

**Manuel Franco**

---

## EN PORTADA

---

# UN RETO PLANETARIO

---

La alimentación se nos presenta hoy en día como un reto planetario. Los sistemas alimentarios deben dar una respuesta a la sostenibilidad del planeta, a la vez que cubren las necesidades nutricionales de toda la población y ofrecen condiciones de trabajo y sueldos dignos.

MANUEL FRANCO

**J**avier baja a hacer la compra a su frutería, carnicería, supermercado y panadería habituales. Todas las personas que le atienden son mujeres excepto los carniceros, y más de la mitad son inmigrantes. Son cinco en casa y viven en El Cabañal, Valencia. Esa tarde, Javier hace la compra para cocinar seis platos diferentes. La caja de fresas de dos kilos estaba muy barata, 5€. Su intención es tener comida sana para su familia y que les dure casi toda la semana. Hoy se ha gastado 65€ en total, aproximadamente un 15% más que hace un año. Lo sabe por que su pareja sufrió un ERE con la pandemia y desde hace dos años contabilizan todos los gastos del hogar.

En el comedor escolar del colegio Rufino Blanco, de Madrid, planifican los menús escolares y todos los pedidos de manera mensual, con una distribución semanal. Son seis trabajadores en total entre personal de cocina y comedor. Ninguno cobra más de 1.400€ netos mensuales. El presupuesto por alumno y comida viene fijado desde la consejería de educación y con la subida de los precios de los alimentos de este curso, se las ven y se las desean para mantener los estándares de nutrición infantil que utilizan. La asociación de madres y padres del colegio ha pedido hablar con el personal de cocina porque está muy preocupada por el menú escolar y el desayuno que ofrecen a los más “madrugadores”. En el AMPA les preocupan la obesidad y sobrepeso infantiles, la insuficiencia alimentaria de algunas familias, las alergias y los trastornos de la alimentación de los más mayores. También les gustaría apoyar a los productores de proximidad valencianos y evitar el desperdicio alimentario. Llevan meses hablándolo en diferentes AMPAs de Valencia.

Esta podría ser la semana normal de muchas familias y colegios de España y Europa. Son sólo dos ejemplos de muchas piezas y personas involucradas en nuestra alimentación. La alimentación se entiende hoy en día como un sistema muy complejo en el que la ciencia aporta conocimiento y preguntas relevantes ante una sociedad civil cada vez más informada y exigente.

La alimentación se nos presenta hoy en día como un reto planetario en el que los sistemas alimentarios deben dar una respuesta

---

a la sostenibilidad del planeta, a la vez que cubren las necesidades nutricionales de toda la población y ofrecen condiciones de trabajo y sueldos dignos.

Es decir; la caja de fresas que compramos no sólo representa una parte relevante de la dieta saludable de una familia, de un colegio, sino que también debe ser sostenible en su modo de producción y distribución. Y todas las personas implicadas en su producción, distribución y venta deben tener trabajos dignos. Para hacer la alimentación más compleja y relevante desde el punto de vista de la salud pública, debemos poder pagar todos el precio final de la caja de fresas para que la salud de nuestras poblacionales alcance los mayores niveles posibles de manera equitativa.

---

### Sistemas alimentarios

En 2017 la FAO reunió a expertos mundiales de la nutrición, la alimentación, la agricultura y la economía, entre otras disciplinas, para definir los sistemas alimentarios. Hoy entendemos un sistema alimentario como todos los elementos (medio ambiente, población, procesos, infraestructuras y e instituciones) y actividades relacionadas con la producción, procesado y empaquetado, distribución, preparación y consumo. El estudio de los sistemas alimentarios incluye la evaluación de sus impactos en salud, ambiental y socioeconómico.

Los sistemas alimentarios (la producción, procesado y empaquetado, y distribución de alimentos) son una de los principales fuentes de gases de efecto invernadero (GEI) del planeta. Los diferentes componentes del sistema alimentario dan trabajo a millones de personas. Todo este conocimiento complejo nos obliga a repensar nuestros actuales sistemas de alimentación y, por lo tanto, nuestras dietas.

---

### Salud y sostenibilidad

En el área de la Epidemiología Nutricional llevamos más de medio siglo estudiando cómo la calidad de la dieta se relaciona con diferentes enfermedades. Las enfermedades más importantes relacionadas con la dieta, porque las sufrimos una enorme parte de la población en

todo el mundo, son las cardiovasculares y muchos tipos de cáncer. La dieta mediterránea ha demostrado asociarse a una mejor salud con importantes reducciones del riesgo de enfermedades y por lo tanto una mayor longevidad y calidad de vida.

La investigación sobre los efectos ambientales de los sistemas alimentarios es muy reciente. Ahora sabemos que el sistema alimentario es responsable de aproximadamente el 30% de la emisión de GEI en el mundo. Los sistemas alimentarios utilizan el 70% del agua dulce del planeta a la vez que contaminan el agua por el constante uso de fertilizantes y pesticidas, entre otros químicos. El 40% de la tierra habitable del planeta se utiliza hoy en día para cultivar alimentos o alimentar a animales para el consumo humano. Finalmente, más del 70% de la deforestación mundial está relacionada con el sistema alimentario.

Un estudio internacional recientemente publicado en *Nature*, analizó diferentes opciones para reducir los efectos ambientales incluyendo cambios en la dieta hacia patrones más saludables, basados en alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, frutos secos y legumbres) y reduciendo drásticamente el desperdicio alimentario. El estudio concluyó que la combinación sinérgica de ambas opciones es la única manera de mitigar los efectos ambientales de los sistemas alimentarios.

En enero de 2019 se presentó en la Universidad de Oslo la comisión EAT Lancet sobre dietas saludables y sistemas alimentarios sostenibles. Un elemento clave de esta comisión fue el establecimiento de la Dieta de Salud Planetaria, que se caracteriza como rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal, lo que confiere una buena salud y beneficios ambientales tangibles; “La transformación a dietas saludables para el 2050 requerirá cambios sustanciales en la dieta. El consumo mundial de frutas, vegetales, nueces, semillas

● **Los sistemas alimentarios utilizan el 70% del agua dulce del planeta a la vez que contaminan el agua por el constante uso de fertilizantes y pesticidas, entre otros químicos**

## ● El consumo mundial de frutas, vegetales, nueces, semillas y legumbres deberá duplicarse, y el de la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más del 50%

y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más del 50%” decía el Dr. Walter Willett, uno de sus principales investigadores y uno de los científicos más importantes del último medio siglo.

La Dieta de Salud Planetaria es flexible, al proporcionar pautas para rangos de diferentes grupos de alimentos que juntos constituyen una dieta óptima

para la salud humana y la sostenibilidad ambiental. La Dieta de Salud Planetaria enfatiza una dieta basada en plantas en la que los granos integrales, frutas, verduras, nueces y legumbres comprenden una mayor proporción de los alimentos consumidos. La carne y los productos lácteos constituyen partes importantes de la dieta, pero deben consumirse en proporciones significativamente menores que los cereales integrales, las frutas, las verduras, los frutos secos y las legumbres. Los objetivos dietéticos de la Dieta de Salud Planetaria también sugieren que el adulto promedio requiere 2.500 kcal por día. Si bien esta cantidad variará según la edad, el sexo, los niveles de actividad y los perfiles de salud, el consumo excesivo es un desperdicio de alimentos con costes tanto para la salud como para el medio ambiente.

### Sistemas alimentarios y trabajo digno

Las condiciones de trabajo y el salario digno son una parte fundamental del desarrollo humano y así lo muestran los objetivos de desarrollo sostenible, específicamente el ODS 8. Las diferentes tareas y funciones de los sistemas alimentarios emplean a cientos de millones de personas en todo el planeta. Todas estas personas merecen un trabajo que les permita tener una vida digna, a ellas y a sus familias. Y, definitivamente, no es la realidad en la mayoría de nuestros países en la actualidad. Las personas que trabajan en el campo y la ganadería, en plantas de procesado, en supermercados y tiendas, en diferentes

---

establecimientos de hostelería y los repartidores de comida, tienen hoy, en porcentajes altísimos, contratos precarios que no les aseguran un nivel de vida aceptable. En los países desarrollados la mayoría de estas personas, que están trabajando en las diferentes actividades del sistema alimentario, son inmigrantes.

### Mejoras en nuestros sistemas actuales

Desde la investigación en salud pública y nutrición, así como en agricultura y economía, se llevan a cabo interesantes proyectos y estudios que aportan conocimiento y recomendaciones relevantes para mejorar los sistemas alimentarios.

El proyecto europeo *School Food For Change* (SF4C) parte del hecho de que los niños y jóvenes pasan la mayor parte de sus días en los centros educativos, lo que convierte a estos últimos no solo en un lugar para aprender, sino también para comer y aprender sobre alimentación. Este proyecto involucra a cocineros, proveedores de *catering* y compradores públicos, y tiene como objetivo crear un verdadero efecto dominó en los doce países europeos que participan.

Otro estudio relevante se llevó a cabo en Ciudad de México, donde investigadores del proyecto Salud Urbana in América Latina (SALURBAL) mostraron un cambio rápido y sustancial del entorno alimentario de la ciudad de 2010 a 2020: el número de tiendas de conveniencia, supermercados, tiendas especializadas de alimentos y fruterías aumentó significativamente en las áreas más desfavorecidas, en comparación con las menos desfavorecidas, lo que ofrecía una ventana a la esperanza antes de la pandemia del COVID-19.

### ¿Qué hacen algunas ciudades?

En 2014 se estableció en la ciudad de Milán un protocolo internacional, el Pacto de Milán de la política urbana de alimentación. En el 2015 se adhirieron a ese pacto cien ciudades y en la actualidad son doscientas cincuenta, que incluyen a más de la mitad de la población del planeta.

En España son dieciséis las ciudades adheridas al pacto. La ciudad de Barcelona, Capital Mundial de la Alimentación Sostenible 2021, presentó a finales del 2022 su Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible 2030, con el objetivo de que la población de Barcelona pueda tener una alimentación buena para la salud y para el planeta.

La red de ciudades C40 reúne a grandes ciudades del mundo comprometidas en la lucha contra el cambio climático, e incluye ciudades como Madrid, Barcelona, Berlín o Nueva York. Estas ciudades tratan de fomentar su desarrollo y su economía siendo respetuosos con el medio ambiente y el bienestar de la sociedad. Su principal objetivo es reducir las emisiones de Gases de efecto invernadero (GEI).

Un ejemplo muy avanzado se da en tres capitales nórdicas (Copenhague, Oslo y Estocolmo) que han firmado la Declaración de Ciudades Alimentarias dentro de la red de ciudades C40, estableciendo objetivos ambiciosos para lograr una Dieta de Salud Planetaria para todos sus habitantes en el año 2030. Ciudades de tamaño medio como Lejre en Dinamarca y Malmö y Södertälje en Suecia, trabajan para mejorar sus prácticas de compra de alimentos y mecanismos de participación ciudadana, entre otras actividades. Para avanzar aún más en la agenda de los sistemas alimentarios, la ciudad de Copenhague convocó un taller en noviembre de 2020 con el objetivo de impulsar la colaboración entre los líderes de 26 ciudades de la región nórdica.

Con 70.000 comidas al día, Copenhague ha tomado medidas significativas para aumentar su participación en la compra de alimentos orgánicos al 87%. Desde su Estrategia Alimentaria 2019, trabaja para reducir sus emisiones de GEI relacionadas con los sistemas alimentarios en un 25% para 2025, disminuir el desperdicio de alimentos y alcanzar un 90% de los alimentos orgánicos en las cocinas públicas.

● **Con 70.000 comidas al día, Copenhague ha tomado medidas significativas para aumentar su participación en la compra de alimentos orgánicos al 87%**



---

## Conclusión

Ya somos 8.000 millones de habitantes en el Planeta y todos queremos alcanzar el mayor nivel de salud y bienestar. Por eso necesitamos entender y mejorar nuestros sistemas alimentarios. La caja de fresas que compramos no sólo debe ser parte de la dieta saludable de mi familia, sino que esa dieta debe ser asequible para todo el mundo y sostenible en su modo de producción y distribución. Y no olvidemos que las y los trabajadores que hacen posible que esos alimentos lleguen a nuestras mesas deben tener un trabajo digno.

La alimentación es sin duda un reto planetario que nos debe ocupar y preocupar, por que nos urge como humanidad y como planeta. 🍓

---

MANUEL FRANCO ES PROFESOR E INVESTIGADOR EN SALUD PÚBLICA Y EPIDEMIOLOGÍA EN LAS UNIVERSIDADES DE ALCALÁ, MADRID, Y EN LA JOHNS HOPKINS BLOOMBERG SCHOOL OF PUBLIC HEALTH, BALTIMORE, EE.UU.

---