

## Dietas saludables sostenibles<sup>1</sup>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)  
y la Organización Mundial de la Salud (OMS). 2020.

### Introducción

El Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el Mundo (SOFI 2019) muestra que el número de personas desnutridas ha aumentado lentamente durante varios años consecutivos mientras, al mismo tiempo, el número de personas con sobrepeso y obesidad en todo el mundo se incrementa a un ritmo alarmante. Más de 820 millones de personas se acuestan con hambre cada noche. En 2018, 1 300 millones de personas experimentaron inseguridad alimentaria a niveles moderados, lo que significa que no tuvieron acceso regular a alimentos nutritivos y suficientes. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con la alimentación contribuyen con la muerte de 4 millones de personas en el mundo.

En la actualidad, 2 000 millones de adultos y más de 40 millones de niños menores de cinco años tienen sobrepeso. Además, más de 670 millones de adultos y 120 millones de niños (5-19 años) son obesos. La malnutrición afecta negativamente la salud de las personas, su bienestar y su productividad. Igualmente genera altos costos socioeconómicos para las sociedades en todas las regiones del mundo.

### Antecedentes

En 2014, la Segunda Conferencia Internacional de Nutrición (CIN2), organizada conjuntamente por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoció que: “cada vez hay más problemas para que los actuales sistemas alimentarios puedan proporcionar alimentos suficientes, inocuos, diversos y ricos en nutrientes para todos que contribuyan a una dieta saludable, debido, entre otras cosas, a las limitaciones resultantes de la escasez de recursos y el deterioro ambiental, así como a modelos insostenibles de producción y consumo”. Para abordar estos desafíos, el Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre

Nutrición 2016-2025 *se centra en la transformación de los sistemas alimentarios para promover una alimentación saludable producida de forma sostenible y mejorar la nutrición*, con el fin de lograr los objetivos mundiales de nutrición y de ENT relacionadas con la alimentación, en concordancia con los compromisos de la CIN2 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

En cuenta del efecto perjudicial sobre el medio ambiente que tienen los sistemas alimentarios actuales y las inquietudes planteadas sobre su sostenibilidad, surge la necesidad imperiosa de *promover dietas que sean saludables y tengan bajo impacto ambiental. Estas dietas también deben ser socioculturalmente aceptable y económicamente accesibles para todos.*

La FAO y la OMS, reconociendo la existencia de puntos de vista divergentes sobre los conceptos de dietas sostenibles y dietas saludables, para responder a la orientación solicitada por los países sobre lo que constituye una dieta saludable sostenible. Las dos organizaciones celebraron conjuntamente una consulta internacional de expertos sobre dietas sostenibles y saludables del 1 al 3 de julio de 2019 en la sede de la FAO en Roma, Italia, para abordar estos temas.

La Consulta acordó los principios rectores de lo que constituyen las “Dietas Saludables Sostenibles” en un momento en que el debate sobre la sostenibilidad de las dietas ocupa un lugar destacado en la agenda de los gobiernos, las organizaciones internacionales, las organizaciones de la sociedad civil, el sector privado y la academia. Estos principios rectores adoptan un enfoque holístico de la alimentación; tienen en cuenta las recomendaciones internacionales en materia de nutrición; el costo ambiental de la producción y el consumo de alimentos; y la adaptabilidad a los contextos sociales, culturales y económicos locales.

En la Consulta, los expertos acordaron el término “**Dietas Saludables Sostenibles**”, que engloba las dos dimensiones: sostenibilidad y salubridad de las dietas. Los países deben decidir sobre los compromisos en función de sus situaciones y objetivos. Estos principios rectores subrayan el papel que desempeñan el consumo de alimentos y la alimentación en la consecución de los Objetivos de Desarrollo del Milenio a nivel nacional, especialmente los objetivos 1 (Fin de la Pobreza), 2

<sup>1</sup>Se presenta un resumen de la consulta de expertos sobre *Dietas saludables sostenibles* convocadas conjuntamente por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). FAO y OMS. La publicación completa puede consultarse en: *Dietas saludables sostenibles - Principios rectores*. Roma 2020. <https://doi.org/10.4060/ca6640es>.

(Hambre Cero), 3 (Salud y Bienestar), 4 (Educación de Calidad), 5 (Igualdad de Género), 12 (Producción y Consumo Responsables) y 13 (Acción por el Clima). Esta publicación tiene como objetivo apoyar los esfuerzos de los países en su labor de transformación de los sistemas alimentarios para lograr una alimentación saludable y sostenible.

El Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas ha reconocido que el derecho a una alimentación adecuada es de crucial importancia para el disfrute de todos los derechos humanos. El comité considera que “el derecho a la alimentación adecuada comprende: la disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas, y aceptables para una cultura determinada; la accesibilidad de esos alimentos en formas que sean sostenibles y que no dificulten el goce de otros derechos humanos”. De igual manera, el Comité de los Derechos del Niño ha reconocido la obligación de los Estados de garantizar el acceso a alimentos inocuos, nutricionalmente adecuados y culturalmente apropiados para combatir la malnutrición en todas sus formas. Sin embargo, muchas personas no tienen acceso durante todo el año a una alimentación segura, asequible y saludable, necesaria para favorecer su salud y bienestar.

En consecuencia, la malnutrición en todas sus formas es un problema de alcance mundial y ningún país está libre de sus efectos. En la actualidad, una de cada tres personas sufre de al menos una forma de malnutrición como hambre, retraso en el crecimiento, emaciación, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y/o obesidad, así como de enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con la alimentación. Entre las consecuencias de la malnutrición se incluyen enfermedades y muertes prematuras evitables, al igual que importantes costos económicos y sociales. Las estimaciones globales sugieren que la malnutrición en todas sus formas representa un costo para la sociedad de hasta 3,5 billones de USD al año mientras que solo el sobrepeso y la obesidad suponen un costo anual de 500 000 millones de USD. Si bien las causas de la malnutrición en todo el mundo son complejas, *los hábitos alimentarios poco saludables siguen siendo uno de los principales factores que contribuyen a la carga mundial de morbilidad.*

Sin embargo, este constituye un reto exigente puesto que los factores que influyen en la alimentación actual son múltiples y complejos, ellos incluyen la urbanización,

la globalización de los mercados y el comercio agrícola, los ingresos, la penetración de los supermercados y la comercialización masiva de alimentos. Por lo tanto, para mejorar la alimentación se debe tener en cuenta todo el sistema alimentario, que abarca distintos actores (e instituciones) que intervienen en la producción, el agrupamiento, el procesamiento y el empaque, la distribución, la comercialización, el consumo y la eliminación de los productos alimenticios.

En la actualidad, los sistemas alimentarios son responsables de una parte significativa (20-33%) de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) y constituyen un importante factor en la conversión de tierras, la deforestación y la pérdida de biodiversidad. La agricultura por sí sola, representa aproximadamente el 70% de las extracciones mundiales de agua dulce, mientras que es también una actividad que origina contaminación de agua.

En el 2014, la Segunda Conferencia Internacional de Nutrición (CIN2), organizada conjuntamente por la FAO y la OMS, reconoció que: “cada vez hay más problemas para que los actuales sistemas alimentarios puedan proporcionar alimentos suficientes, inocuos, diversos y ricos en nutrientes para todos, que contribuyan a una dieta saludable, debido, entre otras cosas, a las limitaciones resultantes de la escasez de recursos y el deterioro ambiental, así como a modelos insostenibles de producción y consumo, a las pérdidas y el desperdicio de alimentos y a los desequilibrios en la distribución”. Por consiguiente, la conformación de los sistemas alimentarios para lograr **Dietas Saludables Sostenibles** exige también tener en cuenta **el medio ambiente**.

Por otra parte, los sistemas alimentarios actuales se caracterizan por presentar desequilibrios y una desigual concentración del poder, con algunos actores que obtienen grandes beneficios mientras otros siguen en situaciones de pobreza. Estos sistemas no ofrecen beneficios equitativos para todos y dejan atrás a los más vulnerables

Cada contexto es único y plantea desafíos particulares para abordar la disponibilidad, la accesibilidad y el consumo de alimentos, por lo que cada cual requiere acciones a su medida para apoyar tanto la sostenibilidad como una salud óptima. Aunque las medidas a tomar varíen de un contexto a otro, los objetivos de las dietas que abordan la salud y las preocupaciones ambientales, sociales, culturales y económicas son los mismos para todos los individuos sanos. Articular esos objetivos puede facilitar la definición, el desarrollo y la ejecución

de acciones específicas que respondan a las necesidades del contexto.

### **Consulta de Expertos**

Por este motivo, bajo los auspicios del Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre Nutrición, la FAO y la OMS organizaron conjuntamente una consulta internacional de expertos sobre dietas saludables sostenibles. La Consulta se celebró del 1 al 3 de julio de 2019 en la sede de la FAO en Roma, Italia. Antes de la consulta, la FAO y la OMS encargaron cinco documentos de antecedentes que abarcaron:

- i) los elementos y definiciones de dietas saludables;
- ii) el rol de las dietas saludables en los sistemas alimentarios ambientalmente sostenibles;
- iii) el rol de la cultura, la economía y el entorno alimentario en la conformación de opciones para dietas sostenibles;
- iv) las dietas territoriales; y
- v) las consecuencias para la inocuidad de los alimentos de las dietas saludables sostenibles<sup>2</sup>.

El objetivo de la consulta fue elaborar unos Principios Rectores en torno a lo que constituyen las Dietas Saludables Sostenibles que luego se traduzcan en información y mensajes claros de carácter no técnico para ser utilizados por los gobiernos y otros actores en comunicaciones y formulación de políticas. Los Principios Rectores de las Dietas Saludables Sostenibles se basan en los alimentos y tienen en cuenta las recomendaciones sobre nutrientes al tiempo que consideran la sostenibilidad ambiental, social, cultural y económica.

*Los Principios Rectores para Dietas Saludables Sostenibles se agruparon de la siguiente manera:*

1. En lo relacionado con *El Aspecto de La Salud*, 2. En lo relacionado con *El Impacto Medio Ambiental* y 3. En lo relacionado con *Los Aspectos Socioculturales*.

#### *1. En lo relacionado con el aspecto de la Salud*

1. comienzan en los primeros años de vida con la iniciación temprana de la lactancia materna, la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses

de vida y continuada hasta los dos años o más, combinada con una alimentación complementaria adecuada.

2. se basan en una gran variedad de alimentos no procesados o mínimamente procesados, que representan de forma balanceada todos los grupos de alimentos, con restricciones en cuanto a comidas y bebidas altamente procesadas.
3. incluyen cereales integrales, frutos secos así como frutas y verduras variadas en abundancia.
4. ... pueden incluir huevos, productos lácteos, aves y pescados en cantidades moderadas así como carnes rojas en pequeñas porciones.
5. ... incluyen agua potable limpia y segura como líquido de preferencia
6. ... son adecuadas, es decir, satisfacen pero no exceden las necesidades de energía y nutrientes para el crecimiento y el desarrollo, cubriendo los requerimientos para una vida activa y saludable a lo largo del ciclo de vida.-
7. ... son consistentes con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud dirigidas a reducir los riesgos de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación y asegurar la salud y el bienestar de la población.<sup>12</sup>
8. ... contienen niveles mínimos (o de ser posible ningún contenido) de patógenos, toxinas o cualquier otro agente que pueda causar enfermedades transmitidas por los alimentos.

#### *2. En lo relacionado con el impacto medio ambiental*

9. ... mantienen dentro de los límites establecidos las emisiones de gases de efecto invernadero, el uso de la tierra y el agua, la aplicación de nitrógeno y fósforo, al igual que la contaminación química.
10. ... preservan la biodiversidad, incluyendo la relacionada con los cultivos, la ganadería, los alimentos derivados de los bosques y los recursos genéticos acuáticos, y evitan la caza y la pesca excesivas
11. ... minimizan el uso de antibióticos y hormonas en la producción de alimentos.
12. ... reducen el uso de plásticos y sus derivados en el empaque de alimentos.
13. ... reducen la pérdida y el desperdicio de alimentos.

<sup>2</sup>Un resumen de dos páginas de cada artículo se publica como apéndice de este documento. Treinta y tres expertos conocedores de las diversas dimensiones de las dietas saludables y de los aspectos de la sostenibilidad —en representación de países de ingresos bajos, medios y altos— participaron en la consulta y/o contribuyeron a la redacción de los documentos de antecedentes.

### 3. En lo relacionado con los aspectos socioculturales

14. ... se basan en el respeto a la cultura local, prácticas culinarias, conocimientos y patrones de consumo, al igual que en los valores sobre las maneras cómo se obtienen, producen y consumen los alimentos.
15. ...son accesibles y son deseables.
16. ...evitan repercusiones negativas relacionadas con el género, especialmente en lo que tiene que ver con la distribución del tiempo (por ejemplo tiempo dedicado a la compra y preparación de los alimentos, así como a la adquisición de agua o combustible).

Para que se cumplan estos principios se requiere:

1. Crear un entorno propicio a través de mecanismos gubernamentales, incentivos y desincentivos, marcos jurídicos e instrumentos normativos para fomentar la producción, el procesamiento, la distribución, el etiquetado y la comercialización de alimentos variados que contribuyan con las Dietas Saludables Sostenibles.
2. Analizar los sistemas alimentarios existentes con miras a identificar aquellos posibles cambios que fomenten la producción, el procesamiento, el empaque, el almacenamiento, la distribución, la comercialización y el comercio minorista, así como el consumo de alimentos variados necesarios para las Dietas Saludables Sostenibles.
3. Establecer una base de referencia representativa sobre las dietas actuales llevando a cabo una evaluación de la alimentación a nivel individual por edad, género, ingresos, grupos étnicos y ubicación geográfica de ser necesario. Con base en esta información definir aquellas modificaciones en la alimentación que puedan tener grandes impactos positivos en relación con la salud y el medio ambiente.
4. Garantizar la coherencia de las políticas mediante su alineación en todos los sectores (agricultura, salud, medioambiente, agua, comercio etc.), tanto a nivel local como nacional e internacional, incluyendo en su discusión la más amplia gama de actores de la sociedad.

### Acciones para la implementación de las dietas saludables sostenibles

*Son necesarios algunos cambios en los sistemas alimentarios para garantizar la disponibilidad, accesibilidad, asequibilidad, inocuidad y aceptación de las Dietas Saludables Sostenibles. Las siguientes acciones pueden orientar la implementación de estas transformaciones.*

- ❖ Garantizar que los más vulnerables cuenten con el acceso y disponibilidad de alimentos asequibles y recomendables para una Dieta Saludable Sostenible. Es necesario abordar las desigualdades e inequidades así como tomar en cuenta la perspectiva de las personas que experimentan pobreza o privación.
- ❖ Propiciar estrategias de desarrollo de capacidades para el cambio de comportamiento como la educación alimentaria y nutricional y el empoderamiento del consumidor
- ❖ Cuantificar y sopesar los compromisos que puedan ser necesarios para garantizar la disponibilidad, accesibilidad, asequibilidad, inocuidad y aceptabilidad de las Dietas Saludables Sostenibles.
- ❖ Elaborar guías alimentarias basadas en alimentos a nivel nacional que establezcan el contexto específico de las Dietas Saludables Sostenibles tomando en cuenta la situación social, cultural, económica, ecológica y medio ambiental.

*Las dietas saludables sostenibles son patrones alimentarios que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas; tienen una baja presión e impacto ambiental; son accesibles, asequibles, seguras y equitativas; y son culturalmente aceptables. Los objetivos de las dietas saludables sostenibles son lograr un crecimiento y desarrollo óptimo de todos los individuos y apoyar el funcionamiento y el bienestar físico, mental y social en todas las etapas de la vida de las generaciones presentes y futuras; contribuir a la prevención de la malnutrición en todas sus formas (es decir, desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad); reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación; y apoyar la preservación de la biodiversidad y la salud del planeta. Las dietas saludables sostenibles deben combinar todas las dimensiones de la sostenibilidad para evitar consecuencias no deseadas.*