

## Informe Lancet: Mejores dietas para un mejor futuro personal y planetario

Idioma Español



**Las dietas poco saludables son la principal causa de mala salud en todo el mundo, pero seguir una dieta saludable y sostenible puede evitar aproximadamente 11 millones de muertes prematuras por año, según un nuevo informe de la Comisión EAT-Lancet.**

Sin este tipo de transición, junto con una mejor producción de alimentos y menos desperdicio de alimentos, será imposible alimentar a una creciente población de 10 mil millones de personas para 2050, agrega el informe.

El informe de la **Comisión EAT-Lancet**, [Nuestros alimentos en el Antropoceno: dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles](#) [1] ([Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems](#) [2]) proporciona los primeros objetivos científicos para una dieta saludable a partir de un sistema de producción sostenible de alimentos que opera dentro de los límites planetarios para comida. El informe promueve dietas que consisten en una variedad de alimentos de origen vegetal, con bajas cantidades de alimentos de origen animal, granos refinados, alimentos altamente procesados y azúcares agregados, y con grasas insaturadas en lugar de saturadas.

"La transformación que exige esta Comisión ni es superficial ni simple, y requiere de un enfoque en sistemas complejos, incentivos y regulaciones, con comunidades y gobiernos en los múltiples niveles que cumplen un papel importante en la forma en que comemos" - Dr. Richard Horton , editor en jefe de The Lancet

"La transformación que esta Comisión exige no es superficial ni simple, y requiere de un enfoque en sistemas complejos, incentivos y regulaciones, con comunidades y gobiernos en múltiples niveles", dice el Dr. Richard Horton, editor en jefe de The Lancet.

### La conexión con la naturaleza es clave

"Nuestra conexión con la naturaleza es la respuesta, y si podemos alimentarnos de una manera que sea funcional

## Informe Lancet: Mejores dietas para un mejor futuro personal y planetario

Published on NCD Alliance (<https://ncdalliance.org>)

---

para nuestro planeta, se restaurará el equilibrio natural de los recursos y la supervivencia planetaria ", añade Horton.

Se necesita con urgencia la transformación del sistema alimentario mundial, ya que más de 3 mil millones de personas están malnutridas (incluyendo a las personas desnutridas y obesas). La producción de alimentos está excediendo los límites planetarios lo que impulsa el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la contaminación debido al rebasamiento de fertilizantes nitrogenados y fosforados, y a los cambios insostenibles en el uso del agua y la tierra.

y está mucho más allá de los límites de los fertilizantes de fósforo y los cambios insostenibles en el uso del agua y la tierra.

La Comisión es un proyecto de 3 años que reúne a 37 expertos de 16 países con experiencia en salud, nutrición, sostenibilidad ambiental, sistemas alimentarios, economía y gobernanza política.

[Lee aquí el informe completo](#) [3] (en inglés)

**Post Date:** Thursday, 17 enero, 2019

**Tags:** [food systems](#) [4]

[nutrition](#) [5]

**Category - News:** Announcements

**Search Keywords:** food, food systems, nutrition, malnutrition

**Related Resource:** [Joint policy brief: The link between food, nutrition, diet and NCDs](#) [6]

**Related Link:** [Lancet-EAT Commission report](#) [3]

**Related Content:** [Addressing major food system reform to tackle nutrition-related NCDs](#) [7]

**Tag feed:** [sistema alimentario](#) [4]

---

**Source URL:** <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/informe-lancet-mejores-dietas-para-un-mejor-futuro-personal-y-planetario>

### Enlaces

[1] [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report\\_Summary\\_Spanish.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_Spanish.pdf)

[2] <https://www.thelancet.com/commissions/EAT>

[3] <http://www.thelancet.com/commissions/EAT>

[4] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/63>

[5] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/nutrition>

[6] <https://ncdalliance.org/es/node/8120>

[7] <https://ncdalliance.org/es/node/8029>