



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



Promoviendo una alimentación a favor del ambiente y de la nutrición.

Marcela Dumani Echandi
Escuela de Nutrición

Objetivo: *Analizar las afectaciones que se provocan al ambiente y a la nutrición a lo largo de la cadena agroalimentaria y las buenas prácticas para mitigar dichos impactos.*

Derecho Humano a la Alimentación

Es el derecho persona a tener acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente mediante la producción de alimentos, sea mediante el trueque, sea mediante la compra por dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a la que pertenece la persona, que sea sostenible e inocua y que le garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, saludable y digna.

Dietas saludables sostenibles

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.

Referencia: FAO y OMS. 2020. *Dietas saludables sostenibles - Principios rectores*. Roma.
<https://doi.org/10.4060/ca6640es>

Objetivos de las dietas saludables sostenibles

- 1- 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;
- 2- Contribuir a la prevención de la malnutrición en todas sus formas (es decir, desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad);
- 3- Reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación;

4- 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.



...los sistemas alimentarios emiten entre el 20 y el 35% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero (GEI), ocupan alrededor del 40% de la superficie terrestre libre de hielo de la Tierra, provocan la contaminación de los nutrientes terrestres y acuáticos debido a la aplicación excesiva de fertilizantes, y son la causa más importante de pérdida de biodiversidad.

POR ESO, ES URGENTE

Transformar el sistema mundial de alimentos es indispensable para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (SDG), el Acuerdo de París sobre el Cambio Climático, los objetivos del Convenio sobre la Diversidad Biológica incluidos en las metas de Aichi, así como otros objetivos internacionales de sostenibilidad, haciendo énfasis, por consiguiente, en la necesidad de una transición hacia dietas más saludables y más sostenibles desde el punto de vista medioambiental.

Principios rectores de las dietas saludables sostenibles



...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.



...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



... incluyen cereales integrales, frutos secos así como frutas y verduras variadas en abundancia.

Principios rectores de las dietas saludables sostenibles

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.

Principios rectores de las dietas saludables sostenibles



... 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.



... contienen niveles mínimos (o de ser posible ningún contenido) de patógenos, toxinas o cualquier otro agente que pueda causar enfermedades transmitidas por los alimentos.



...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.

Principios rectores de las dietas saludables sostenibles

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.

Principios rectores de las dietas saludables sostenibles

13

... reducen la pérdida y el desperdicio de alimentos.

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 con 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).

No existe una solución milagrosa para crear un sistema alimentario sostenible. Por el contrario, se necesitan muchos cambios en múltiples sectores del sistema alimentario. Esto requerirá una serie de enfoques coordinados adaptados a los valores sociales, políticos, económicos y culturales de los países y comunidades y sensibles a los hábitos alimentarios actuales.

“Los sistemas alimentarios tocan todos los aspectos de la existencia humana. La salud de nuestros sistemas alimentarios afecta profundamente la salud de nuestros cuerpos, así como la salud de nuestro medio ambiente, nuestras economías y nuestras culturas.”

<https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/ministerio-exterior/cumbre-un-sistemas-alimentarios/sistemas-alimentarios/>



SISTEMAS ALIMENTARIOS SOSTENIBLES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es un derecho y responsabilidad de todos. Es necesario que se tomen medidas para transformar los Sistemas Alimentarios para hacerlos sostenibles, justos e inclusivos; mediante regulaciones que permitan a la población acceder a productos nutritivos, seguros, variados, a precio justo y producidos de manera responsable con el medioambiente. Empezando por proteger y promover la lactancia materna, la adecuada alimentación complementaria, elaborando Guías Alimentarias basadas en alimentos, así como, regulando los entornos escolares, y el ambiente alimentario (etiquetado frontal de advertencia nutricional, impuestos, publicidad). Esto va ser solo posible con la colaboración y participación de gobierno y organismos no gubernamentales, incluyendo al sector productivo.

1. Producción

Promover la **DIVERSIFICACIÓN DEL CULTIVO** manteniendo la salud de los suelos y adecuada rotación.



2. Almacenamiento y Distribución

BUENAS PRÁCTICAS de poscosecha, almacenamiento, transporte y distribución.

FORTIFICACIÓN de alimentos sólo cuando sea necesario.



4. Consumo

COCINAR Y COMPARTIR más en familia eligiendo tamaño de porciones apropiadas y evitando el uso excesivo de sal, azúcar y grasas.



APROVECHAR TODAS LAS PARTES de los alimentos para minimizar los desechos alimentarios.



Mantener **ADECUADA HIGIENE** de los alimentos y usar agua segura.

REGULACIÓN

IMPUESTOS A LOS ALIMENTOS ALTOS EN SAL, AZÚCAR Y GRASAS



REGISTRO SANITARIO



SUBSIDIOS ALIMENTOS SALUDABLES



PUBLICIDAD



ETIQUETADO FRONTAL

3. Procesamiento y Comercialización

REGULAR EL CONTENIDO de sodio, azúcar, grasas, aditivos y preservantes.



Disponibilidad de **PRODUCTOS FRESCOS** en mercados, ferias y tiendas.



ODS

DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

2.3 Para 2030, duplicar la productividad agrícola y los ingresos de los productores de alimentos en pequeña escala, en particular las mujeres, los pueblos indígenas, los agricultores familiares, los pastores y los pescadores, entre otras cosas mediante un acceso seguro y equitativo a las tierras, a otros recursos de producción e insumos, conocimientos, servicios financieros, mercados y oportunidades para la generación de valor añadido y empleos no agrícolas

Las familias agricultoras, en nuestro país, producen alrededor del 56% de nuestro consumo interno de alimentos, y no tienen acceso a servicios, crédito, capacitación, etc. Urge legislación y reconocimiento. Urge mercados seguros (PAI). Conectividad.

Mujeres y jóvenes

ODS

2.4 Para 2030, asegurar la sostenibilidad de los sistemas de producción de alimentos y aplicar prácticas agrícolas resilientes que aumenten la productividad y la producción, contribuyan al mantenimiento de los ecosistemas, fortalezcan la capacidad de adaptación al cambio climático, los fenómenos meteorológicos extremos, las sequías, las inundaciones y otros desastres, y mejoren progresivamente la calidad del suelo y la tierra.

AGROECOLOGÍA: base fundamental de sistemas productivos sostenibles, resilientes, y base de dietas sostenibles, diversas y de alimentos con mayores contenidos de nutrientes.

ODS

2.5 Para 2020, mantener la diversidad genética de las semillas, las plantas cultivadas y los animales de granja y domesticados y sus especies silvestres conexas, entre otras cosas mediante una buena gestión y diversificación de los bancos de semillas y plantas a nivel nacional, regional e internacional, y promover el acceso a los beneficios que se deriven de la utilización de los recursos genéticos y los conocimientos tradicionales y su distribución justa y equitativa, como se ha convenido internacionalmente.

¿Legislación es acorde con esta meta del ODS 2?

ODS

2.a Aumentar las inversiones, incluso mediante una mayor cooperación internacional, en la infraestructura rural, la investigación agrícola y los servicios de extensión, el desarrollo tecnológico y los bancos de genes de plantas y ganado a fin de mejorar la capacidad de producción agrícola en los países en desarrollo, en particular en los países menos adelantados.

Tecnologías adaptadas a la pequeña producción.

Bancos de semillas comunitarios.

ODS

UTILIZACIÓN BIOLÓGICA DE LOS ALIMENTOS

2.2 Para 2030, poner fin a todas las formas de malnutrición, incluso logrando, a más tardar en 2025, las metas convenidas internacionalmente sobre el retraso del crecimiento y la emaciación de los niños menores de 5 años, y abordar las necesidades de nutrición de las adolescentes, las mujeres embarazadas y lactantes y las personas de edad

Acceso a agua (de calidad)

Acceso a atención en salud y vacunación

Acceso a un ambiente sano

Acceso a servicios

Controles en el consumo de drogas

Violencia doméstica

Alimentos nutritivos (MALNUTRICIÓN)

ODS

¿CONSUMO?

Educación nutricional

Ambientes alimentarios saludables

Legislación urgente

Lactancia materna

Recuperación y práctica de tradiciones
alimentarias adecuadas

Utilización de alimentos subutilizados

**Valoración de los alimentos desde una
perspectiva no mercantilista**

Generación de variables de acceso y consumo:

- Precios de los alimentos.
- Promoción de los alimentos.
- Variedad de alimentos.
- Disponibilidad de opciones saludables.
- Modos de preparación.
- Información nutricional.

Generación de variables de acceso y consumo:

- Alimentos económicos y de rápido consumo.

Aspectos críticos:

- Inocuidad alimentaria y nutricional.

Generación de variables de acceso y consumo:

- Precios de los alimentos.
- Promoción de los alimentos.
- Ubicación de alimentos.
- Calidad de los alimentos.
- Variedad de alimentos.
- Disponibilidad de opciones saludables.
- Modos de preparación.
- Información nutricional.
- Grado de procesamiento de los alimentos (industrial y local).
- Ubicación de los establecimientos.
- Distancia y medios de transporte.
- Horarios de acceso.

Aspectos críticos:

- Desiertos alimentarios.



• Transmisión primaria de preferencias alimentarias.

• Reproducción de practicas, técnicas y saberes (cocinar, comer, comensalidad).

Aspectos críticos:

- Alta diversidad y complejidad.

- Reproducción de practicas, técnicas y saberes (cocinar, comer,).comensalidad
- Programas alimentarios.
- Sentido social del comer.
- Regulación legislativa y organizativa del comer.

¡La Nutrición empieza en el suelo! ¡Y con buenas semillas!



Según la FAO, sólo 12 alimentos vegetales contribuyen al 75% del consumo global de calorías: **bananos, frijoles, yuca, maíz, millo, papa, arroz, sorgo, soya, caña de azúcar, camotes y trigo.**

**ESTAMOS ANTE UNA EVIDENTE FRAGILIDAD
NUTRICIONAL DE LA HUMANIDAD.**

SNN: "Cuide su alimentación, cuide el planeta"

- Aproveche las frutas y vegetales locales y de temporada.
- Visite los mercados, la feria del agricultor y las verdulerías.
- Procure consumir frutas y vegetales con cáscara.
- Elija productos de origen animal con moderación.
- Reduzca el consumo de carnes procesadas o embutidos tales como: salchicha, jamón, salchichón, mortadela, salami y pepperoni.
- Limite el consumo de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas. Algunos ejemplos: sopas instantáneas, salsas, cubitos, snacks en bolsitas, repostería, mieles de frutas, miel de abeja, miel de tapa, comida rápida, bebidas embotelladas con azúcar, bebidas energéticas, entre otros.

- La leche materna es el único alimento que necesita su bebé en los primeros 6 meses de vida.
- Amamante todo el tiempo que usted y su bebé lo deseen, la lactancia es un derecho para ambos.
- Cuando no pueda brindar pecho, realice una correcta extracción y conservación de la leche, para ofrecerla posteriormente a su bebé.
- Planifique sus compras: compre únicamente los alimentos que necesita.
- No rechace frutas, verduras y legumbres por su apariencia. La apariencia no afecta la calidad, salubridad y el valor nutricional de los alimentos.
- Coloque los alimentos más viejos delante de los más nuevos, de forma que los utilice más rápido

- Al preparar alimentos, utilice primero los más perecederos como los vegetales de hojas, brócoli, coliflor, chile dulce, zapallo; en cambio de, las papas y zanahorias que pueden durar más.
- Si el alimento no se va a consumir pronto, puede congelarlo en porciones para poder consumirlo después.
- Al comer afuera, asegúrese de pedir únicamente los alimentos que se comerá.
- Si tiene alimentos sobrantes, puede pedir que se los empaquen para consumir luego. También puede llevar sus recipientes limpios de la casa.
- Recuerde lavar y desinfectar las frutas y los vegetales antes de consumirlos

¿Cuáles otras acciones piensan ustedes que son necesarias para avanzar hacia las dietas sostenibles?

Hoy es día de correr, con los brazos en alto, a trabajar la tierra más feraz y más ancha y sembrar las semillas de la vida (Jorge Debravo).