



Perspectiva

Dieta de salud planetaria

Ing. Darío Monterroso

Área de Desarrollo rural / IPNUSAC

Resumen

En el artículo se aborda la dieta de salud planetaria desde el punto de vista de la sostenibilidad ambiental, enfatizando que será muy difícil satisfacer las necesidades básicas de la sobrepoblación mundial que habrá en el año 2050, principalmente para la disponibilidad y acceso a la comida y se previene que de continuar las actividades humanas sin control ambiental estricto, se acelerará el agotamiento de los recursos naturales. El planeta ya está dando síntomas obvios de “padecer de mala salud ambiental”, avisos que no deben pasar inadvertidos por lo que se hace necesario tomar medidas urgentes, individualmente y por los gobernantes de todos los países para que, por medio de un marco legal interno estricto, se logren establecer medidas que mitiguen esos impactos y que se trabaje en la regeneración de los recursos naturales perdidos. El cambio climático expresado en variabilidad climática y calentamiento global son indiscutiblemente señales de alarma que deben ser atendidas. Hay elementos que se deben considerar para lograr la sostenibilidad de los recursos naturales, entre ellos, por ejemplo, reducir el consumo de carnes rojas, reducir las áreas de producción bovina y evitar las pérdidas post cosecha. La dieta planetaria contribuirá no solo con la salud de las personas sino que también con la sostenibilidad ambiental. El reto de los científicos que crearon esta dieta es alimentarse sin ninguna dificultad a diez millones de personas hacia el año 2050, lo que no será posible si no se cambia el uso de la tierra y los hábitos alimenticios.

Palabras clave

Alimento, consumismo, dieta, población, sostenibilidad ambiental.

Abstract

The article addresses the planetary health diet from the point of view of environmental sustainability, emphasizing that it will be very difficult to meet the basic needs of the global overpopulation that will be in 2050, mainly for availability and access to food and prevents continued human activities without strict environmental control will accelerate the depletion of natural resources. The planet is already giving obvious symptoms of "suffering from poor environmental health," warnings that should not go unnoticed so it is necessary to take urgent action, individually and by the rulers of all countries so that, through an internal legal framework measures to mitigate these impacts and to work on the regeneration of lost natural resources. Climate change expressed in climate variability and global warming are indisputably alarm signals that need to be addressed. There are elements that should be considered to achieve the sustainability of natural resources, including, for example, reducing red meat consumption, reducing bovine production areas and avoiding post-harvest losses. The planetary diet will contribute not only to people's health but also to environmental sustainability. The challenge for the scientists who created this diet is to easily feed ten billion people by 2050, which will not be possible if land use and eating habits are not changed.

Keywords

Food, consumerism, diet, population, environmental sustainability.

Crecimiento de la población mundial

El asombroso crecimiento de la población mundial es incontenible, la explosión demográfica se incrementa desproporcionadamente, presionando una mayor demanda de productos y servicios para satisfacer las necesidades de esa población. Thomas Robert Malthus, en su teoría de la población predijo que esta aumentaría en proporción geométrica, mientras que la comida lo haría en proporción aritmética y con razón las teorías malthusianas argumentan que la población debería dejar de crecer porque los recursos y las capacidades disponibles de la biosfera son insuficientes para hacer frente a las necesidades futuras. (Policonomics. S/f)

Los datos del crecimiento de la población durante el siglo pasado son impresionantes, de ser 2,600 millones en 1950, pasó a 6,000 millones en 1999, pero en el presente siglo continúa ese sostenido crecimiento porque en 2015 la población era de 7,300 millones y se prevé que para 2030 será de 8,500 millones y para 2050 esta cifra se elevará a 9,700 millones. (Naciones Unidas, 2019).

Inmersa dentro de esta declaración y datos aportados están implícitos la disponibilidad y acceso a la comida para la satisfacción del hambre, principalmente en aquellos países que desde ya están padeciendo hambrunas, realidad a la que no escapa Guatemala y que quedó demostrada al no haber cumplido con los Objetivos de Desarrollo del Milenio.

Países más poblados

Los dos países más poblados del mundo son China, con 1,389 millones de habitantes, e India, con 1,329 millones; entre los dos suman casi el 40% de la población mundial. Muy atrás en el “top ten” de países más poblados del mundo, se encuentran: Estados Unidos de Norteamérica: 326.8

millones; Indonesia: 261.89 millones; Pakistán: 210.0 millones; Brasil: 208.8 millones; Nigeria: 193.39 millones; Bangladesh: 164.18 millones; Rusia: 146.88 millones y Japón: 126.56 millones. (Geografía Infinita, 2018)

India se encamina a pasos agigantados a superar a China en cantidad de población y se espera que se convierta en la primera entidad política de la historia en albergar a más de 1,500 millones de personas para 2030, y para 2050 su población alcanzará los 1,700 millones (Geografía Infinita, 2018).

De acuerdo con las Naciones Unidas se prevé “que más de la mitad del crecimiento demográfico mundial desde hoy hasta 2050 tenga lugar en África. Este continente cuenta con la tasa de crecimiento demográfico más alta en sus principales regiones. Se espera que el África subsahariana doble su población para 2050” (Geografía Infinita, 2018).

Los datos anteriores se han aportado, únicamente, para que el lector tenga referencia de la importancia que tiene el impacto del crecimiento de la población sobre los recursos naturales, sobre la producción agrícola y sobre los alimentos.

Consumismo y sociedad

El consumismo se entiende aquí como el comportamiento, individual o colectivo, de la adquisición excesiva de bienes y productos para su uso o para su acumulación, exacerbado por la publicidad comercial y asociado al crecimiento poblacional ha creado sociedades consumistas, que están obligando a la agroindustria a empujar hacia el uso intensivo y excesivo de los recursos naturales, en detrimento de su sostenibilidad.

A esto hay que agregar que ese consumismo pregona que no solo es tener para satisfacer necesidades básicas, sino que por su medio envía señales que el consumidor capta y que, dentro de sí mismo, considera que le otorga posicionamiento económico que muestra a un determinado tipo de persona, supuestamente exitosa, con elevado estatus social. Estas personas se han movido del consumo racional y necesario al consumo ostentoso, para satisfacer su propio egoísmo y demostrar mediante este mecanismo su superioridad frente a otros más modestos (Rodríguez, 2012).

Efectos del consumismo

En la Cumbre de Río de Janeiro, de 1992, se señaló que “la modificación de las actuales pautas de consumo en el mundo industrializado; es decir, la eliminación del consumismo, debería de ser una de las tareas principales de la humanidad para el próximo siglo, pues solo así se podría salvar al planeta de la catástrofe que se avecina” (Sánchez, 2019).

Si en ese entonces esa fue una hipótesis, después de casi tres décadas se confirma como una predicción acertada y, en efecto, la sobreexplotación de los recursos naturales y la industria y el comercio asociados, han causado, sin lugar a duda, cambios en el ambiente hasta llegar al calentamiento global, que actualmente está causando estragos en todo el mundo.

El consumismo que ha dado lugar a la ostentación, de la que se hace gala en los países desarrollados, ha contribuido al desequilibrio ecológico no solo por el abuso de los recursos naturales sino también por la contaminación causada

por la industria, que transforma la producción primaria. Por otro lado, en lo individual, también a la persona le crea problemas porque, cuando no puede consumir, se siente desgraciada; y cuando consume, su satisfacción es tan pasajera que únicamente le incrementa su adicción a seguir consumiendo.

Deterioro del planeta tierra

El cambio climático es quizá el principal síntoma del deterioro de la tierra y el que actualmente con mayor preocupación aflige a la humanidad, los pronósticos relacionados al calentamiento global anuncian hecatombes mundiales y, como sucede siempre, los países más afectados serán los países pobres pues son los que están menos preparados para reducir los riesgos ante tales catástrofes; ya no se diga Guatemala, que además de su endémica pobreza y abandono rural, es uno de los países menos resilientes y de los más vulnerables del mundo, ante el acaecimiento de fenómenos naturales debido a su ubicación geográfica.

Si bien es cierto que la tierra también es asolada por fenómenos

eminentemente naturales (es decir, que no han sido provocados por las actividades humanas y por radiaciones procedentes del espacio sideral, principalmente del sol) no es menos cierto que, en aras del desarrollo y mejorar las condiciones de vida de la población, principalmente la de los países ricos y desarrollados, se ha creado una estructura agroindustrial y comercial que emite gases de efecto invernadero, produce toneladas de basura y ríos de aguas contaminadas, que afectan considerablemente la salud del planeta.

Reducir la huella ecológica debe ser un reto personal y de los países mediante políticas públicas, leyes y reglamentos que ordenen la ejecución de proyectos públicos y privados, teniendo la visión de la protección y mejoramiento del ambiente. No debe ser solo un discurso político y como se dijo en la Conferencia de las Partes “la ciencia del clima debería ser menos política, mientras que las políticas climáticas deberían ser más científicas” (COP 25). Y se debería agregar que, además de ser científicas, deberían estar sujetas a un estricto control de cumplimiento ambiental y sancionar enérgicamente su incumplimiento mediante multas de

elevado precio. La Conferencia de las Partes es el órgano de decisión supremo de la Convención Marco de Naciones Unidas sobre Cambio Climático, que el año pasado se celebró en Madrid y fue presidida por Chile.

Todos en el mundo deberíamos preocuparnos por las causas y consecuencias del calentamiento global y poner de nuestra parte lo que podamos, para evitar seguir colaborando en deteriorar el ambiente. Es nuestra obligación heredar a las generaciones venideras un planeta mejor que el que encontramos, no tenemos que ser tan egoístas de no pensar en las personas del futuro, quienes tienen todo el derecho, como nosotros, de vivir y disfrutar esta casa grande llamada Tierra.

El consumo responsable

En relación con uno de los objetivos de la Cumbre sobre Cambio Climático realizada en París en 2015, consistente en limitar el calentamiento global a 2 grados centígrados por encima de los niveles preindustriales, el profesor de Ciencias ambientales del Centro de Resiliencia de Estocolmo, Universidad de

Estocolmo, Suecia, indicó que la tarea “ya no consiste solo en descarbonizar los sistemas energéticos al reducir los combustibles fósiles, también se trata de una transición alimentaria, esto es urgente. Sin la adaptación global de la dieta de referencia, el mundo no tendrá éxito con el Acuerdo Climático de París.” (Avramova, 2019). Y esto referido únicamente a la alimentación, pero el criterio debe extenderse al consumo de productos en general y evitar ese hábito dañino de comprar solo por tener; al contrario, es necesario que aquellos que todavía no han debutado haciendo uso del consumo responsable lo hagan de inmediato y quienes ya lo han estado haciendo continúen para que sirvan de ejemplo y aunque sea poco a poco vayamos dejando de ser la gran amenaza del ambiente.

Lamentablemente, los líderes mundiales al comprometerse a cumplir con convenios internacionales a favor del clima lo han hecho influidos más por la emoción del momento que por la convicción de que debe hacerse en sus propios países. Como ha dicho Borge Brende, presidente del Foro Económico Mundial:

Respecto al medio ambiente, observamos con gran

preocupación las consecuencias de la continua degradación ambiental, incluida la disminución de las especies en tiempo récord. Pero, a pesar de la necesidad de ser más ambiciosos en lo que respecta a la acción climática, la Organización de Naciones Unidas ha advertido que los países se han desviado del rumbo cuando se trata de cumplir con sus compromisos en el marco del Acuerdo de París sobre el cambio climático (Naciones Unidas. 2020).

La dieta

Al caminar por las calles citadinas de cualquier país, se observa que la obesidad está haciendo presa de las personas, se ven más gordos que flacos. Aunque este no es un indicador metodológico, por lo menos señala que no se está comiendo bien; la malnutrición se ve por todas partes, en las áreas rurales por falta de comida y en las áreas urbanas por el exceso de consumo de comidas instantáneas e incremento del tamaño de las porciones.

La malnutrición es causa de muchas enfermedades de las personas, pero también indica que se está haciendo mal uso de los recursos

naturales al tener que incrementar la producción agropecuaria para mantener esos excesos y las pérdidas post cosecha, que en una cadena desde el campo de cultivo hasta la cocina y mesa del comedor se considera en un 30%.

¿Y que comen esas personas? Pues como omnívoros que son, consumen de todo: desde productos naturales orgánicos hasta productos industriales que contienen agregados químicos como saborizantes, estabilizadores y preservantes. En lugar de comidas sostenibles y saludables, se ha desbordado la afición por el consumo de comida chatarra, carnes rojas y productos procesados.

No solo para preservar la salud de las personas sino también la salud del planeta es necesario que la industria agropecuaria asuma su responsabilidad, que la publicidad comercial tan atractiva deje de ser engañosa y, por sobre todo, que la educación desde el hogar y en las escuelas incluya conocimientos para generar buenos hábitos de consumo de alimentos; porque el planeta, de continuar así, está agotando prematuramente sus reservas vitales con graves e irreversibles daños a los recursos naturales y al ambiente en general.

Para poner un límite de tiempo, nos referiremos a un plazo hasta 2050, cuando será necesario alimentar casi 10,000 millones de personas. Tim Lang, de la Universidad de Londres (Reino Unido) y uno de los miembros de la Comisión EAT-Lancet, dice: “Necesitamos una revisión importante, cambiando el sistema alimentario mundial a una escala que no se haya visto antes de manera apropiada a las circunstancias de cada país” y los objetivos globales deberán aplicarse localmente. Por ejemplo, los países de América del Norte consumen casi 6,5 veces la cantidad recomendada de carne roja, mientras que los del sur de Asia comen sólo la mitad de la cantidad recomendada. Todos los países consumen más vegetales con almidón (patatas y yuca) de lo recomendado, con ingestas que varían entre 1,5 veces más que la aconsejada en el sur de Asia y 7,5 veces en el África subsahariana. También ven necesario que se combine una mejor producción alimentaria y reducir el desperdicio de comida: “La comida que comemos y cómo la producimos determina la salud de las personas y el planeta, y actualmente estamos cometiendo un grave error” (EcoDiario.es. 2019).

Comer sano, a la vez que se protege el planeta es la propuesta de un equipo internacional de científicos, quienes han desarrollado una dieta que dice que puede mejorar la salud al tiempo que garantiza la producción sostenible de alimentos para reducir el daño al planeta. La “dieta de salud planetaria” se basa en reducir a la mitad el consumo de carnes rojas y azúcar y aumentar la ingesta de frutas, verduras y nueces. Según la investigación, la dieta planetaria puede prevenir hasta 11.6 millones de muertes prematuras sin dañar el planeta (Requena, 2019).

La Organización de Naciones Unidas dice que no se podrá frenar la crisis climática ni garantizar la seguridad alimentaria sino se modifican los usos de la tierra y los hábitos dietéticos y, en ese sentido, se considera que la propuesta es lógica. Pero no es completa, al no priorizar la protección y conservación del suelo agrícola, ya que la erosión hídrica está acabando con ese recurso estratégico y sin suelo agrícola no hay tierra que proteger.

En el vídeo *La dieta planetaria: ¿Comer diferente puede salvar el planeta?* la ONU indica que se debe reducir drástica-

mente el consumo de carne roja, colocándola junto con los vegetales almidonados en el grupo de ingesta limitada, sugiere como alimentos opcionales los huevos, aves y productos lácteos y como alimentos destacados: pescado, verduras, frutas, legumbres, granos enteros, nueces y semillas, aportando de cada uno de ellos su frecuencia de consumo y medida de la porción (El Periódico, 2019).

En el artículo “¿Qué es la dieta planetaria con la que se podrían alimentar 10,000 millones de personas?” se presenta un ejemplo de su composición por día:

- Nueces: 50 gramos
- Frijoles, garbanzos, lentejas y otras legumbres: 75 gramos
- Pescado. 28 gr
- Huevos: 13 gr (lo que equivale casi a uno por semana)

- Carne: 14 gr de carne roja y 29 gr de pollo
- Carbohidratos: 232 gr de granos enteros (como pan y arroz) y 50 gr de vegetales ricos en almidón
- Productos lácteos: 250 gr (el equivalente a un vaso de leche)
- Verduras: 300 gr, y
- frutas: 200 gr

La dieta también habilita el consumo de 31 gramos de azúcar y aproximadamente 50 gramos de aceites, como el de oliva (Gallagher, 2019).

El reto es cambiar los hábitos alimenticios, porque con estos productos se podrían elaborar menús sabrosos y nutritivos, atractivos para todas las personas, aún aquellos que presumen de gustos más exigentes.

Referencias bibliográficas

- Avramova, N. (2019) "Cambio Climático. La nueva "Dieta de Salud Planetaria" puede salvar vidas y a la tierra aseguran". En *CNN en español*, 17 de enero de 2019. Accesible en <https://cnnespanol.cnn.com/2019/01/17/dieta-nueva-salud-planetaria-salvar-vidas-planeta/>
- Servimedia (2019) "Diseñan la dieta ideal para salvar el planeta y evitar 11 millones de muertes anuales". En *EcoDiario.es* 17 de enero de 2019. Accesible en <https://ecodiario.eleconomista.es/salud/noticias/9640409/01/19/Diseñan-la-dieta-ideal-para-salvar-el-planeta-y-evitar-11-millones-de-muertes-anuales.html>
- Gallaher, J. (2019) "Qué es la dieta planetaria con la que se podría alimentar a 10,000 millones de personas" En *BBC News Mundo*, 17 de enero de 2019. Accesible en <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46832990>
- Geografía Infinita (2018) "Los países más poblados del mundo", en *Geografía Infinita*. Accesible en <https://www.geografiainfinita.com/2018/03/cuales-son-los-paises-mas-poblados-del-mundo/>
- Naciones Unidas (2019) "Población", en *Naciones Unidas, asuntos que nos importan*. Accesible en <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html>
- *Policonomics* (S/f) "Teoría malthusiana de población", en *Policonomics* diccionario en línea. Accesible en <https://policonomics.com/es/teoria-malthusiana-poblacion/>
- Requena, María A. (2019) "Dieta planetaria para un cuerpo y planeta sanos". En *CNN Mundo*, 17 de enero de 2019. Accesible en <https://cnnespanol.cnn.com/video/planeta-en-peligro-dieta-planetaria-para-salvar-el-planeta-vo-panorama-mundial/>

- Rodríguez, S. (2012) "Consumismo y sociedad: Una visión crítica del Homo Consumens" en *Nómadas Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, vol. 34, núm. 2, 2012 Euro-Mediterranean University Institute Roma, Italia. Accesible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18126057019>
- Sánchez, P. (2019) ". El consumismo: una nueva forma de explotación". En *Consumo y ciudadanía*. 27 de febrero de 2019. Accesible en <https://consumoyciudadania.org/el-consumismo-una-nueva-forma-de-explotacion/>
- United Nations / Climate Change (2020) "El cambio climático y el medio ambiente predominan en el nuevo informe de riesgos mundiales del Foro Económico Mundial" 16 de enero de 2020. Accesible en <https://unfccc.int/es/news/el-cambio-climatico-y-el-medio-ambiente-predominan-en-el-nuevo-informe-de-riesgos-mundiales-del-foro>
- Zeta Media Lab (2019) *La dieta planetaria: ¿Comer diferente puede salvar el planeta?* Videonoticia en *El Periódico* (edición global) 8 de agosto de 2019. Accesible en <https://www.elperiodico.com/es/videos/videonews/la-dieta-planetaria-comer-diferente-puede-salvar-el-planeta/4665173.shtml>