



Alimentación sostenible y saludable.

Cuidar nuestro cuerpo y el planeta.

Por: Juan Carlos Londoño Muñoz.
Experto en seguridad y soberanía
alimentaria.



Alimentarse?



Nutrirse?



Comer?

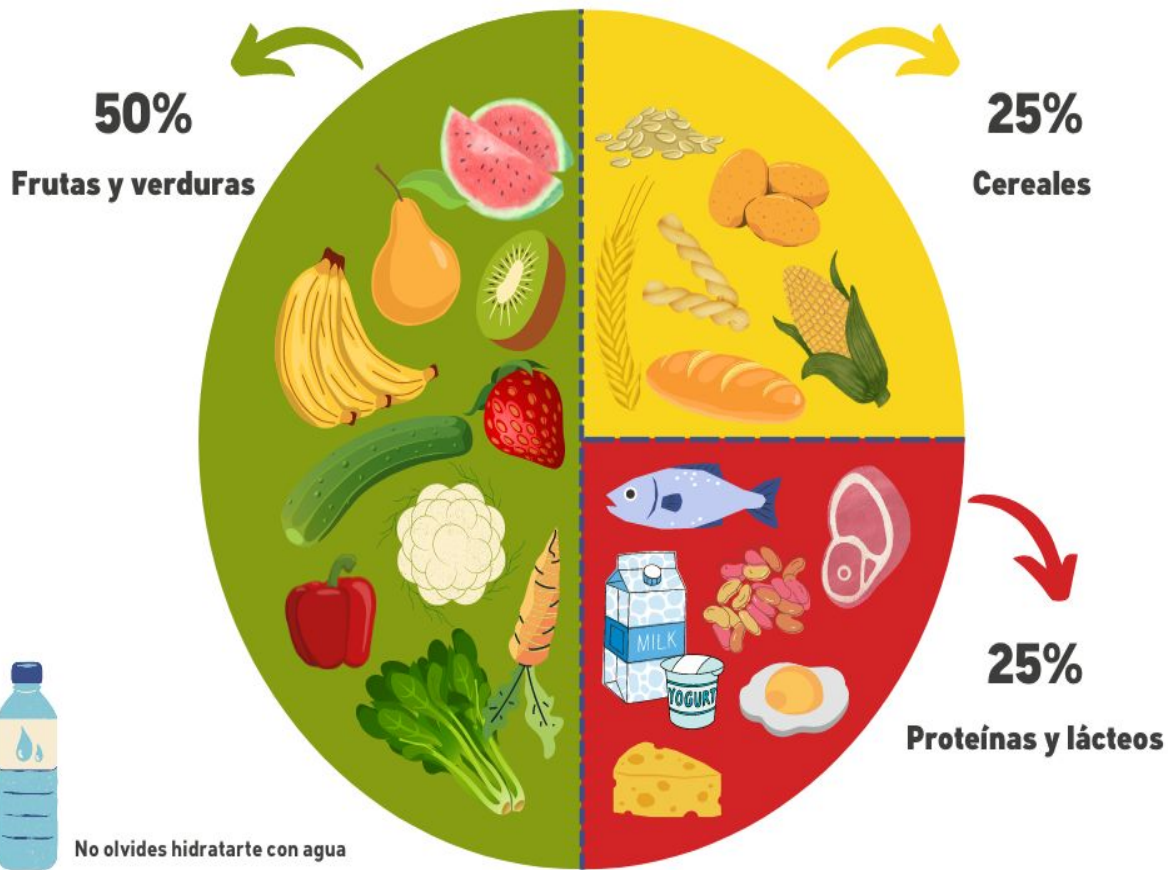
¿Qué es la alimentación sostenible y saludable?

- **Alimentación saludable:** Se refiere a una dieta que proporciona los nutrientes necesarios para mantener la salud, prevenir enfermedades y promover el bienestar.
- **Alimentación sostenible:** Implica sistemas alimentarios que satisfagan las necesidades presentes sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para satisfacer sus propias necesidades.



Cómo se compone un plato saludable?

El plato saludable



5 consejos para una alimentación sostenible



Lleva una dieta
variada y equilibrada



Apuesta por productos
ecológicos y
de cercanía



Consume alimentos
frescos de temporada



Reduce tu desperdicio
alimentario



No te olvides de
los envases

Componentes de una alimentación saludable y sostenible.

- **Local y de temporada:** preferir frutas, verduras y productos agrícolas locales.
- **Menos alimentos ultraprocesados:** reducir gaseosas, paquetes y comidas rápidas.
- **Más plantas, menos carne:** sin eliminar la proteína animal, promover una dieta basada en plantas.
- **Diversidad alimentaria:** aprovechar la biodiversidad nacional: quinua, yuca, arracacha, chontaduro, etc.
- **Menos desperdicio:** comprar lo justo, reutilizar alimentos, compostar.





Consumo excesivo de carne



Monocultivo de palma



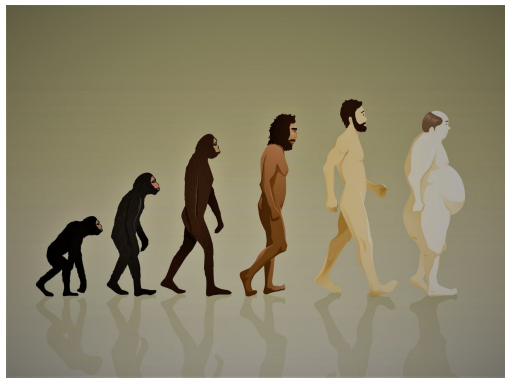
Frutas y verduras deformes.

La ganadería es una de las mayores fuentes de GEI a nivel mundial. Las estimaciones varían, pero generalmente se sitúan entre el 11% y el 20% de las emisiones globales. Algunas fuentes la han llegado a situar en el 14,5% o incluso hasta el 19,6% de las emisiones antropogénicas (causadas por humanos).

La expansión de las plantaciones de palma aceitera es el principal motor de la deforestación en algunas de las regiones más biodiversas del mundo, como Indonesia y Malasia (que producen más del 85% del aceite de palma mundial).

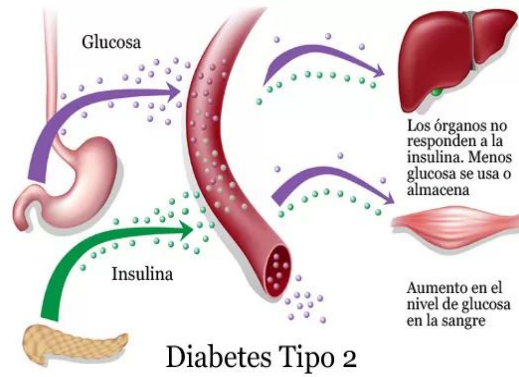
Se talan o queman vastas extensiones de selvas tropicales para dar paso a monocultivos de palma.

Se estima que un porcentaje considerable de frutas y verduras, entre el 20% y el 40% o incluso hasta el 45-50% (según la FAO), se desperdicia antes de llegar a los comercios debido a no cumplir con las "especificaciones de producto" en cuanto a tamaño, forma, color y estado de madurez.



Obesidad y Sobrepeso

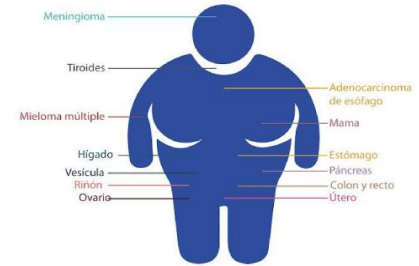
Es la acumulación excesiva de grasa corporal que representa un riesgo para la salud. Es la puerta de entrada a muchas otras enfermedades crónicas.



Diabetes tipo 2

Directamente relacionada con el sobrepeso, la obesidad y dietas ricas en azúcares refinados y carbohidratos procesados. El cuerpo desarrolla resistencia a la insulina, lo que lleva a altos niveles de azúcar en sangre.

13 TIPOS DE CÁNCER SE ASOCIAN CON EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD:



Algunos tipos de cáncer

La mala alimentación, especialmente el alto consumo de carnes rojas procesadas, grasas poco saludables y azúcares, y la baja ingesta de fibra y antioxidantes de frutas y verduras, se asocia con un mayor riesgo de cáncer de colon y recto, esófago, mama, próstata y otros.

Beneficios de una alimentación saludable y sostenible.



Mejora de la salud: menos enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad.



Apoyo a la economía local y pequeños productores.



Protección de la biodiversidad.

Reducción de gases de efecto invernadero.

El desperdicio alimentario causa entre el 8 % y el 10 % de los gases de efecto invernadero



Consejos prácticos para el día a día.

- Planifica tus comidas y evitar compras impulsivas.
- Cocina más en casa con ingredientes frescos.
- Lleva tus bolsas y envases reutilizables.
- Aprende a leer etiquetas nutricionales.
- Aprovecha sobras y compostaje doméstico.



films para entender la alimentación saludable y sostenible.

"Food, Inc." (2008)



Temática: Industria alimentaria en EE. UU., impacto en salud y medio ambiente.

Enfoque: Crítico sobre el sistema industrializado de producción de alimentos.

"Cowspiracy: The Sustainability Secret"



- **Temática:** Relación entre la ganadería industrial y el cambio climático.

- **Enfoque:** Investigativo y provocador.

"That Sugar Film" (2014)

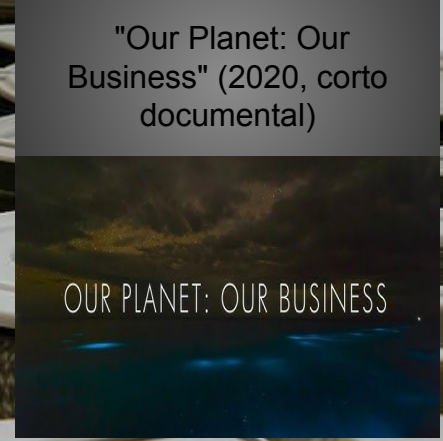


Temática: Efectos del azúcar en la salud.

Enfoque: Experimento personal, educativo y entretenido.

Disponible en: Amazon Prime, Apple TV.

"Our Planet: Our Business" (2020, corto documental)



Temática: Cómo el sistema económico y alimentario debe transformarse para ser sostenible.

Duración: 38 minutos.

Disponible en: YouTube (gratis).

Conclusiones.

1. Doble Beneficio:

- Para la salud: Previene enfermedades, mejora la nutrición y promueve hábitos más conscientes.
- Para el planeta: Reduce la huella ecológica, conserva recursos (agua, suelo, biodiversidad) y combate el cambio climático.

2. Pequeños Cambios, Gran Impacto:

- Reducir el consumo de carne, evitar desperdicios y elegir productos locales son acciones accesibles con efectos significativos.

3. Equilibrio y Conciencia:

- No se trata de dietas restrictivas, sino de balance: más vegetales, proteínas sostenibles y alimentos mínimamente procesados.

4. Responsabilidad Compartida:

- Gobiernos, empresas y consumidores deben colaborar para hacer accesibles y visibles las opciones sostenibles.

5. Futuro Prometedor:

- Adoptar esta alimentación garantiza bienestar a largo plazo para las personas y el medio ambiente.

¡El cambio empieza en nuestro plato!