

Expertos en alimentación piden aumentar la presencia de proteína vegetal en las guías alimentarias atendiendo a criterios de sostenibilidad

- **El 80% de las guías alimentarias internacionales no cumplen con los objetivos climáticos del Acuerdo de París y en España, la mayoría de las guías alimentarias no incluyen criterios de sostenibilidad.**
- **Un cambio en la forma de comer puede tener un gran impacto en el planeta porque el 34% de las emisiones de efecto invernadero provienen de los sistemas alimentarios.**
- **Los consumidores avanzan hacia una alimentación más saludable y sostenible: El 41% de los españoles se declara flexitariano, según el informe del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación sobre hábitos de consumo alimentario 2021.**

Madrid, 5 de octubre de 2023.- Las guías alimentarias son un instrumento de referencia para transmitir la evidencia científica y basar las recomendaciones alimentarias. Sin embargo, 8 de cada 10 guías de alimentación internacionales no cumplen con los objetivos climáticos establecidos por el Acuerdo de Parísⁱ. Y, si ponemos foco en España, la mayoría de estos documentos no incluyen criterios de sostenibilidad. Teniendo en cuenta la crisis climática global a la que nos enfrentamos y el elevado impacto de la alimentación **-un 34%ⁱⁱ de las emisiones de gases de efecto invernadero provienen de los sistemas alimentarios-**, es urgente que nuestra forma de alimentarnos necesite un cambio donde no solo se tenga en cuenta criterios nutricionales, sino también el cuidado del planeta.

Estados Unidos (2020) y Canadá (2018), así como Países Bajos (2016), Suecia (2015) o Reino Unido (2007), son países que ya han ido **incorporando alternativas vegetales a alimentos de origen animal en sus pirámides alimentarias**. Precisamente esta es la petición que han elevado hoy diferentes voces expertas en alimentación como Elvira Domingo, Innovation Manager de EIT Food; Vicente Domingo, Director del CEMAS, Centro Mundial de la Alimentación Urbana Sostenible; Fabrice deClerck, Science Director de EAT Foundation o Laura Fernández Celemín, Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC), durante el encuentro **'Alimentación S.O.S.tenible'** organizado por el movimiento Alimentando el Cambio en impulsado por Danone en colaboración con EIT Food.

En España, según datos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), la adherencia generalizada a una dieta saludable que incluya criterios de impacto medioambiental evitaría más de 80.000 muertes anuales y reduciría las emisiones de gases de efecto invernadero al menos un 70%, con respecto a la dieta promedio actualⁱⁱⁱ.

Una dieta saludable y sostenible como la flexitariana consiste en rebajar el consumo de carnes rojas y aumentar el consumo de alimentos vegetales como, por ejemplo, legumbres o sus derivados. Estos patrones contribuyen a minimizar el sobrepeso y obesidad. Por otra parte, las dietas ricas en alimentos de origen vegetal son sanas y efectivas en todas las etapas de la vida, incluyéndose las etapas de embarazo y lactancia, durante el período infantil, incluso en edades más avanzadas. Además de la reducción de emisiones, una alimentación flexitariana puede reducir la utilización de terreno en casi un tercio y llegar a consumir hasta un 10% menos de recursos hídricos^{iv}.

Los expertos han coincidido en que una alimentación con menor impacto medioambiental no puede comprometer las necesidades nutricionales de la población. En este sentido, Fabrice DeClerck, director científico de EAT Foundation, apuntó que *“la ciencia nos confirma que es necesario hacer un cambio en la forma que nos alimentamos para hacer frente a la crisis de salud pública, el cambio climático, la degradación ambiental y crecientes injusticias de acceso a una alimentación sana. Las dietas flexitarianas con una mayor presencia y riqueza de alimentos vegetales pueden aportar suficiente energía, nutrientes, y proteína, a la vez que reducen la huella ambiental del sistema alimentario”*.

Para esta transición, la divulgación científica es clave. Así lo reforzó Laura Fernández, Directora General del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC), *“en esta transformación de la forma en que nos alimentamos, el rol del profesional sanitario y de los divulgadores científicos es esencial para informar y formar al ciudadano, haciéndole tomar consciencia del impacto de sus decisiones. Por eso, es fundamental actualizar las guías alimentarias, ya que son una fuente de referencia tanto para los profesionales como para el público en general. Se debería considerar, por ejemplo, incluir alternativas vegetales a las fuentes proteicas de origen animal, haciendo hincapié en su aporte de nutrientes. En el caso de las alternativas vegetales a los lácteos, sería preferible optar por aquellas enriquecidas en vitaminas y minerales, como el calcio y la vitamina D, al igual que ya hacen países como Estados Unidos o Reino Unido”*.

Además, tal y como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS)^v son más fáciles de implementar que aquellos patrones que excluyen totalmente algunas categorías de alimentos, por eso, las dietas flexitarianas son más inclusivas y eficientes.

El flexitarianismo, un patrón de alimentación saludable, sostenible y consciente

En la sociedad actual ya existe una tendencia hacia patrones de alimentación saludables a la vez que sostenibles. Ejemplo de ello es el **flexitarianismo**, que ya sigue un 41%^{vi} de los españoles, según los datos del último informe del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación sobre hábitos de consumo alimentario en 2021.

“En este cambio urgente por un planeta más sostenible, el principal protagonista es el consumidor. Por eso, debemos acompañarlo en esta transición alimentaria tan necesaria apostando por la divulgación y la innovación de calidad para ofrecer los mejores alimentos, para su salud y la del planeta”, apuntó Elvira Domingo, Regional Innovation Manager de EIT Food.

Las alternativas vegetales están cogiendo cada vez más peso en las dietas del consumidor. En España, por ejemplo, 6 de cada 10 personas consumen alternativas vegetales a los lácteos; y de estos, el 98% los combina con lácteos tradicionales^{vii}; lo que confirma el auge del flexitarianismo.

Aunque pueda parecer algo nuevo, lo cierto es que la tendencia flexitariana se corresponde con una dieta “flexible”, en gran medida, con las tradiciones alimentarias más arraigadas en nuestro país, basadas en la dieta mediterránea, con una mayor base de cereales, frutas, verduras y legumbres, y un porcentaje menor de carne roja, pero que, además, busca reducir el impacto sobre el planeta a través de una alimentación más sostenible.

Acerca Alimentado el Cambio

“Alimentando el Cambio” es un ecosistema de innovación social que busca promover cambios de comportamiento hacia hábitos de alimentación e hidratación más saludables y sostenibles, empoderando y dando las herramientas a los niños y niñas para que tomen las riendas de su bienestar. Este proyecto ha sido impulsado por Ashoka, Danone, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y el Ministro de Educación y Formación Profesional, y con la participación desde 2019 de la Fundación Trilema. Además de los socios fundacionales, “Alimentando el Cambio” cuenta con la implicación de una potente coalición de empresas y entidades, incluyendo la editorial Edelvives, Wolters Kluwer, la empresa de restauración colectiva Serunion, la Universidad San Pablo CEU y la Fundación Sant Joan de Déu. La misión de Danone es aportar salud a través de la alimentación al mayor número de personas. Entre los compromisos de la compañía está reforzar el conocimiento sobre los buenos hábitos de alimentación e hidratación saludable para las generaciones presentes y las futuras con un foco muy especial en la infancia. El proyecto Alimentando el cambio se suma a otras iniciativas de Danone para la mejora de la salud de niños y niñas desde el entorno escolar, como el Programa Social Escuelas Danone.

Acerca de Danone

Danone es una compañía global líder en alimentación y bebidas, que opera en cuatro categorías que están centradas en la salud, en pleno crecimiento y que son tendencia: productos lácteos, alternativas vegetales, aguas y nutrición especializada. Con la misión de aportar salud a través de la alimentación al mayor número de personas posible, Danone tiene como objetivo promover hábitos de alimentación e hidratación más saludables y sostenibles, al tiempo que se compromete a generar un impacto positivo y tangible en materia nutricional, social y ambiental. Danone está enfocado en impulsar el crecimiento, la competitividad y la creación de valor a largo plazo para todos sus partners: consumidores, clientes, proveedores, accionistas y sus más de 100.000 empleados. Con productos presentes en más de 120 mercados, Danone alcanzó en 2021 una facturación de 24.200 millones de euros. En España, Danone da empleo a 2.000 trabajadores, tiene plantas de producción e instalaciones productivas en diferentes localizaciones de España y abastece anualmente a alrededor de 14 millones de hogares. En 2022, Danone Iberia se ha recertificado por tercera vez como la empresa B Corp de alimentación de mayor tamaño con mejor puntuación, por cumplir con los más altos estándares de desempeño social y ambiental, transparencia y responsabilidad. Para 2025, Danone aspira a convertirse en una de las primeras empresas multinacionales en obtener la certificación global B Corp™. Para más información: www.danoneespana.es; Twitter: [@danone_es](https://twitter.com/danone_es); Instagram: [danone.es](https://www.instagram.com/danone.es); LinkedIn: [Youtube](https://www.linkedin.com/company/danone).

Para más información

Equipo Comunicación Danone
communications.spain@danone.com

Para más información APPLE TREE

Judit Agudo / Cecilia Ossorio
Mobile +34 647230850 / +34 680225712
danonecomms@homeatc.com

ⁱ Springmann, M. et al. The healthiness and sustainability of national and global food based dietary guidelines: modelling study. *BMJ* 2020

ⁱⁱ M.Crippa 2021; Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions

ⁱⁱⁱ AESAN 2022. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española

^{iv} Springmann, M., et al. Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail. *Lancet Planet Health* 2018

^v WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence. Document number WHO/EURO: 2021

^{vi} Informe MAPA de Consumo Alimentario en España 2021 https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/informe-consumo-alimentario-2021-baja-res_tcm30-624017.pdf

^{vii} AECOC Sopperview 2020. El consumidor de alternativas vegetales a los productos lácteos.