

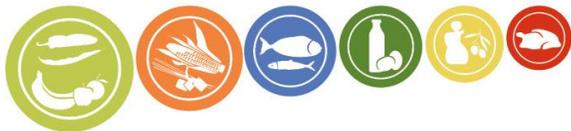
# Alimentación Sostenible

es vida



28  
Mayo  
2024

XXIII EDICIÓN  
DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN | 2024



Organizador



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

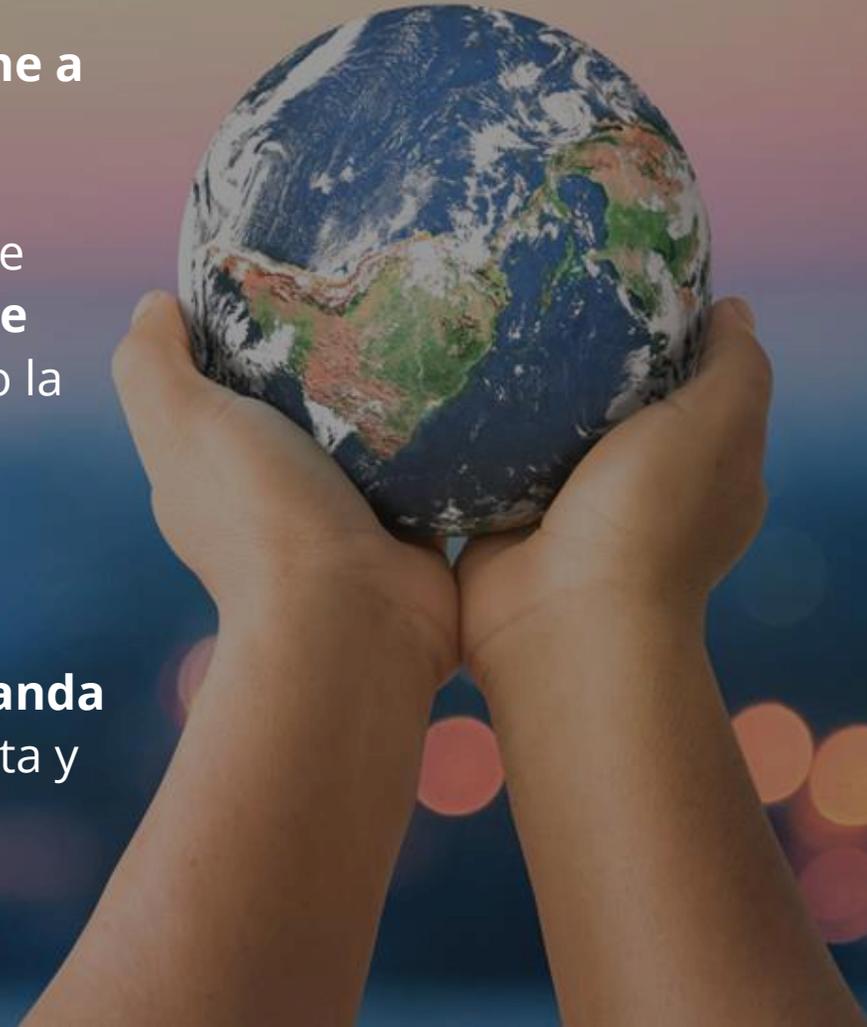
[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

FESNAD está formada por:



# INTRODUCCIÓN

- La alimentación es uno de los grandes asuntos que **mueven a la humanidad** ya que es imprescindible para su **subsistencia**.
- Que esta sea sostenible es un tema principal que **une a países y culturas**.
- La transición hacia un sistema alimentario sostenible requiere de **educadores sanitarios con un enfoque científico** que aconsejen a población en actos como la compra y la confección de los menús diarios.
- El **lema de este DNN es una oportunidad** para **conciliar** nuestro sistema alimentario con las necesidades del planeta y para responder a la **demand**a de los españoles de una alimentación saludable, justa y respetuosa con el medio ambiente.



# IMPORTANCIA DE LA SOSTENIBILIDAD EN LA ALIMENTACIÓN

- La supervivencia y bienestar de las sociedades humanas, presentes y futuras, depende en buena medida de los sistemas alimentarios,
- En la actualidad casi 500 millones de personas tienen un peso por debajo del adecuado mientras, en paralelo, 2.000 millones de personas viven con obesidad o sobrepeso (Mendenhall et al., 2019; WHO, 2021).



# IMPORTANCIA DE LA SOSTENIBILIDAD EN LA ALIMENTACIÓN



- La alimentación sostenible es una herramienta poderosa para combatir la crisis climática, ya que el modelo alimentario actual es responsable de entre el 21% y el 37% de las emisiones de gases de efecto invernadero.
- Según los informes de la FAO, un sistema alimentario sostenible contribuye a la erradicación de la malnutrición, la promoción de la salud y el bienestar, el consumo y producción sostenibles, la igualdad de género y fomenta la conservación de los ecosistemas marinos y terrestres.



## DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Las dietas sostenibles son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles y nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos.

*FAO, 2010, Dietas sostenibles y biodiversidad*

A person's hands are shown holding a small, realistic globe of the Earth. The globe is centered on the Americas. The background is a soft-focus bokeh of warm, golden-yellow and light green light spots, suggesting a bright, sunny outdoor setting. The overall mood is positive and hopeful.

## **DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y SALUDABLE**

En 2019, la FAO y la OMS acuñaron el concepto de “dieta saludable sostenible”, que se define como “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”.

# OBJETIVOS DE LA FAO

## Objetivos de Desarrollo Sostenible 2023

- **Concienciar** a la población del problema alimentario a nivel mundial
- **Luchar** contra la desnutrición, el hambre y la pobreza
- **Establecer correctos hábitos alimenticios** para **mejorar el estado de nutrición y la salud**
- **Acceso** a los **alimentos**, suficientes para su desarrollo, de buena calidad para llevar una vida activa y saludable
- **Características nutritivas adecuadas** y garantía sanitaria de los alimentos al alcance de la población
- **Concienciar** a los consumidores sobre los **beneficios de una alimentación saludable, sostenible y segura.**





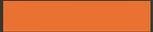
## **PRINCIPIOS DE LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE (ONU 24/05/2022)**

- Mejorar la eficiencia en el uso de los recursos naturales y energéticos.
- Promover una agricultura que proteja los medios de vida rurales, los valores culturales, la herencia, diversidad y equidad.
- Reforzar la resiliencia de las personas, comunidades y ecosistemas.
- Proteger el medio ambiente y luchar contra el cambio climático.



## RECOMENDACIONES OMS (Agenda 2030)

- **Reducir el desperdicio alimentario.** 1/3 de todos los alimentos producidos en el mundo se desperdician. En 2050 se necesitarán alimentos para 9000 millones de personas.
- Consumir **alimentos locales y obtenidos de forma sostenible.** Esto beneficia a pequeños productores, medio ambiente y economía en general.
- Comprar **productos de temporada**, de esa manera ayudamos a las empresas locales a reducir gases de efecto invernadero y a que se aprovechen los recursos utilizados para transportar alimentos



## ESTUDIO SOSTENIBILIDAD DEL CONSUMO EN ESPAÑA 2022\*

- A través de 16 indicadores de impacto ambiental, es posible calcular la **Huella de Consumo** del país, donde se incluye todos los eslabones de la cadena.
  - En España, **la Huella de Consumo no ha parado de crecer desde 2013 y la alimentación acapara más del 50% de los impactos asociados.**
- 
- Se observa un efecto todavía mayor en temáticas como la eutrofización terrestre (81,6%) y marina (79,6%), el agotamiento de la capa de ozono (79,6%) y los usos del suelo (76,7%), la acidificación (73,7%) y los usos del agua (72,3%).
  - Estos elevados datos provocan que **el impacto ambiental de la alimentación en España sea un 26% superior a la media europea**

# OBJETIVOS DE FESNAD PARA EL DNN 2024

- Destacar la importancia de la alimentación sostenible y sus ventajas.
- Promover una alimentación sana y justa para toda la población.
- Colaborar en los planes de salud y sostenibilidad de los organismos estatales y europeos.
- Asesorar a la población sobre consumo responsable.
- Ayudar a la reducción del desperdicio de alimentos.
- Fortalecer las relaciones entre organismos privados y públicos con las sociedades científicas mediadas por un lema común "Alimentación sostenible es vida"



## DECALOGO PARA LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE PUNTO A PUNTO 2016 .

### Academia Española de Nutrición (AEN)

1

Elige y come alimentos de proximidad. Escoge productos del territorio en mercados locales. El transporte de los alimentos desde lugares remotos a sus puntos de consumo representa un componente de la huella ambiental de la alimentación, fundamentalmente por el consumo de energía y su consiguiente contaminación. Además, la compra de productos locales en mercados locales incide positivamente en la economía y desarrollo local, en la reactivación del entorno rural y en la protección del paisaje y los ecosistemas.

2

Consume alimentos de temporada, preferentemente. Los alimentos de temporada respetan las estaciones y las condiciones climáticas propicias, proporcionando productos con mejores características organolépticas y nutricionales. Además, los alimentos adquiridos en su temporada suelen ser más económicos y sostenibles.



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

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



## DECÁLOGO DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICION (AEN)

3

Revaloriza alimentos y recetas tradicionales y locales. La educación alimentaria es un elemento fundamental para la cultura e identidad de los pueblos y, por ende, la protección del patrimonio gastronómico y culinario en la comunidad debe suponer una prioridad para la propia sostenibilidad alimentaria.

4

Aprende a comprar y cocinar en compañía. En familia o con amigos, el aprendizaje de unos hábitos alimentarios saludables pasa por conocer los alimentos, las técnicas culinarias y las habilidades básicas para comprar e incluso para producir los alimentos e ingredientes.



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

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



## DECÁLOGO DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN (AEN)

5

Planifica los menús y las compras. Intenta reducir los desechos, evita el despilfarro de alimentos y recicla adecuadamente en el hogar y en la comunidad. La planificación de las compras y los menús debe obedecer a criterios de sostenibilidad: salud, medioambiente, economía y cultura.

6

Prioriza los alimentos vegetales. La producción de alimentos animales produce una huella medioambiental mayor que la de los elementos vegetales especialmente por la mayor emisión de gases de efecto invernadero, mayor consumo de agua y recursos energéticos y mayor utilización de superficie terrestre.



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

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



## DECÁLOGO DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN (AEN)

7

Utiliza la biodiversidad terrestre y acuática de forma sostenible para asegurar su continuidad. La pérdida de biodiversidad durante las últimas décadas, tanto en especies vegetales como animales, puede comprometer la sostenibilidad del sistema alimentario mundial y llegar a comprometer la seguridad de los alimentos y deteriorar la calidad y variedad alimentaria. Fíjate en la información disponible en el punto de compra y, si no la ves, pregunta.

8

Interésate por la sostenibilidad y la equidad de los procedimientos agrícolas, ganaderos y pesqueros. La sostenibilidad es importante a lo largo de toda la cadena alimentaria, tanto en productos animales como vegetales



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

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



## DECÁLOGO DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICION (AEN)

9

Disfruta de la convivialidad y del placer de la comida, siempre con equilibrio y moderación. Deben combinarse con el equilibrio, la variedad y la moderación para evitar que lo lúdico y festivo se convierta en excesos y derroche.

10

La Dieta Mediterránea representa uno de los ejemplos más emblemáticos de alimentación saludable y sostenible. La Dieta Mediterránea, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO, representa uno de los modelos alimentarios más saludables, tradicionales y sostenibles del planeta. Su preservación y promoción no sólo tiene efectos sobre la salud y la calidad de vida de las personas y de la comunidad sino también sobre la salud de nuestro planeta.



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

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

# TODAS LAS PARTES DEBEN ESTAR INVOLUCRADAS

- Avanzar hacia sistemas alimentarios sostenibles y reducir el impacto medioambiental requiere de complicidad entre las partes interesadas:
  - Sistemas agrarios y ganaderos
  - Industria alimentaria
  - Investigación científica e innovación tecnológica
  - Estrategias gubernamentales
  - Consumidor:
    - ¿Conoce y comprende?
    - ¿Cuál es su actitud y su comportamiento?
    - ¿Es igual en todos los grupos de edad y sexo?



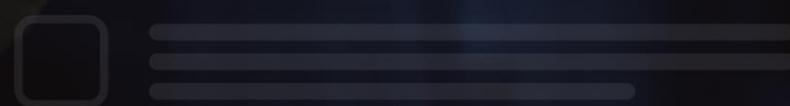
# INICIATIVAS Y PROYECTOS DE ALIMENTACIÓN EN EL PAÍS

El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación pone a disposición de la ciudadanía distintas iniciativas para promover la compra de alimentos de producción local.

Algunas administraciones públicas, así como entidades oficiales, han lanzado iniciativas para facilitar a la ciudadanía la adquisición de alimentos locales y poner en valor el trabajo de productores locales.

Buscador de plataformas de venta de alimentos de proximidad.

[HTTPS://WWW.ALIMENTOSDESPANA.ES/ES/ALIMENTOS-DE-PROXIMIDAD/](https://www.alimentosdespana.es/es/alimentos-de-proximidad/)



# MARCA ALIMENTOS DE ESPAÑA

Con el lema “AQUÍ NO SE TIRA NADA, ALIMENTOS CON SIETE VIDAS”, el Ministerio a través de la marca Alimentos de España, suma fuerzas en la lucha contra desperdicio alimentario y la promoción del consumo responsable.

Apela al orgullo por nuestros productos, al valor del trabajo de la cadena y sacar todo su partido.

Esta campaña quiere continuar contribuyendo a la sensibilización de todos los sectores de la sociedad, recuperando el valor de los alimentos que conforman nuestro patrimonio gastronómico y cultural.



# DIA DE LA GASTRONOMÍA SOSTENIBLE (18 DE JUNIO)

La gastronomía, temática abordada en el DNN 2023, se define como el **conjunto de platos y usos culinarios propios de determinado lugar**. Para que se denomine sostenible se debe realizar una actividad que no desperdicie los recursos naturales y **sin dañar el medio ambiente o la salud**.

La gastronomía sostenible ha conseguido generar un mayor compromiso **por el cuidado del medio ambiente**, logrando encaminar a productores, cocineros, restaurantes, agricultores y consumidores hacia una identidad gastronómica que defienda los **productos naturales de la zona**.

Las sociedades han comenzado a tener una **mayor cultura gastronómica** teniendo siempre como base el respeto a la tierra y la alimentación como un factor de **transformación social ligado a una cultura sostenible**.



# LABOR DEL ETIQUETADO EN LA SOSTENIBILIDAD DE LA ALIMENTACIÓN

Con la intención de facilitar el consumo responsable y sostenible, distintas organizaciones emiten sellos y certificaciones según las características origen del producto, su composición o producción y otros criterios de sostenibilidad, por ejemplo.

- **Etiqueta Ecológica Europea** . Podemos encontrar distintivos que hacen alusión (**Ecolabel**): emitida por la U.E y otorgada por el MAPA. Está representada gráficamente con forma de flor y coronada con la letra e. Este sello hace referencia al cumplimiento de determinados criterios de sostenibilidad ambiental durante el proceso de fabricación, uso, comercialización o finalización de la vida útil del producto.



# LABOR DEL ETIQUETADO EN LA SOSTENIBILIDAD DE LA ALIMENTACIÓN

**FSC, PEFC y Rainforest Alliance:** también emitidos por organizaciones independientes, se encargan de garantizar que el papel utilizado proviene de bosques sostenibles. El primero está representado por un árbol, el segundo por dos y el tercero por una rana.

Existen diferentes entidades de gran prestigio como **AENOR, SGS o Bureau Veritas**, que se encargan de certificar el cumplimiento de los comentados sellos. Además, sirven como organismo auditor externo para los sistemas de gestión y producción de las actividades de las empresas en función de las normas de la Unión Europea, por lo que también garantizan la fiabilidad de los productos que compres.



# CERTIFICACIÓN AENOR DESPERDICIO ALIMENTARIO CERO

- Se trata de una problemática mundial que, además de consecuencias ambientales, sociales y económicas, tiene un gran componente ético.
- Las organizaciones y agentes pertenecientes a la cadena agroalimentaria necesitan desarrollar programas para prevenir y reducir el desperdicio.
- El certificado de AENOR Residuo Cero reconoce a las organizaciones que priorizan la buena gestión y valorizan las distintas fracciones de residuos que generan evitando su depósito en vertedero.
- Se trata de buscar una gestión organizada que permita reducir su generación, prepararlos para ser reutilizados y/o transformar el residuo.



**AENOR**

RESIDUO CERO

**AENOR**

DESPERDICIO  
ALIMENTARIO CERO



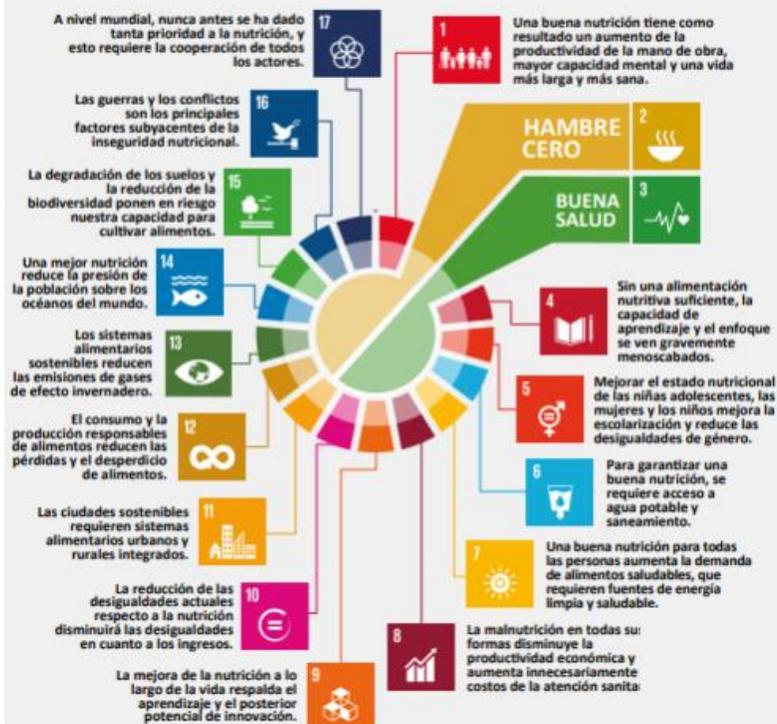
**FESNAD**  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

## **Llamada de FESNAD a la acción para promover la alimentación sostenible en España**

- Cuida al planeta y cuidarás la salud de sus habitantes.
- La alimentación saludable es sostenible.
- La dieta Mediterránea es sostenible y saludable.
- Nuestros niños y niñas se merecen un futuro saludable y sostenible.
- La sostenibilidad permite envejecer añadiendo calidad de vida a los años .
- La elección de productos sostenibles y saludables influye de forma determinante en las decisiones de la industria.
- Las políticas nacionales deben contemplar la sostenibilidad de la alimentación.



## LA NUTRICIÓN Y LOS ODS: FUNDAMENTAL EN LA AGENDA 2030



## OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

# ¿QUÉ PODEMOS HACER A DIFERENTES NIVELES?

- **Consumidores.** Interiorizar y aplicar los principios de la dieta saludable y sostenible en nuestro menú diario, empezando por planificar los menús semanales y la compra.
- **Administraciones.** Impulsar políticas de apoyo a dietas sanas y sostenibles, considerando todos los eslabones de la cadena (productores, consumidores, médicos, etc.) e incluyendo herramientas.
- **Distribuidores.** Incluir variedad de productos sostenibles a precios adecuados en los lineales e informar a los consumidores de aspectos ambientales y nutricionales.
- **Productores.** Apostar por métodos de producción certificada, como la ecológica o MSC.
- **Restauración.** Ofrecer y poner en valor menús sostenibles a precio asequible.
- **Organizaciones y expertos en nutrición, salud y consumo.** Considerar en las recomendaciones nutricionales los aspectos ambientales y **Educación nutricional-ambiental.**
- **¡INVESTIGAR MÁS!**

# Alimentación Sostenible

es vida

XXIII EDICIÓN  
DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN | 2024



Organizador



FESNAD  
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

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

28  
Mayo  
2024

FESNAD está formada por:

