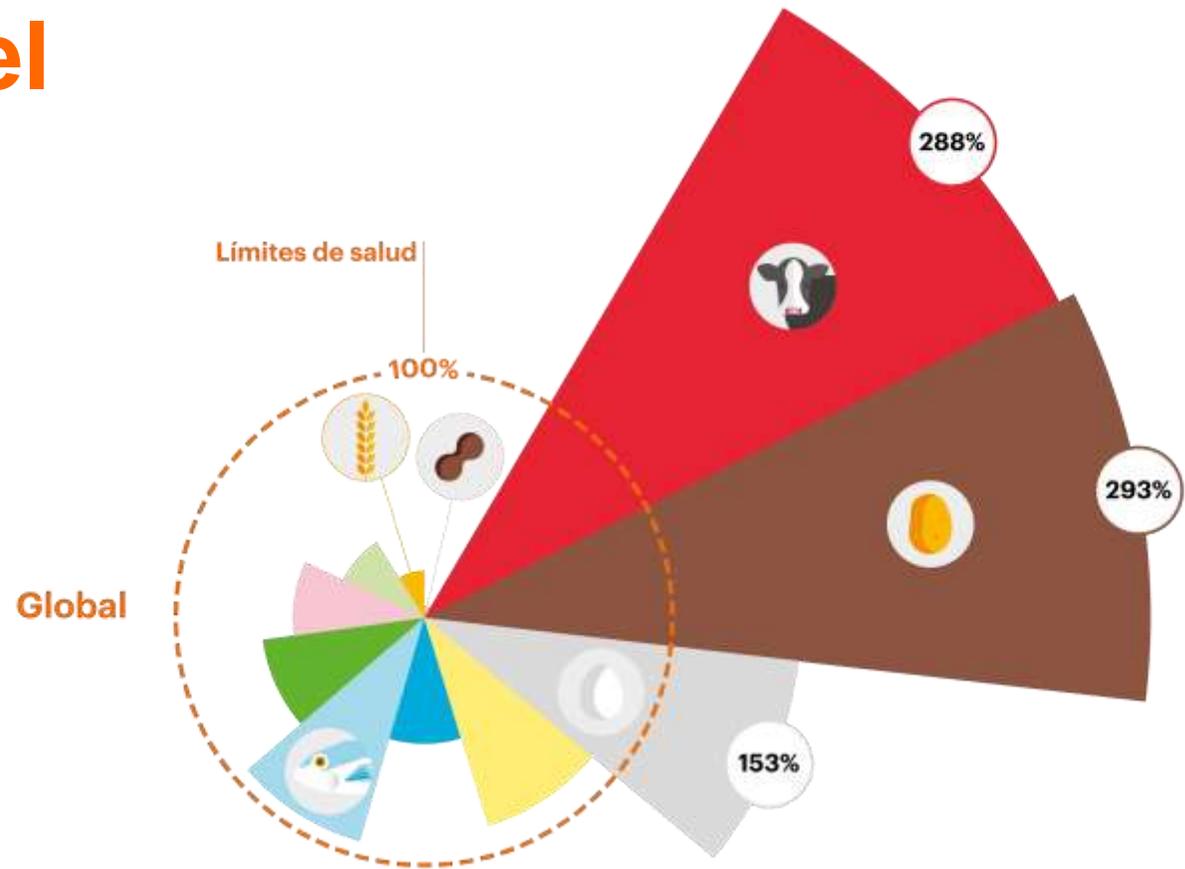
Leguminosas



Granos enteros



Oleaginosas



Beneficios de salud sustanciales

Enfoque 1

Riesgo comparativo

19%

ó

11.1 millones

de muertes de adultos al año

Enfoque 2

Carga global de enfermedades

22.4%

ó

10.8 millones

de muertes de adultos al año

Enfoque 3

Riesgo de enfermedad empírico

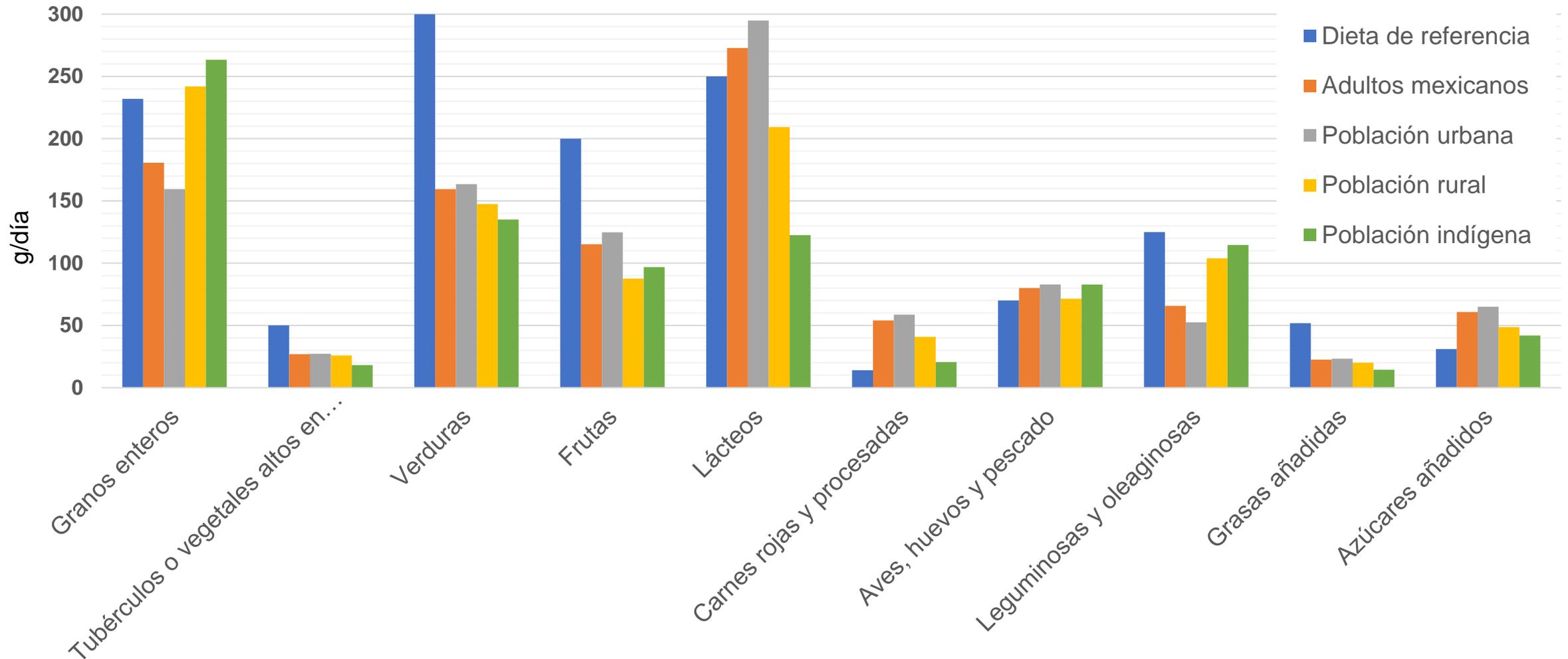
23.6%

ó

11.6 millones

de muertes de adultos al año

Consumo de grupos de alimentos (g/día) por adultos mexicanos en comparación a la dieta de referencia



Cambios requeridos en la dieta de la población mexicana para apegarse a la dieta saludable de referencia

- ✓ Incremento sustancial de **vegetales, frutas, leguminosas, nueces y semillas, y granos enteros**
 - Duplicar frutas y vegetales en la población general
 - Duplicar leguminosas, nueces y semillas en la población urbana
 - Aumentar ~40% de granos enteros en la población urbana
- ✓ Recomendaciones mixtas para el consumo de **leche y productos lácteos**
 - Aumento de 40% de leche y productos lácteos en la población indígena
 - Ligera reducción (~10% de leche y productos lácteos) en la población urbana
- ✓ Reducción sustancial de **azúcares añadidos, cereales refinados, carne procesada y carne roja**
 - Reducir a la mitad los azúcares añadidos en la dieta de la población general
 - Reducción sustancial de carne procesada en la población general
 - Reducción sustancial de carne roja (excepto en la población indígena)

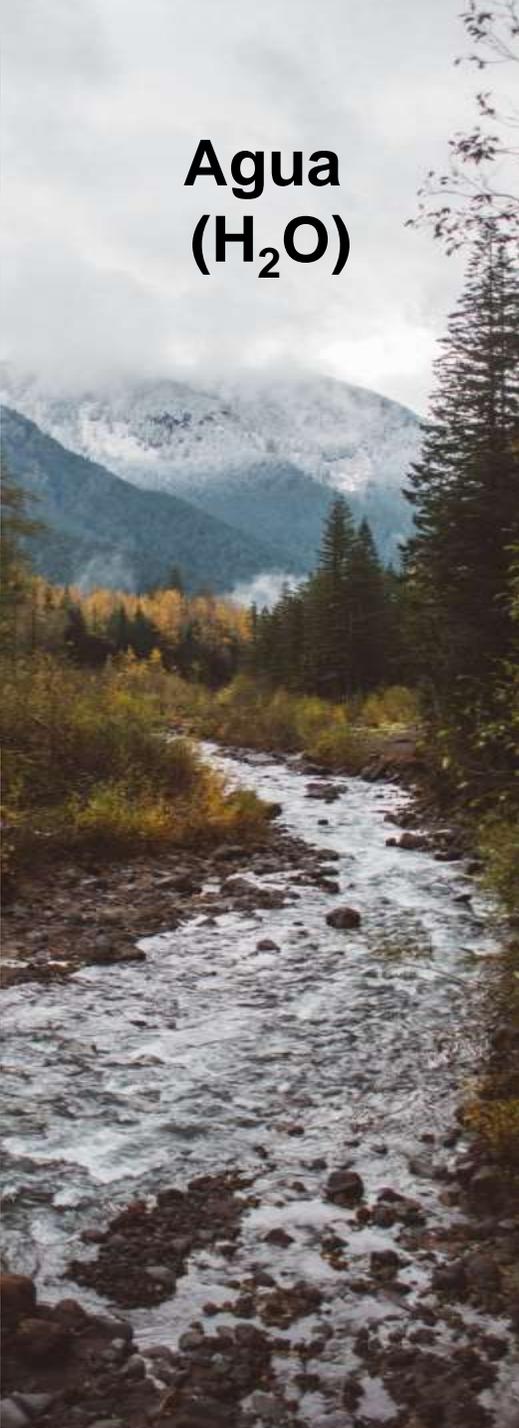
**Clima
C**



**Nitrogeno
(N)
Phosphoro
(P)**



**Agua
(H₂O)**



Biodiversidad



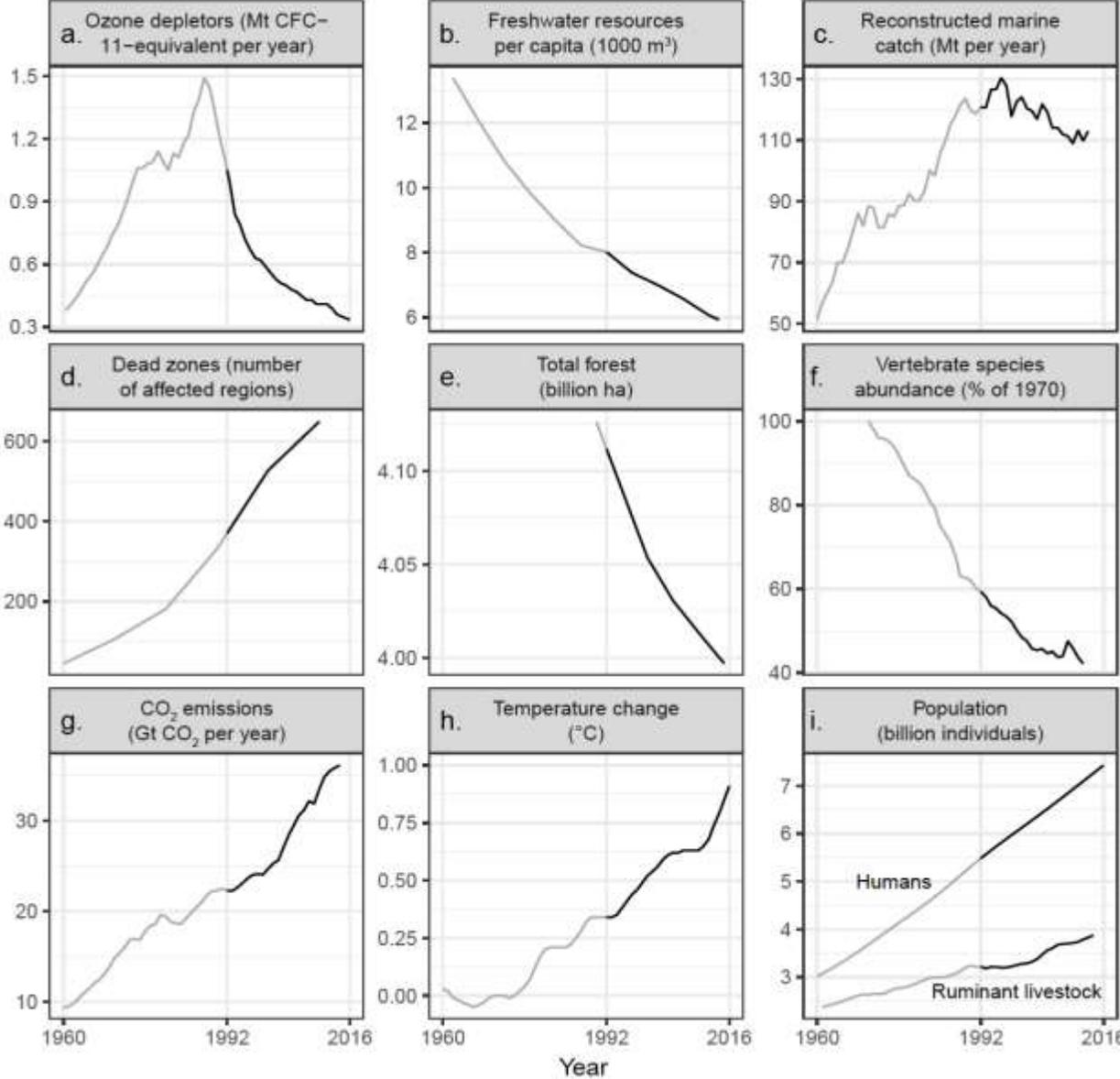
Tierra



World Scientists' Warning to Humanity: A Second Notice

WILLIAM J. RIPPLE, CHRISTOPHER WOLF, THOMAS M. NEWSOME, MAURO GALETTI, MOHAMMED ALAMGIR, EILEEN CRIST, MAHMOUD I. MAHMOUD, WILLIAM F. LAURANCE, and 15,364 scientist signatories from 184 countries

**Aún no estamos
doblando las curvas
ambientales**



Objetivo 2 – Producción sostenible de alimentos

Proceso del sistema terrestre	Variable de control	Límite (Rango de incertidumbre)	Implicación Global
Cambio climático	 Emisiones de GEI	5 Gt CO₂-eq año⁻¹ (4.7 – 5.4 Gt CO ₂ -eq año ⁻¹)	0 nuevas emisiones agrícolas
Cambio del sistema de tierras	 Uso de la tierra de cultivo	13 M km² (11–15 M km ²)	0 expansión agrícola
Uso de agua dulce	 Uso del agua	2,500 km³ año⁻¹ (1000–4000 km ³ año ⁻¹)	>30% flujos ambientales
Ciclo del Nitrógeno	 Aplicación del Nitrógeno (N)	90 Tg N año⁻¹ (65–90 Tg N año ⁻¹) * (90–130 Tg N año ⁻¹)**	Polución <1 – 2.5 mg N L ⁻¹
Ciclo del Fósforo	 Aplicación del Fósforo (P)	8 Tg P año⁻¹ (6–12 Tg P año ⁻¹) * (8–16 Tg P año ⁻¹)**	Polución <50- 100 mg P m ⁻³
Pérdida de biodiversidad	 Índice de extinción	10 E/MSY (1–80 E/MSY)	50% área terrestre con biodiversidad intacta

Impacto ambiental por porción de alimento

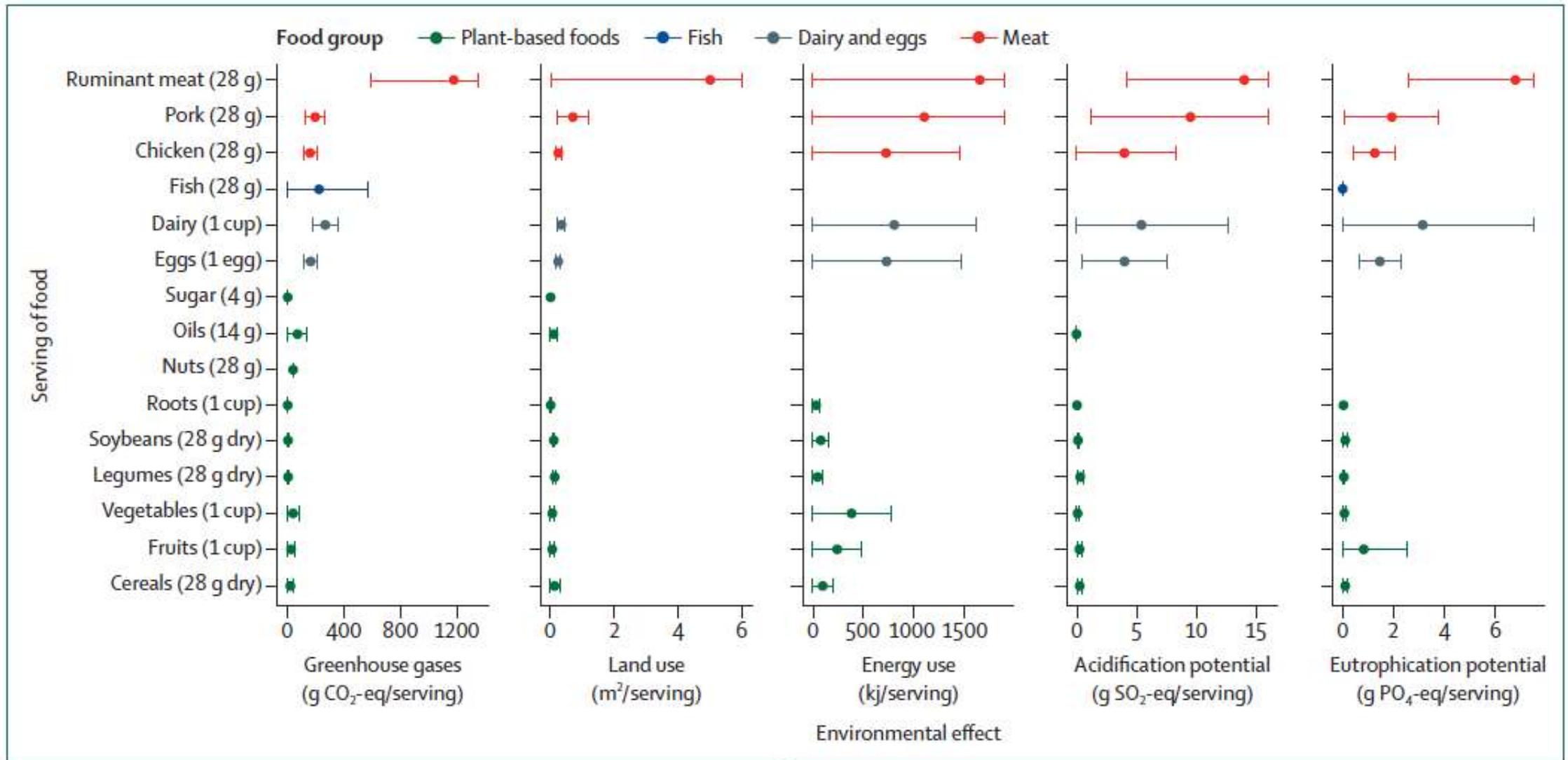
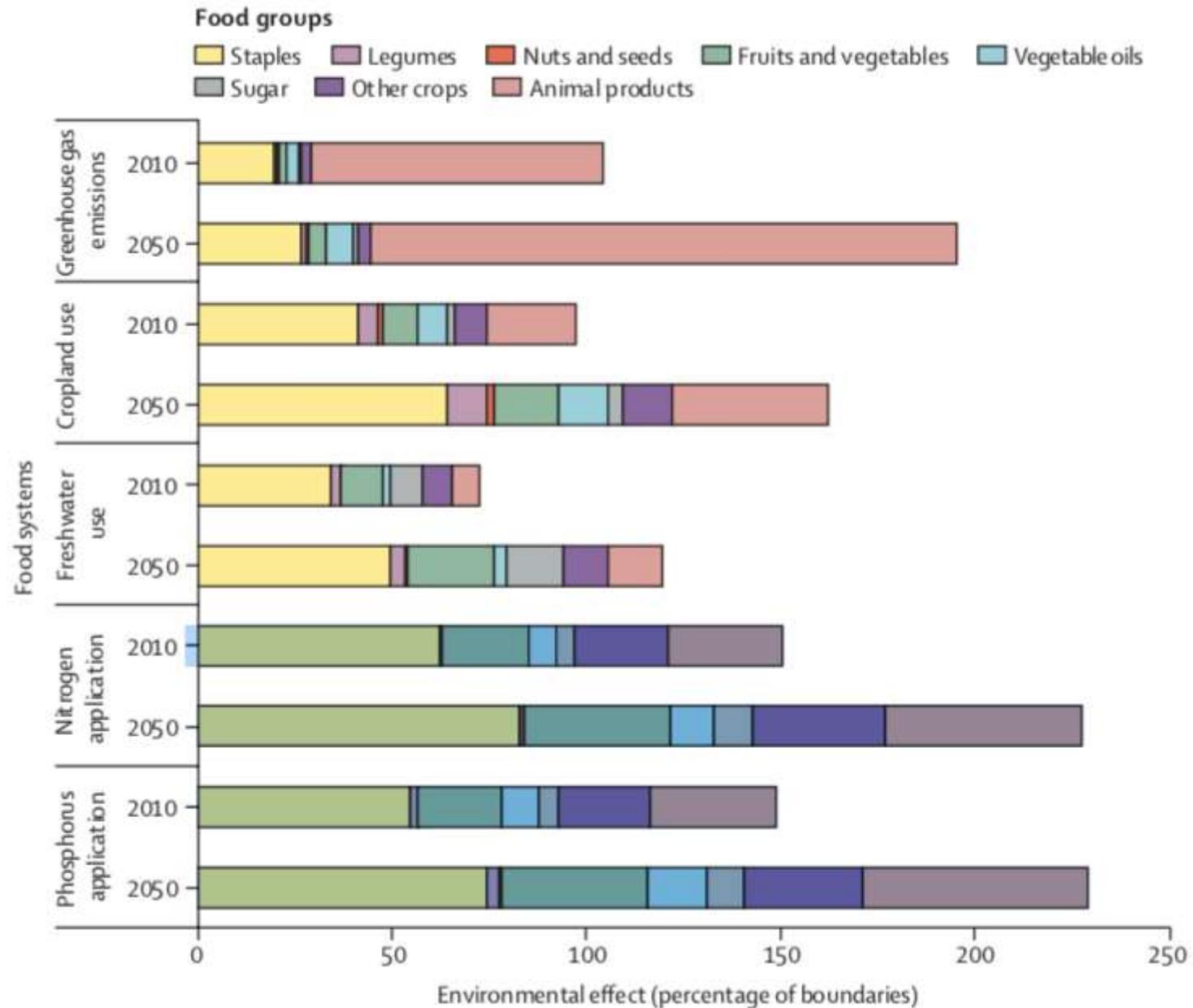


Figure 4: Environmental effects per serving of food produced

Bars are mean (SD).^{5,27} CO₂=carbon dioxide. Eq=equivalent. PO₄=phosphate. SO₂=sulphur dioxide.

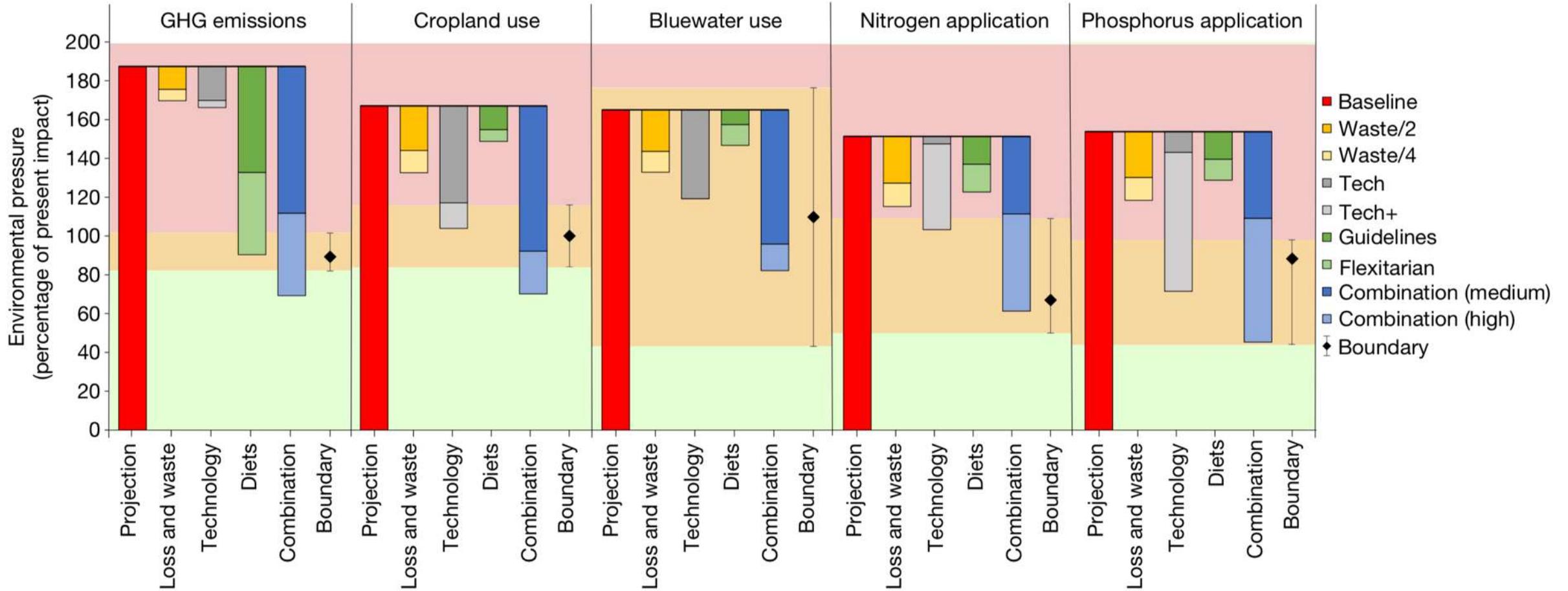
No alcanzaremos bajo un escenario “normal”



Alcanzando dietas de salud planetaria

Acciones	Descripción
Cambio en la dieta Dieta de salud planetaria	Dieta de salud planetaria – como se describe en la Tabla 1.
Reducir a la mitad el desperdicio Reducción de la pérdida y desperdicio de alimentos	Pérdidas y desperdicio de alimentos reducidos a la mitad, en línea con el objetivo 12.3 de los ODS.
PROD Pérdidas y desperdicio de alimentos reducidos a la mitad Nivel de ambición estándar	Cierre de brechas de rendimiento a alrededor del 75%; reequilibrio en la aplicación de fertilizantes de nitrógeno y fósforo; mejora en la administración del agua; implementación de opciones de mitigación agrícola; y el uso de la tierra se expande primero hacia hábitat secundario y después a bosques intactos para minimizar el impacto en la biodiversidad.

Pero si con una combinación de acciones



1 Meta – 2 Objetivos – 5 Estrategias

Cinco estrategias para la gran transformación alimentaria

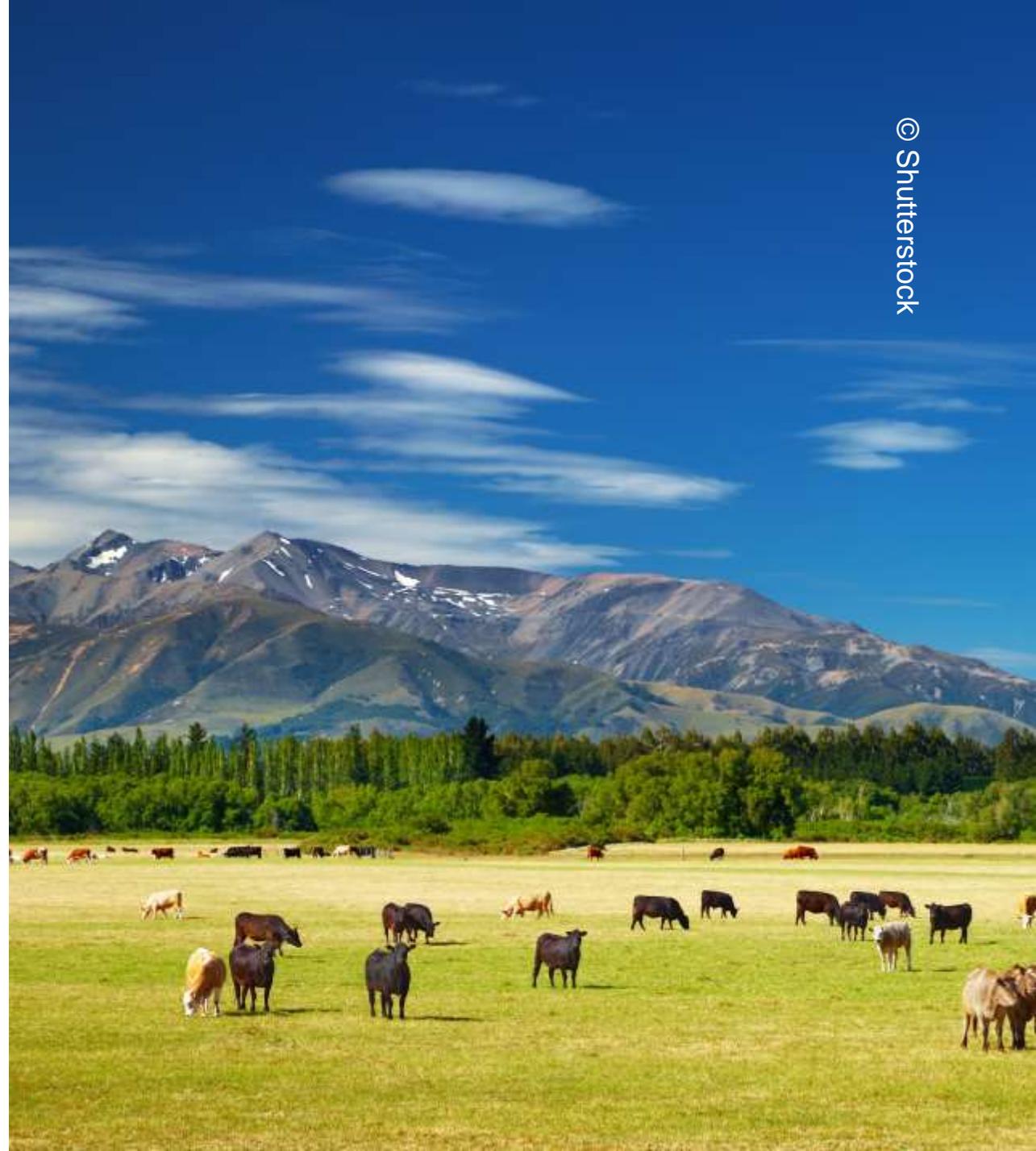
Estrategia 1

Buscar el compromiso internacional y nacional para cambiar hacia dietas saludables



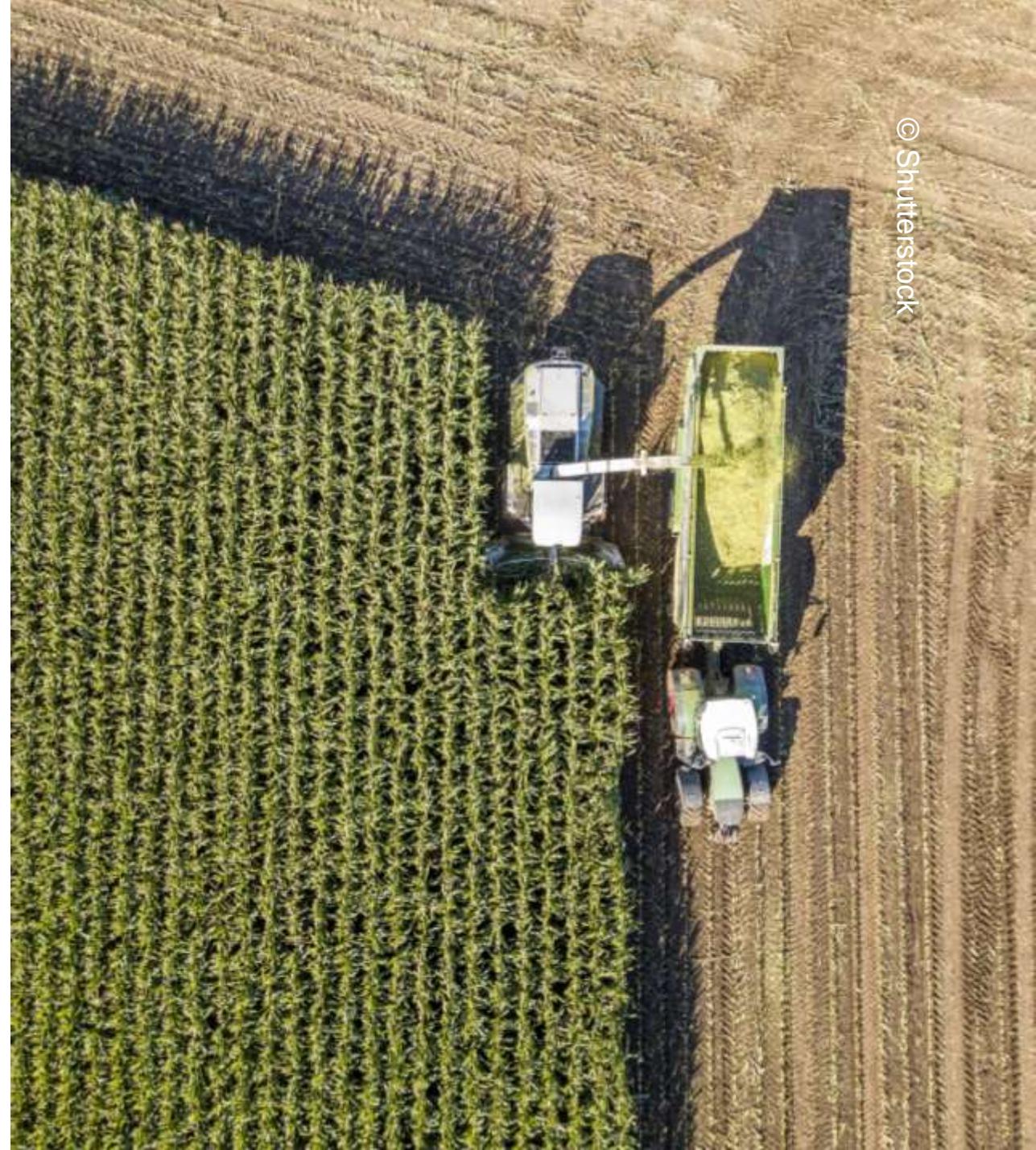
Estrategia 2

Reorientar las prioridades agrícolas pasando de producir grandes cantidades de alimentos a producir alimentos saludables



Estrategia 3

Intensificar de forma sostenible la producción de alimentos para aumentar la producción de alta calidad



Estrategia 4

**Gestión firme y
coordinada de la tierra
y los océanos**

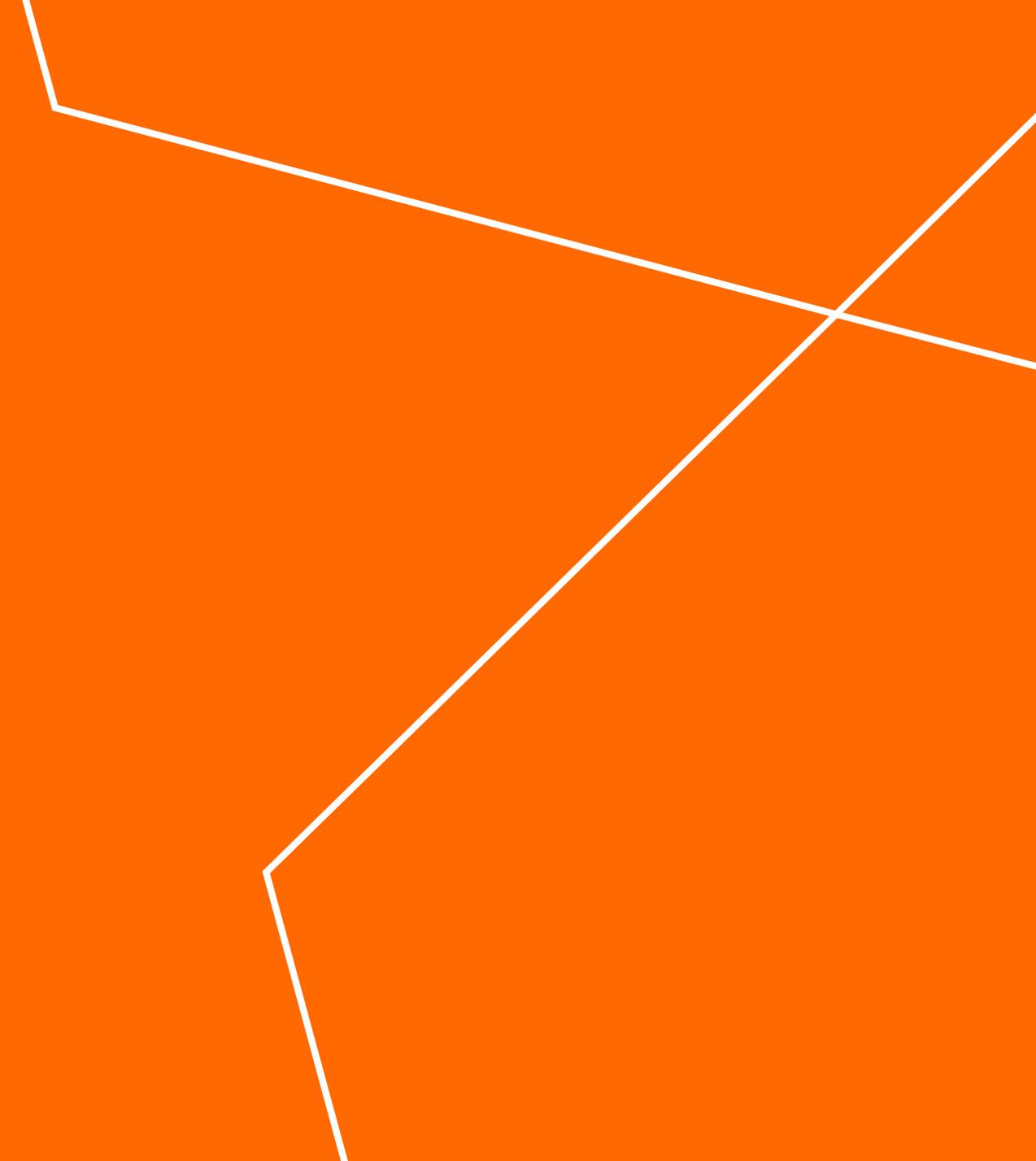
4



Estrategia 5

Reducir al menos a la mitad la pérdida y desperdicio de alimentos, en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible



The background is a solid orange color. On the right side, there are several white lines that form a complex, abstract geometric shape. These lines intersect and create various angles, resembling a stylized architectural element or a modern graphic design element.

Conclusión

Alimentar a 10 mil millones de personas con una dieta saludable dentro de límites planetarios seguros es posible y mejorará la salud y el bienestar de millones de personas y nos permitirá transmitir a nuestros hijos un planeta viable.



eatforum.org
#foodcanfixit

