

VI Congreso AND

## Nutrición con el corazón: Dietas Plant-Based en el ejercicio profesional



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas

BARCELONA



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)

# RESUMEN DE PONENCIA

25 de noviembre de 2023

Diálogos con la industria  
alimentaria y farmacéutica

PONENCIA\_3

## Flexitarianismo: proteína láctea y vegetal en la sostenibilidad alimentaria

Charo Saavedra Coutado<sup>1,\*</sup>, Antonio Torres Hernández<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Manager de Desarrollo sostenible de Asuntos Públicos, Danone Iberia, España. <sup>2</sup>Manager de Salud y sostenibilidad de Asuntos Públicos, Danone Iberia, España.

\*[charo.saavedra@danone.com](mailto:charo.saavedra@danone.com)

### Introducción:

Muchas son las fuentes que indican que el futuro del sistema alimentario será sostenible, o no será. El sector de la alimentación está por lo tanto en el punto de mira. Por ello, la construcción de un sistema alimentario que contemple al mayor número de actores posibles es indispensable para sumar esfuerzos y alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por la Organización de las Naciones Unidas. El reto es evidente: está previsto que la población mundial aumente considerablemente, lo que en la práctica supondrá que sea necesario incrementar como mínimo un 70% el abastecimiento de alimentos en 2050<sup>1</sup>. Las empresas implicadas en este sector tienen la responsabilidad de liderar la transformación hacia un modelo más sostenible y saludable.

Las tendencias alimentarias actuales, sumadas al crecimiento de la población, exacerbarán los riesgos para la población y el planeta. Se prevé que la carga mundial de las enfermedades no transmisibles empeorará y que los efectos de la producción de

alimentos en las emisiones de gases de efecto invernadero (26% de GEI origen antropogénico<sup>2</sup>), la contaminación por nitrógeno y fósforo, la pérdida de biodiversidad y el uso del agua y de la tierra reducirán la estabilidad del sistema terrestre (Figura 1).

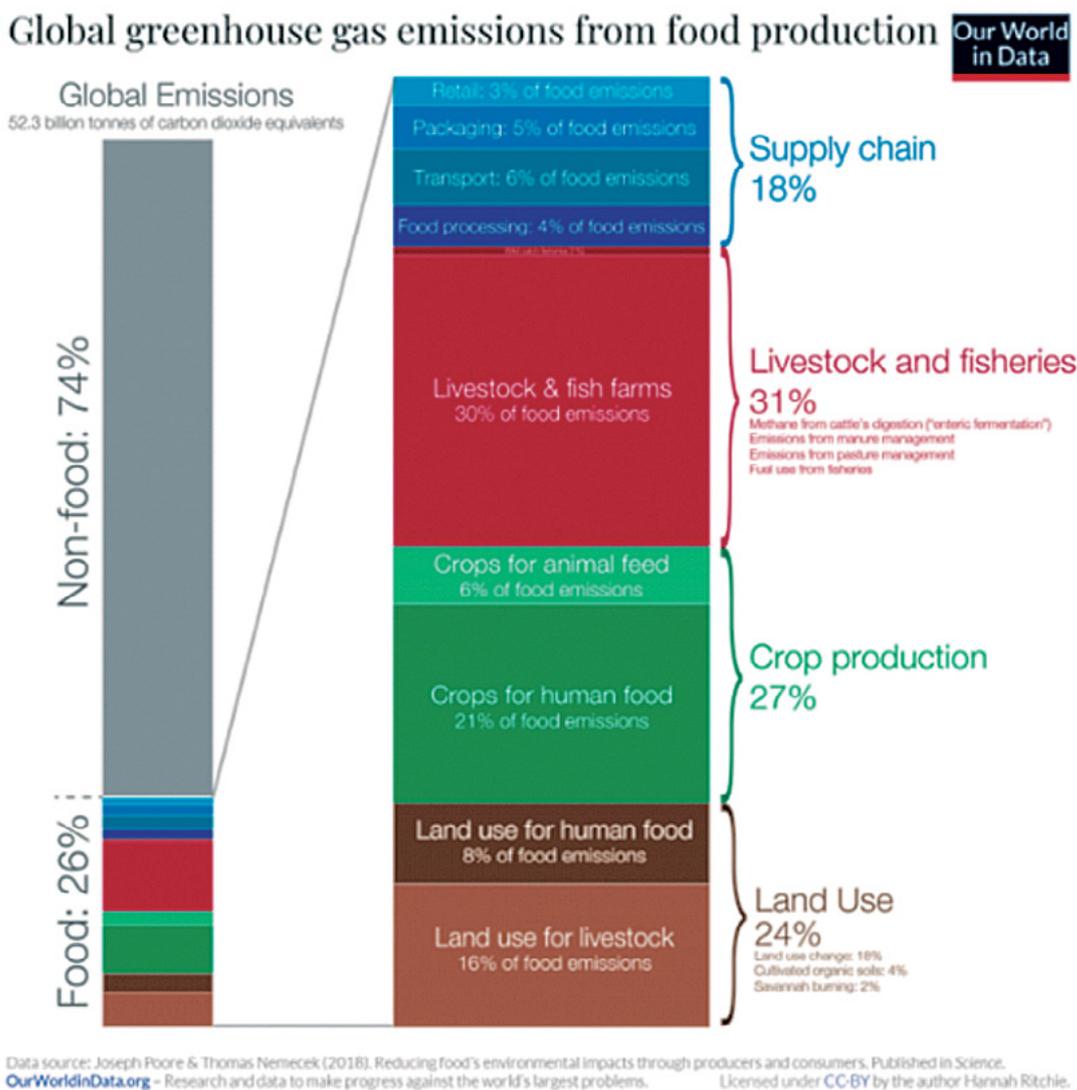
### Objetivo:

El objetivo del siguiente abstract es plantear, a través de diversas fuentes bibliográficas recientes, cómo debemos afrontar el reto de las dietas sostenibles, teniendo en cuenta tanto criterios nutricionales como de impacto ambiental. Ofrecer una alimentación con valor nutricional y a la vez de bajo impacto ambiental es el gran reto que tenemos por delante como sociedad planetaria.

### Metodología:

Se ha hecho revisión de los diferentes documentos públicos que han surgido en los últimos años, estudios y informes relativamente recientes en cuanto a impacto ambiental de alimentos, cómo interactúan con los perfiles nutricionales de los mismos y la interacción entre diversas tipologías de dietas y patrones.

Figura 1



**Resultados:**

En este marco surgió el concepto Dieta Planetaria, son todas aquellas dietas saludables tanto para el ser humano como para el planeta. Concretamente, la comisión EAT-Lancet describe una dieta de salud planetaria como un patrón alimentario flexible, que recomienda diferentes niveles de ingesta de varios grupos de alimentos cuya presencia se puede adaptar a las características locales, tradiciones culinarias y preferencias personales de cada geografía .

Un patrón dietético Flexitariano representa un patrón de alimentación saludable que combina tanto alimentos de origen animal como vegetal<sup>3</sup>. Es flexible y versátil, que se puede adaptar fácilmente a las preferencias socioculturales y personales de un individuo, a la vez que satisface las necesidades nutricionales y ambientales. Son fáciles de implementar. Las reducciones graduales son más fáciles de seguir por la población que

aquellas dietas que excluyen totalmente algunas categorías de alimentos (OMS, 2021: p.6); por eso, a diferencia del veganismo, las dietas flexitarianas son más inclusivas y eficientes. La aplicación local del flexitarianismo son ejemplos como la Nueva Dieta Nórdica, o en el caso de los países del sur de Europa, la Dieta Mediterránea. La dieta mediterránea, pese a tratarse de una dieta omnívora, puede considerarse un patrón dietético basado en el consumo principal de proteínas de origen vegetal (legumbres y frutos secos), que también incluye un consumo moderado de fuentes de proteínas de origen animal como pescado, huevos, lácteos y carne, mayoritariamente de ave y conejo (AESAN, 2022: p.26).

Estas dietas flexitarianas promueven una mejora ambiental y una reducción en huella de carbono entre el 20% y el 40%<sup>4</sup>, además de proporcionar los nutrientes cruciales en términos de salud<sup>5</sup>.

Pese a que son muy incipientes los estudios que combinan los criterios nutricionales y ambientales, relevantes académicos como Marco Springmann *et al.* (2022), han empezado a utilizar estas métricas cruzadas. Los lácteos, en general, y particularmente los yogures, tienen un impacto ambiental medio, muy por debajo de los productos cárnicos y significativamente por debajo de otros lácteos como los quesos; mientras que su impacto medioambiental se sitúa ligeramente por encima de los productos vegetales.

Otros estudios también nos muestran como las proteínas lácteas y en concreto el yogur está en la tabla media por debajo de los impactos ambientales de Cambio Climático, Uso de suelo y Consumo de agua en comparación a otras proteínas animales e incluso a proteínas lácteas<sup>6</sup>. Además son fuente de Calcio y Vitamina A y B, y en el caso del yogur además aporta fermentos vivos muy beneficiosos para la salud intestinal.

### Conclusiones:

Los vegetales, frutas y verduras son alimentos con muchas cualidades nutritivas en términos de vitaminas y fibra; en el caso de las legumbres además aportan proteína de gran valor. Por otro lado son el producto de alimentos que están el parte baja de la tabla en cuanto a impacto ambiental en todos los indicadores, por ello son los más óptimos en términos nutricionales y ambientales.

Pero recientemente se han introducido en el mercado bebidas vegetales de soja, avena, almendra, etc. dando respuesta a una tendencia del consumidor, cada vez más concienciado en su impacto en el planeta pero a la vez preocupado por tener una alimentación saludable. Por eso, este tipo de productos de base vegetal han incrementado su penetración en el mercado. El segmento de bebida vegetales representa casi el 70% del total del mercado plant-based, protagonizando las cuotas más altas en Europa, según datos de un estudio de ING en 2019.

Por tanto, una dieta Flexitariana donde se combine la proteína vegetal y láctea, preferiblemente yogur por su alta densidad nutricional e impacto ambiental medio, será una dieta suficiente, saludable y sostenible (Springmann, 2018: e456).

Este nuevo escenario requiere de cambios globales e individuales, por eso es importante hacer un replanteamiento de

las guías alimentarias donde se incluya el aspecto nutricional pero también el impacto ambiental del patrón que se promueve, para dar acceso a la población a un consumo consciente y responsable.

## conflicto de intereses

La autora es trabajadora en exclusiva para la empresa Danone S. A.

## referencias

- (1) Springmann M, Clark M, Mason-D'Croz, Wiebe K, Bodirsky BL, Lassaletta L, de Vried W, Vermuelen SJ, Herrero M, Carlson KM, et al. Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature*. 2018. Disponible en: <https://doi.org/10.1038/s41586-018-0594-0>.
- (2) Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*. 2018; 360: 987-92. Disponible en: <https://doi.org/10.1126/science.1259815>.
- (3) Willett W, Rockström J, Loken B, et al. EAT-Lancet Commission Summary report: Food in the anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019; 393(10170): 447-492. [www.thelancet.com/commissions/EAT](http://www.thelancet.com/commissions/EAT).
- (4) E. Halloström, A. Carlsson-Kanyama, P. Börjesson (2015). Environmental impact of dietary change: a systematic review. C. Chen, A. Chaudhary, A. Mathys (2019). Dietary Change Scenarios and Implications for Environmental, Nutrition, Human Health and Economic Dimensions of Food Sustainability.
- (5) Chen C, et al. Dietary Change Scenarios and Implications for Environmental, Nutrition, Human Health and Economic Dimensions of Food Sustainability. *Nutrients*. 2019; 11: 856. doi: 10.3390/nu11040856.
- (6) Michael Clark, et al. (2022) Estimating the environmental impacts of 57,000 food products. PNAS Environmental Impacts of Food Production - Our World in Data.

VI CONGRESO AND

Nutrición con el corazón:  
Dietas Plant-Based en el  
ejercicio profesional

Barcelona - 24 y 25 de noviembre de 2023

