

# Alimentación para cuidar la salud de las personas y la del planeta

Rodríguez Hernández, Claudia

2022-11-09

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5904>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Alimentación para cuidar la salud de las personas y la del planeta

**\*Por Claudia Rodríguez Hernández**

Es innegable que la manera que cada persona tiene de comer se relaciona de manera directa con su salud, pero además, de manera general, los patrones de alimentación que hemos adoptado globalmente y que incluyen un alto consumo de alimentos de origen animal y alimentos ultraprocesados, están acabando con la salud del planeta.

Las investigaciones científicas de los últimos años sugieren que para mejorar nuestra salud y la del planeta debemos modificar nuestros hábitos de alimentación y consumir principalmente -algunos más radicales sugieren que únicamente- alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, cereales (maíz, arroz, avena, etc.), leguminosas (frijoles, lentejas, habas, etc.), frutos secos (uva pasa, ciruela pasa, arándanos, etc.) y oleaginosas (cacahuates, nueces, almendras, semillas de girasol, etc.); sin embargo, esta recomendación es difícil de llevar a cabo para la mayoría de las personas y, por lo tanto, es poco realista.

Una alternativa factible que puede ayudarnos a modificar tanto la salud personal como la del planeta es la dieta flexitariana. Una dieta flexitariana se basa principalmente en alimentos de origen vegetal, pero considera la inclusión de cantidades moderadas de alimentos de origen animal como pescado, aves de corral, carnes rojas y productos lácteos (1).

Las dietas flexitarianas pueden ser dietas omnívoras con poca cantidad de alimentos de origen animal, particularmente carne (p. ej. porciones muy pequeñas o días que no los coman), y también dietas sustancialmente vegetarianas en las que de vez en cuando se consumen alimentos de origen animal.

Una dieta flexitariana no tiene como objetivo restringir lo que comemos, por el contrario, promueve el consumo de una mayor variedad de alimentos, no debe haber exclusión de ningún alimento. Es así como se diferencia de la dieta vegetariana, que excluye el consumo de carnes rojas, aves de corral y pescados; y de la dieta vegana, que elimina todos los alimentos de origen animal incluyendo los huevos, productos lácteos y la miel. Existen algunas variaciones a la dieta vegetariana como la dieta pescovegetariana o pescetariana, la cual incorpora el consumo de pescados y mariscos y la ovolactovegetariana en la cual se agrega el consumo de huevo y productos lácteos.

El hecho de que una dieta flexitariana no elimine el consumo de alimentos de origen animal, hace que las personas que desean tener una alimentación saludable y sostenible puedan

apegarse con mayor facilidad, lo cual convierte a este patrón de consumo en uno de los más prometedores. Es por esta razón que el flexitarianismo ha adquirido mucha popularidad en los últimos años, particularmente en Europa, Estados Unidos de América, Canadá y Australia, no solo con el objetivo de controlar el peso, si no con la convicción de mejorar la salud y provocar un impacto positivo en el medio ambiente.

Sin lugar a duda, la dieta flexitariana es un emblema de un patrón de consumo de alimentos sostenible para las personas en todo el mundo. La dieta flexitariana tiene como fundamento comer mejor y más saludable a base de alimentos (preferentemente locales) de alta calidad producidos en condiciones más respetuosas con el medio ambiente (1,2).

Después de realizar estudios sobre la dieta flexitariana, el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF) concluyó que este patrón de alimentación o dieta ofrece un equilibrio y permite a las familias (3):

Comer de forma más sana

Ingerir productos de calidad y proteger al mismo tiempo el ambiente

Reducir la huella de carbono de los alimentos

Reducir la presión sobre los recursos terrestres y marinos

Con el cambio a una dieta flexitariana, invertimos la tendencia de los últimos 50 años hacia la producción industrial de alimentos con un aumento considerable en el consumo de productos animales, azúcar, grasas, sal y productos fabricados en masa, sostiene el WWF. El cambio a una dieta flexitariana te permite elegir tu dieta y contribuye a un ambiente más sano (3).

Desde el punto de vista nutricional, la dieta flexitariana ofrece mayores beneficios que las dietas vegetarianas, veganas y definitivamente sobre la dieta actual (caracterizada por un gran consumo de alimentos ultraprocesados), común denominador de la mayoría de los países occidentalizados.

Debido a que una dieta flexitariana implica un consumo elevado de alimentos de origen vegetal y con un contenido equilibrado de alimentos de origen animal, aporta una variedad saludable y completa de proteínas de alto valor biológico, fibra, vitaminas, nutrimentos inorgánicos (minerales) y ácidos grasos saludables (omega 3 y 6).

Se ha determinado, que la combinación de todos los alimentos que se incluyen en una dieta flexitariana favorece la prevención y el control y la prevención de enfermedades crónicas degenerativas como la obesidad, la hipertensión, la diabetes y el cáncer (4).

Es importante considerar el cambio de hábitos de alimentación hacia una dieta flexitariana, que es sostenible, que no implica ninguna restricción y que promueve el cuidado de la salud tanto de las personas como del planeta.

Referencias bibliográficas

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)

WWF (UK). Eating for two degrees. 2017. [https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-06/Eating%20for%20degrees\\_Full\\_Report.pdf](https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-06/Eating%20for%20degrees_Full_Report.pdf)

WWF France. Towards a low carbon, healthy and affordable diet. 2018. [https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2018-03/180329\\_study\\_lowcarbon-healthy-sustain-basket\\_0.pdf](https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2018-03/180329_study_lowcarbon-healthy-sustain-basket_0.pdf)

Derbyshire EJ. Flexitarian diets and health: a review of the evidence-based literature. 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5216044/pdf/fnut-03-00055.pdf>

La autora es académica de la **Universidad Iberoamericana Puebla**.

**Sus comentarios son bienvenidos.**