



## Alimentación saludable y sostenible

**Por Caroline Yans Paredes,**  
directora carrera de Nutrición y  
Dietética de la Universidad Santo  
Tomás Puerto Montt.

**S**abemos que los patrones alimentarios en la salud humana están directamente relacionados con las enfermedades crónicas, donde una dieta alta en carnes rojas, alimentos ultra procesados y azúcares generan enfermedades cardiovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer. Por el contrario, una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales contribuyen a una mejor salud y menor riesgo de presentar las enfermedades ya mencionadas. Sin embargo, actualmente no sólo se habla de una alimentación saludable y equilibrada, sino que genere el menor impacto ambiental posible, ya que para el 2050, es un desafío global alimentar a la población mundial de casi 10.000 millones de personas.

Las dietas sostenibles se caracterizan no sólo por sus beneficios para la salud, sino que, además, por sus bajos impactos ambientales, menor emisiones de gases de efecto invernadero y un menor uso de los recursos de tierra y agua. La agricultura y la producción

de alimentos son responsables del 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero, el 70% del uso de agua y 40% del uso de tierra. Por ello, se han propuestos patrones dietéticos específicos que ayuden, no sólo a evitar enfermedades crónicas de las personas, sino que al planeta en general.

Este tipo de alimentación enfatiza el consumo de alimentos vegetales de alta calidad, como cereales integrales, verduras, frutas, frutos secos, legumbres y aceites vegetales insaturados, cantidades moderadas de alimentos de origen animal como lácteos, huevos y carnes y una ingesta reducida de grasas saturadas, cereales refinados y azúcares. Si seguimos estos patrones alimentarios, se podrían prevenir 11 millones de muertes prematuras por año, ya que este tipo de alimentación aporta variedad de nutrientes, es rica en antioxidantes, vitaminas y minerales como zinc, calcio, potasio, vitamina A y del complejo B, fibra y compuestos bioactivos, que no sólo ayudan a prevenir enfermedades, sino que también llevan a la reducción de peso corporal y disminución de marcadores proinflamatorios, característicos en patologías crónicas.

El llamado, entonces, es dirigirnos hacia este tipo de dietas más saludables y sostenibles, que van en directo beneficio de la salud de las personas, reduciendo enfermedades y, a la vez, ayudando al planeta.