



ORIGINAL

Nutrición con visión de salud planetaria: estrategias para atención primaria



Paula Bellido Izquierdo^{a,*}, Montserrat Royo Vidal^b, Violeta Ramírez Arroyo^c
y Elena Robles Díez^d

^a Medicina de Familia y Comunitaria, CS Serrería I, Dto Clínico-Malvarrosa, València. Programa Salud Planetaria de la semFYC, Valladolid, España

^b Medicina de Familia y Comunitaria. EAP Camps Blancs, Sant Boi de Llobregat, Barcelona. Programa Salud Planetaria de la semFYC. GdT de Salut Planetària de la CAMFIC, Valladolid, España

^c Medicina de Familia y Comunitaria. Hospital Comarcal de Inca. Mallorca. GdT Alimentación y Nutrición de la semFYC, Valladolid, España

^d GdT Alimentación y Nutrición de la semFYC, Valladolid, España

Recibido el 31 de mayo de 2025; aceptado el 26 de agosto de 2025

Disponible en Internet el 13 de enero de 2026

PALABRAS CLAVE

Sistema alimentario sostenible;
Cambio climático;
Atención primaria ambiental

KEYWORDS

Sustainable food system;
Climate change;
Primary environmental care

Resumen La alimentación es una actividad esencial para la supervivencia humana. Sin embargo, el patrón de consumo actual en los países enriquecidos contribuye al cambio climático y empeora la salud humana. El alto consumo de productos de origen animal, el desperdicio alimentario, el uso intensivo de fertilizantes en la agricultura y de antibióticos en la ganadería, y los disruptores endocrinos son algunos responsables. Así, la vulnerabilidad del sistema alimentario aumenta, con mayor perjuicio para la población más empobrecida.

Es necesario promover desde Atención primaria una transición hacia dietas más sostenibles, que suelen ser, a su vez, más saludables. Algunas recomendaciones que se pueden hacer desde las consultas son: prescribir una dieta planetaria, enseñar a leer etiquetas para elegir productos más saludables y sostenibles, consumir frutas y verduras de temporada, priorizar los productos locales, reducir el desperdicio alimentario y evitar los alimentos con disruptores endocrinos.

© 2025 Los Autores. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la CC BY-NC-ND licencia (<http://creativecommons.org/licencias/by-nc-nd/4.0/>).

Nutrition with a planetary health perspective: Strategies for Primary Health Care

Abstract Nourishment is essential for human survival. However, the actual consumption pattern in enriched countries contributes to climate change and is worsening human health. Some of the factors responsible for this are the high presence of animal products in diets, the amount of food waste of the actual food system, the intensive use of fertilizers in agriculture and antibiotics in livestock, and the presence of endocrine disruptors. This way, the food system's vulnerability increases, with a bigger impact on poor people.

* Autor para correspondencia.

Correos electrónicos: paulabellido5@gmail.com, bellido_pauizq@gva.es (P. Bellido Izquierdo).

It is crucial for Primary Care professionals to promote a transition towards more sustainable diets, which likewise tend to be healthier. Some of the recommendations that can be done from the doctor and nurse's office are: prescribing planetary diet, teaching to read labels to choose healthier and more sustainable products, consuming seasonal fruits and vegetables, prioritizing local products, reducing food waste and avoiding foods with endocrine disruptors.

© 2025 The Authors. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

De todas las acciones imprescindibles para la supervivencia humana, solo una nos conecta de forma directa e ineludible con la naturaleza: alimentarnos. Este acto tan cotidiano como necesario tiene un alto impacto en la salud planetaria¹⁻⁵. A nivel ecológico, la producción alimentaria contribuye al cambio climático y, a su vez, el cambio climático debilita el sistema alimentario^{1,2}. Esta vulnerabilidad puede afectar a la accesibilidad de los alimentos, ampliar la brecha de la desigualdad y empeorar el estado nutricional de la población mundial⁴. Por otro lado, el sistema alimentario actual genera productos que mejoran la salud y nutrición de la población general, pero también productos malsanos que aumentan la carga global de obesidad, diabetes mellitus y otras enfermedades no transmisibles. Además, a pesar de que hoy en día se produce suficiente comida para alimentar a toda la población, aproximadamente la mitad de la población mundial se encuentra en hambruna, desnutrida o consumiendo una dieta malsana⁴. Estas condiciones favorecen la mortalidad precoz. En definitiva, el sistema de producción alimentario y los hábitos de consumo de la población afectan a la salud de los individuos, de la comunidad y del medio ambiente. Esto ha sido acuñado como el trilema dieta-medio ambiente-salud².

El objetivo de este texto es 1) sintetizar los mecanismos a través de los cuales se interrelacionan la dieta, el medio ambiente y la salud, 2) justificar la importancia de una transición hacia patrones de producción y consumo alimentario más sostenibles, 3) destacar el papel potencial que puede jugar la atención primaria en este sentido, 4) proponer estrategias a llevar a cabo desde las consultas de atención primaria.

Alimentación y medio ambiente

De manera aislada, el impacto climático que tiene la dieta de una persona en un día determinado es ínfimo, pero el conjunto de decisiones tomadas varias veces al día, todos los días del año, por una población mundial de más de 8 billones de personas, hace del sistema alimentario uno de los principales puntos estratégicos de acción contra la degradación del planeta. Sin embargo, al contrario de lo que ocurre con otros productos contaminantes, no podemos reducir, reciclar ni reutilizar los alimentos que consumimos. El marco de acción no deberá centrarse en cuánto comemos sino en qué comemos y cómo se produce lo que comemos.

El modelo de producción y los hábitos alimentarios de la población determinan el impacto ambiental del sistema. El

principal responsable del impacto ambiental de la dieta es la cantidad de productos de origen animal que contiene¹⁻⁵. La producción ganadera es ineficiente: para obtener carne o sus derivados, hay que proporcionar varios litros de agua y kilos de alimentos a los animales todos los días durante meses, así como mantenerlos sanos y bajo unas condiciones higiénicas adecuadas. Esto supone, en comparación con los productos de origen vegetal, un mayor consumo de recursos naturales¹⁻⁵ y una mayor emisión de gases de efecto invernadero^{1,2}. Para obtener 1 kg de proteínas de alubias se requiere 18 veces menos de m² de tierra y 10 veces menos de m³ de agua, y se emiten 1.200 veces menos eqCO₂ que 1 kg de proteína de carne de vacuno. Además, la producción ganadera es la principal responsable de la contaminación de las aguas residuales con nitritos, que favorecen la lluvia ácida y el crecimiento de algas tóxicas letales para la vida acuática^{1,2}. El impacto de la dieta es tal que las estimaciones indican que, aunque se eliminaran las emisiones por combustibles fósiles, las emisiones actuales del sistema alimentario, por sí mismas, hacen imposible alcanzar los objetivos del Acuerdo de París de 2016¹.

Una transición por parte de la población a dietas basadas principal o completamente en productos de origen vegetal disminuiría las emisiones de gases de efecto invernadero entre un 30 y un 70% en función de cuánto se reduzca la presencia de productos de origen animal en la dieta⁶.

Por si fuera poco, el sistema alimentario actual y los hábitos de consumo de la población de los países enriquecidos, generan un alto desperdicio alimentario. El Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF) estima que se desecha el 40% de los alimentos cultivados a nivel mundial⁷. Uno de los responsables es la industria alimentaria, que favorece la sobreproducción de productos para compensar las pérdidas por degradación, daños y productos desechados por motivos estéticos. Además, según la *Food and Drug Organization*, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), los consumidores son responsables de casi la mitad del desperdicio alimentario debido a una mala planificación de la compra, mal almacenamiento de los alimentos y la tendencia a desechar la comida cuando se cocina de más⁸. El informe de la Comisión Europea sobre desperdicio alimentario ya alertó en 2020 de que, si el desperdicio alimentario fuera un país, sería el tercero del mundo en emisiones de CO₂, el segundo en ocupación agrícola y el primero en consumo de agua⁹.

Pero también es importante destacar que no todos los países contribuyen de igual manera a la degradación del pla-

neta. Los países empobrecidos consumen menos carne y su sistema de producción es mucho menos contaminante⁶. La revisión sistemática de Clune et al.¹⁰ lo ejemplifica claramente: en la India, la emisión de equivalentes de kg CO₂ (kg eqCO₂) de pescado, arroz y patatas es de 0,72, 0,12 y 0,025, respectivamente, mientras que en países enriquecidos es de 3,49, 2,55 y 0,18. Por tanto, es importante adaptar las recomendaciones dietéticas a las particularidades regionales teniendo en cuenta la contribución de la dieta local al cambio climático.

Alimentación y salud

Los patrones alimentarios en los diferentes países se relacionan de manera directa con la prevalencia de algunas de las principales enfermedades que padecen. Un informe de The Lancet reveló en 2024 que 11.2 millones de las muertes producidas en 2020 se debieron a dietas insalubres relacionadas con el sistema agroalimentario¹¹. Por un lado, las dietas de los países enriquecidos contienen un exceso de calorías debido a los productos ultraprocesados ricos en grasas saturadas y azúcares (salsas, bollería industrial, bebidas azucaradas) y a un consumo demasiado elevado de productos de origen animal⁴. Además, son deficitarias en fibra y micronutrientes provenientes de productos de origen vegetal, a pesar de tener fácil acceso a estos productos. Estas dietas favorecen el desarrollo de enfermedades metabólicas y aumentan la mortalidad precoz.

Los patrones alimentarios en los países «en vías de desarrollo» están adoptando características cada vez más similares a ellas. Otras comunidades más empobrecidas, como las poblaciones indígenas o de bajos ingresos, cuentan con muchas dificultades para acceder a los alimentos y sufren de déficit calórico y proteico. En estas comunidades convendría implementar políticas para mantener o incluso aumentar los productos de calidad de origen animal para alcanzar las necesidades nutricionales^{3,4}. Esto no resultaría en un aumento significativo del impacto ambiental del sistema alimentario porque la producción en estos países es más sostenible⁴.

Otro ejemplo de la relación entre elecciones alimentarias y salud se da en la presencia de disruptores endocrinos en los alimentos. Son sustancias químicas exógenas capaces de imitar o modificar el efecto de ciertas hormonas del cuerpo y la evidencia actual apunta a que están implicados en la etiopatogenia de múltiples enfermedades como la obesidad¹², infertilidad y algunos tipos de cáncer¹³. Lamentablemente, forman parte de la composición de la mayoría de productos de consumo diario para la población. Se han detectado en muestras de alimentos y de agua, pero también en el aire o el polvo del interior de los hogares. A nivel de tejidos, ya hay constancia de su presencia en grasa de adultos, en el cordón umbilical, en el pelo y en la orina de lactantes y niños, así como en la leche materna¹³. Además, afectan a la biodiversidad y la calidad del agua, agravando la crisis ambiental¹⁴.

El sistema alimentario también afecta de manera indirecta a la salud de la población. Un ejemplo de ello es que el modelo de producción actual favorece la proliferación de nuevas pandemias². Por un lado, el uso de fertilizantes crea hábitats favorables para mosquitos que conllevan un

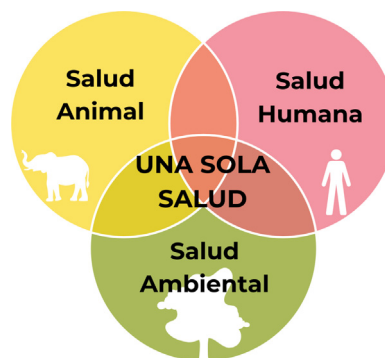


Figura 1 El concepto «Una Sola Salud» o «One Health» de la OMS.

Elaboración propia.

aumento de riesgo de malaria⁵. La emergencia y reemergencia de varias enfermedades zoonóticas y de transmisión por vectores, como la fiebre hemorrágica de Lassa y el Hantavirus, se relacionan con el impacto humano en la naturaleza como consecuencia de las granjas y la deforestación⁵. Por otro lado, la ganadería intensiva aumenta el riesgo de proliferación y diseminación de enfermedades infecciosas. El miedo a las pérdidas económicas por estas enfermedades ha hecho aumentar el uso de antibióticos en el ganado hasta el punto de convertirse en el principal responsable de las resistencias antibióticas^{5,15}.

La importancia de la perspectiva planetaria

Desde principios de siglo, la Organización Mundial de la Salud introdujo el concepto «Una Sola Salud», representado por un diagrama que muestra la interdependencia de la salud humana, animal y medioambiental (fig. 1). Este concepto cambió el paradigma de la salud para ser comprendida desde una mirada mucho más amplia. Cualquier medida que afecte a una de las tres patas de la salud, terminará por afectar también a las demás. El sistema alimentario es un ejemplo claro. Para abordar la salud humana a través de la dieta, es necesario que los países enriquecidos pongan en marcha políticas de alimentación, salud y educación para transitar hacia dietas más sostenibles y respetuosas con los animales y el medio ambiente^{1-4,6}. La Comisión EAT-Lancet hace propuestas sólidas a este respecto¹⁶. Afortunadamente, este tipo de dietas tienden a ser también más saludables^{1,4}. Solo así lograremos un sistema alimentario que genere salud y que, a su vez, sea resiliente y sostenible en el tiempo para las generaciones futuras².

Los y las profesionales de atención primaria ocupamos un lugar estratégico para promover dietas que benefician tanto la salud humana como la salud planetaria. Al ser un referente cercano para los pacientes, tenemos la oportunidad de educar sobre cómo los hábitos alimentarios saludables también pueden reducir el impacto medioambiental. Además, la continuidad y la cercanía con el paciente nos permite adaptar las recomendaciones a sus particularidades culturales, económicas y de salud, favoreciendo cambios de hábitos que se puedan mantener en el tiempo.

Por supuesto, para que el personal de salud esté alineado con la salud planetaria y las dietas sostenibles, es

imprescindible incluir contenido en la formación universitaria, médico interno residente (MIR) y en la formación continuada. Se necesitan conocimientos en salud planetaria, nutrición, determinantes sociales de la salud, enfoque biopsicosocial, habilidades de comunicación y entrevista motivacional. Solo así lograremos que los y las profesionales de enfermería y medicina sean agentes con impacto dentro de un proyecto común y multidisciplinar contra el cambio climático y por la salud planetaria.

¿Qué recomendaciones y actividades sobre hábitos alimentarios podemos hacer desde la consulta desde la perspectiva de la salud planetaria?

1. Prescribir una dieta planetaria

Cuanto más se reduce la presencia de productos de origen animal en la dieta mayor es la reducción del impacto medioambiental de la misma. La dieta vegana, compuesta exclusivamente por productos de origen vegetal, es el paradigma de dieta con más potencial para reducir la emisión de gases de efecto invernadero, el consumo de recursos naturales, la ineficiencia del sistema alimentario, enfermedades crónicas y la incidencia de pandemias^{1,2}. Su implementación alcanzaría reducciones de hasta el 70% de las emisiones⁶. Sin embargo, en sociedades donde el consumo de carne es la norma social, aspirar a reducir de manera drástica el consumo de carne es un desafío².

La estrategia que propone la EAT-Lancet Comission es la adopción de dietas planetarias¹⁶. En términos generales, suponen doblar el consumo de frutas, verduras, legumbres y frutos secos y reducir a la mitad, como mínimo, el consumo de otros productos malsanos como azúcares añadidos o carnes rojas⁴. Desde Lancet proponen utilizar el plato planetario como guía que oriente la proporción en que se deberían consumir los diferentes grupos de alimentos para lograr una dieta saludable y sostenible. Se puede consultar un ejemplo simplificado en la [figura 2](#). La ventaja de esta estrategia es que es fácilmente adaptable a las costumbres de diferentes culturas, e incluso a las particularidades en las costumbres alimentarias dentro de cada país. Esta podría ser la dieta con más posibilidades de adherencia por parte de la población y que a la vez tenga la capacidad para reducir significativamente el impacto planetario de la dieta.

Entre 2024 y 2025, diversos estudios publicados han analizado la relación de la dieta planetaria y otros tipos de dietas cardiosaludables con la morbilidad cardiovascular y con el impacto ecológico de las mismas. Estudios realizados en Grecia¹⁷, Reino Unido^{18,19} y EE. UU.²⁰ han concluido que el nivel de adherencia a la dieta planetaria está inversamente relacionado con el riesgo y la morbilidad cardiovascular. Otros estudios han comparado los indicadores cardiometabólicos y el impacto medioambiental de diferentes dietas cardioprotectoras, como la Dieta Planetaria, la Dieta Antihipertensiva (DASH), la dieta saludable (HEI)^{21,22} y la dieta mediterránea²³. Concluyen que 1) no hay diferencias significativas en el control de factores de riesgo cardiometabólico, 2) todas tienen un menor impacto medioambiental que el de las dietas tradicionales por su menor contenido en productos de origen animal, y 3) la dieta planetaria, la dieta mediterránea y la dieta DASH tienen un menor impacto ambiental por la menor presencia de car-

nes rojas y procesadas. Entre las dietas cardiosaludables, la cantidad de lácteos y productos de origen animal marcan la diferencia en cuanto a su impacto medioambiental²³.

Actividad 1: Comparte esta herramienta para calcular el coste de la dieta: <https://www.elvalordelsaliments.cat/calculadora/es/>

2. Conoce y usa el calendario de frutas y verduras de tu localidad

Elegir fruta y verdura local y de temporada tiene muchos beneficios desde el punto de vista ecológico, económico y nutricional²⁴. Las frutas y verduras no importadas suponen un ahorro importante de energía relacionada con el transporte, pero el impacto más diferencial está relacionado con que sean, o no, de temporada. De temporada significa que crecen de manera natural desde la siembra hasta la cosecha cuando el clima es más favorable para ellos. Es la producción más eficiente y, al requerir menos agua y energía que los productos de invernadero, es también más barata. El producto ideal será local y de temporada, pero en caso de no ser posible, siempre será más sostenible un producto de temporada importado de otro país que si es de producción local, pero ha requerido generar unas condiciones climatológicas diferentes a las locales para producirlo²⁵.

En el plano nutricional, los productos de temporada, al crecer hasta su tamaño natural al tiempo indicado, conservan todas sus propiedades nutritivas y organolépticas intactas²⁶. A su vez, también tienen un mejor sabor.

Cada calendario de temporada variará en función de la zona por lo que resulta interesante informarse sobre el calendario local y tenerlo accesible en la consulta.

Actividad 2: Colabora con mercados locales y asociaciones relacionadas con la soberanía alimentaria y la defensa de la agricultura local para elaborar un *calendario de platos planetarios* con productos locales y de temporada y ejemplos de recetas ([fig. 3](#)).

3. Si tiene etiqueta... ¡léela!: ingredientes, origen y fecha de caducidad.

El etiquetado es obligatorio en 95 países del mundo²⁷. Permite conocer al consumidor la información sobre los nutrientes, las calorías y los valores nutritivos de un alimento. Ayuda a comparar productos similares y a seleccionar la opción más adecuada para nuestra salud y la del planeta.

Pero ¿sabemos leerlas correctamente?

Las empresas de alimentación utilizan la cara del producto como soporte publicitario. Sin embargo, no suele coincidir con la etiqueta nutricional²⁸. Es de vital importancia saber leerla para conocer lo que realmente estamos consumiendo.

La [figura 4](#) es una herramienta para identificar la información útil que aparece en el etiquetado e iconografía de productos procesados comercializados en la Unión Europea. Conocer esta información ayuda a distinguir y escoger los que son más saludables para las personas y para el planeta.

Actividad 3: Impartir un ciclo formativo sobre alimentación sostenible para un público determinado (pacientes con riesgo cardiovascular, colegios, miembros de alguna aso-

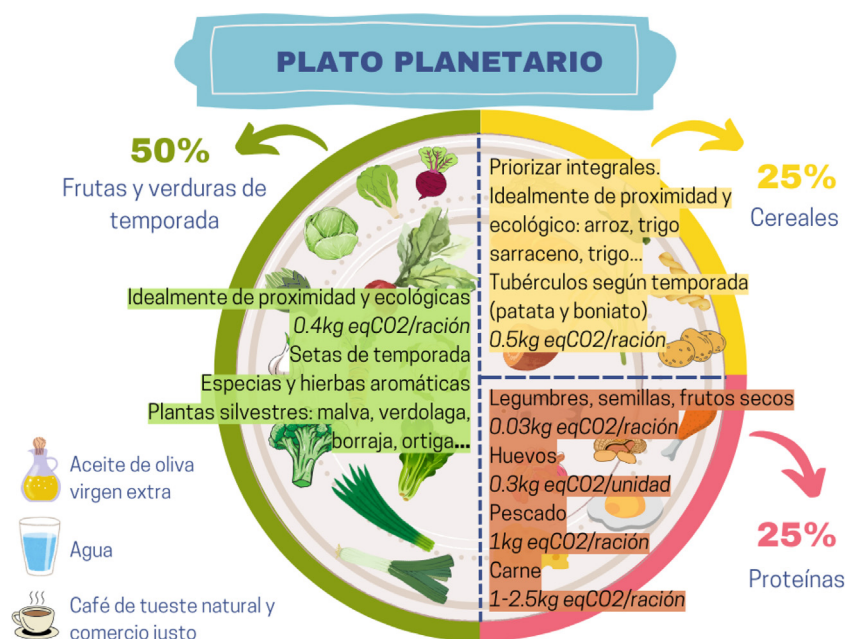


Figura 2 Ejemplo simplificado del plato planetario con estimaciones de la huella de carbono de cada grupo de alimentos. Elaboración propia. Cálculos realizados con la calculadora disponible en: <https://www.elvalordelsaliments.cat/calculadora/es/>.

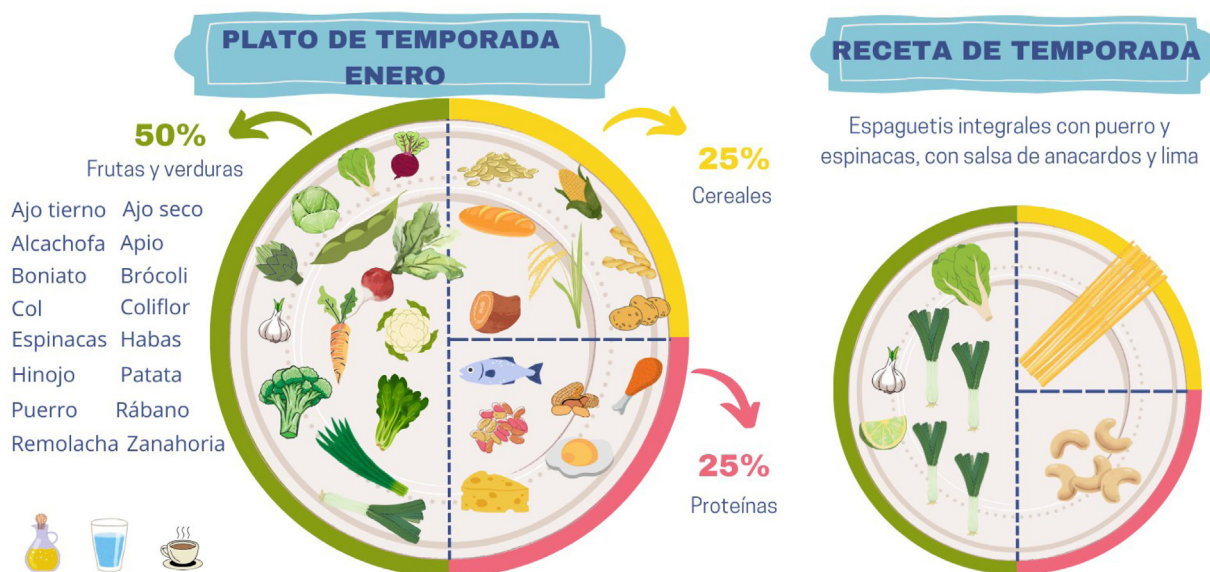


Figura 3 Ejemplo de plato planetario con verduras de temporada de la huerta valenciana de enero, acompañado de una posible receta. Elaboración propia.

ciación, centros juveniles o de mayores...) que incluya un taller adaptado sobre lectura de etiquetas con ejemplos de productos reales.

4. El lugar donde se compra también importa

- Directo del productor: la opción ideal es consumir alimentos que procedan directamente del agricultor o ganadero, de cercanía y de temporada, más aún si utilizan un método de producción sostenible y ecológico (ganadería extensiva, huevos o agricultura ecológicos y/o regenerativa).

- En el mercado: otra opción muy válida es invitar a los pacientes a «comprar más en el mercado y menos en supermercado». Aquí los alimentos de cercanía, de temporada y ecológicos son más accesibles.
- En comercios locales: apoyando el comercio de proximidad y la economía local.
- En el supermercado: pese a ser la opción menos sostenible, es probablemente la más fácil y barata. Aun así, podemos tratar de dar prioridad a los productos de temporada y proximidad, evitar los que estén envasados y los ultraprocesados. En este punto es muy

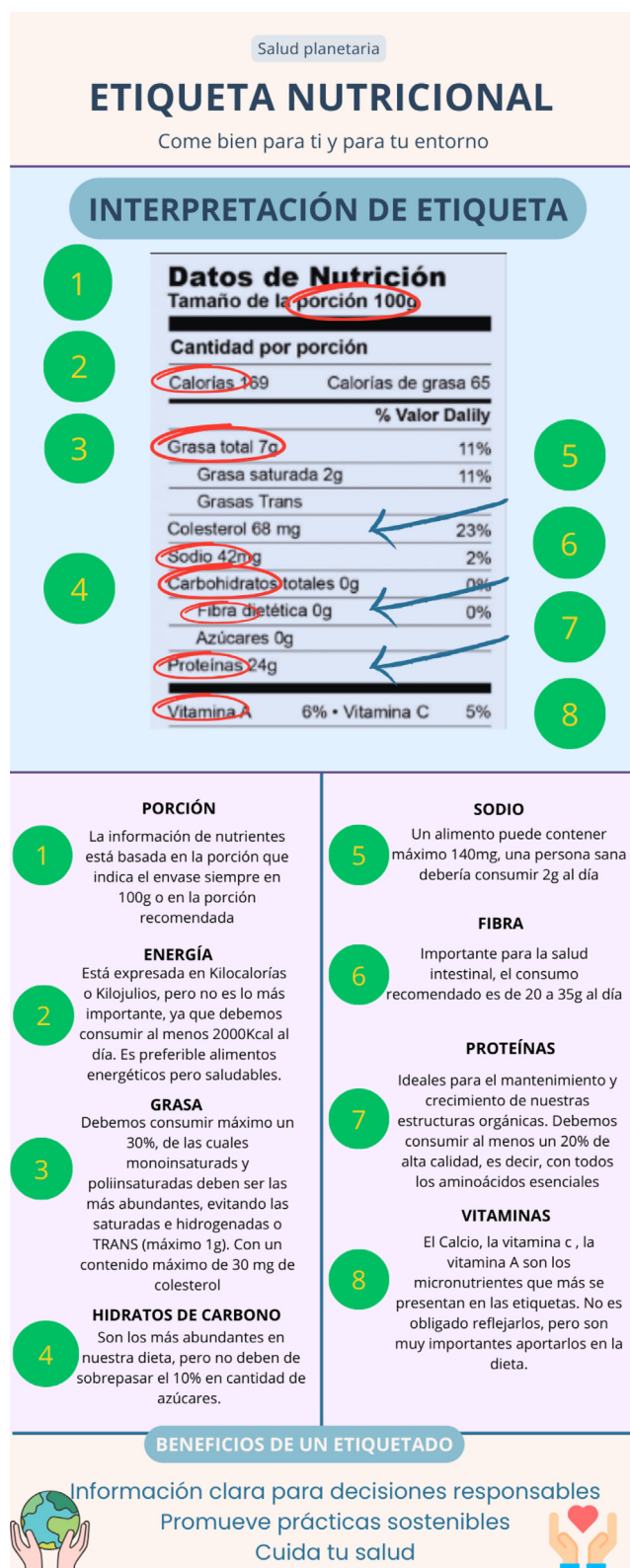


Figura 4 Guía para leer las etiquetas nutricionales. Elaboración propia.

importante recordar cómo leer etiquetas y tener en cuenta el origen de los alimentos.

Actividad 4: Preparar una visita a la huerta de tu localidad o al mercado local más próximo. Se puede hacer una gymkhana por el mercado con el objetivo de elaborar una cesta de la compra saludable, local y de temporada, y que además sea económica.

- Evita el desperdicio alimentario²⁹
 - Apoyando el comercio local.
 - Evitando elegir los productos por su apariencia. Aunque no sean tan estéticos, son igual de saludables.
 - Dando prioridad a los productos de temporada y/o proximidad.
 - Adecuando la compra a las necesidades (p. ej., creando menús semanales).
 - Haciendo recetas de aprovechamiento antes de comprar más alimentos o de comer fuera de casa.
 - Aprendiendo estrategias de conservación de alimentos.

Actividad 5: Taller sobre desperdicio alimentario, con una actividad de cocina de aprovechamiento y preparación de conservas.

- Evita los disruptores endocrinos

Pueden actuar a dosis muy bajas, no tienen una relación dosis-efecto lineal y el llamado «efecto cóctel» (que indica que el impacto de la combinación de disruptores endocrinos (DE) tiene un efecto diferente que el de la suma de los DE de manera aislada) dificulta su estudio. Por tanto, no se ha podido establecer un umbral seguro de exposición¹³. Debido a esto, teniendo en cuenta el principio de precaución y que existen alternativas a su uso, se debería limitar y evitar la utilización de productos que los contengan.

Existen muchos DE, pero los principales son: bisfenoles, ftalatos, dioxinas, compuestos perfluorados (ácido perfluooctanoico [PFOA], sulfonatos de perfluorooctano [PFOS]), pirorretardantes bromados (BFR), conservantes, pesticidas y herbicidas, metales pesados. . .

¿Cómo evitarlos?¹³

- Evitar la comida rápida y/o para llevar. El cartón reciclado y los envases de plástico contienen DE. Cuando los alimentos están calientes aumenta el traspaso de estos tóxicos del envase al alimento.
- No usar recipientes plásticos para bebidas calientes (caldos, cafés, leche, etc.) ni para calentar alimentos en el microondas.
- Lavar las frutas y verduras: puedes remojarlas en agua con vinagre o bicarbonato.
- Si se consume carne, evitar aquella procesada o ultraprocesada, ya que en la grasa de los animales se acumulan los pesticidas. Dar prioridad a la carne de pasto.

Tabla 1 Relación entre elecciones alimentarias y su asequibilidad, salubridad y sostenibilidad

Poco saludables y poco sostenibles	Saludables aunque menos sostenibles	Saludables y sostenibles
	Fruta y verdura congelada (Grado A, Clase I)	Fruta y verdura frescas, idealmente de temporada y proximidad (Grado A, Clase I)
Dieta omnívora con alta presencia de productos de origen animal (Grado A, Clase I)	Dieta flexitariana (poca presencia de carne y pescado) (Grado B, Clase IIa)	Dieta ovolacteovegetariana Dieta vegana (la más sostenible) (Grado A, Clase I)
Alta presencia de carnes rojas en la dieta (Grado B, Clase IIa)	Carnes blancas y pescado como principales fuentes proteicas (Grado B, Clase IIa)	Legumbres, soja y derivados, y granos como principales fuentes proteicas (Grado B, Clase I)
Productos ultraprocesados (Grado A, Clase I)	Productos procesados con etiquetaje saludable, aunque envasados (Grado D, Clase IIb)	Productos frescos y a granel (Grado D, Clase IIb)

- Si se consume pescado, elegir aquel salvaje y de pequeño tamaño (sardinas, anchoas, caballa, arenque). En cambio, el pez espada y el atún suelen tener un alto contenido en mercurio.
- Evitar el consumo de productos envasados enlatados, especialmente si son ácidos (como el tomate).
- Evitar cocinar en el horno a temperaturas superiores a 180 °C o freír con aceite muy caliente. Usar aceite de oliva virgen extra.
- Evitar los envases y las botellas de plástico. Podemos sustituirlos por cristal.
- Evitar las sartenes antiadherentes y elegir, por ejemplo, de hierro colado, acero inoxidable de calidad o de titanio. Si se usan sartenes con teflón, evitar su rayado.
- Priorizar utensilios de cocina de madera, cerámica y acero.

Actividad 6: Contacta con el ayuntamiento o asociación de barrio para proyectar el documental de La Noche Temática: *Disruptores endocrinos. Vidas envenenadas*. en un cine «a la fresca» en algún parque o plaza. Preparad un coloquio posterior.

7. El privilegio de poder escoger

En ocasiones, las dietas de bajo impacto ecológico (con productos veganos, de proximidad, orgánicos, ecológicos...), han sido criticadas por ser menos accesibles para la población de menor estrato socioeconómico y cultural³. Teniendo en cuenta que las principales fuentes de proteína de una dieta vegana sostenible son las legumbres, derivados de la soja y cereales, es un mito que sea necesariamente más cara que las dietas con presencia de carnes y pescados. Por contra, los patrones dietéticos actuales también tienen un alto coste, aunque éste sea menos visible que el del ticket de la compra. Están relacionados con peor salud, más medicación, más hospitalizaciones, mayores necesidades de cuidados. Sin embargo, sí que es cierto que transitar hacia dietas más sostenibles requiere de más tiempo y planificación para cocinar, y de un esfuerzo añadido para acostumbrarse a nuevos hábitos en la cocina.

Desde la consulta, es importante explicar los beneficios de las dietas más sostenibles sin olvidar adaptar nuestras

recomendaciones a las preferencias de nuestros pacientes y a su contexto socioeconómico y cultural. Podremos ofrecer opciones más exigentes a quienes tengan mayor capacidad para seguir dietas más sostenibles, teniendo en cuenta su nivel educativo, contexto socioeconómico, carga laboral y de cuidados. En la [tabla 1](#) se pueden consultar ejemplos de recomendaciones teniendo en cuenta en qué grado son saludables y sostenibles.

En conclusión, dieta, medio ambiente y salud están estrechamente relacionadas a través de complejos procesos que se retroalimentan. El elevado consumo de productos de origen animal y la baja ingesta de productos de origen vegetal en los países enriquecidos inclinan la balanza global hacia una peor salud y la aceleración del cambio climático. También los patrones de producción y consumo, que condicionan un alto desperdicio alimentario y contenido de disruptores endocrinos, repercuten en el cambio climático y la biodiversidad. Aunque las medidas políticas son determinantes para lograr un impacto significativo en la lucha contra el cambio climático, la acción individual y colectiva también es crucial. Los y las profesionales de atención primaria podemos jugar un papel estratégico como agentes de concienciación y cambio, contribuyendo a la formación y empoderamiento de pacientes y comunidades para adoptar patrones de consumo más sostenibles y saludables. Este compromiso contribuye al fortalecimiento del tejido social y el impulso de la soberanía alimentaria y la justicia social, integrando la salud de las personas, las comunidades y el planeta en una misma agenda.

Consideraciones éticas

Para la elaboración de este trabajo no se ha precisado de la experimentación ni intervención en seres humanos ni otros animales.

Financiación

Para la elaboración del manuscrito, ninguna autora ha recibido financiación.

Conflicto de intereses

Todas las autoras declaran no tener conflictos de intereses en relación con el manuscrito.

Bibliografía

- Shah UA, Merlo G. Personal and Planetary Health-The Connection With Dietary Choices. *JAMA*. [Internet]. 2023;329:1823–4, <http://dx.doi.org/10.1001/jama.2023.6118>.
- Hemler EC, Hu FB. Plant-Based Diets for Personal, Population, and Planetary Health. *Adv Nutr*. [Internet]. 2019;10 Suppl 4:S275–83, <http://dx.doi.org/10.1093/advances/nmy117>.
- Kraak VI, Aschermann-Witzel J. The Future of Plant-Based Diets: Aligning Healthy Marketplace Choices with Equitable, Resilient, and Sustainable Food Systems. *Annu Rev Public Health*. [Internet]. 2024;45:253–75, <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-publhealth-060722-032021>.
- Guinto RR, Baluyot CJ, Gan CCR, Ghosh U, Mahadzir M, D A. Health sector solutions for promoting sustainable and nutritious diets. *BMJ*. [Internet]. 2022;378:e071535, <http://dx.doi.org/10.1136/bmj-2022-071535>.
- Canavan CR, Noor RA, Golden CD, Juma C, Fawzi W. Sustainable food systems for optimal planetary health. *Trans R Soc Trop Med Hyg*. [Internet]. 2017;111:238–40, <http://dx.doi.org/10.1093/trstmh/trx038>.
- Moreno LA, Meyer R, Donovan SM, Goulet O, Haines J, Kok FJ, et al. Perspective: Striking a Balance between Planetary and Human Health-Is There a Path Forward? *Adv Nutr*. [Internet]. 2022;13:355–75, <http://dx.doi.org/10.1093/advances/nmab139>.
- WWF. Promueven cambio de comportamiento para evitar desperdicio de alimentos [Internet]. Ciudad de México: 2022. [consultado Sep 2024]. Disponible en: <https://www.wwf.org.mx/7375872/Promueven-cambio-de-comportamiento-para-evitar-desperdicio-de-alimentos>.
- FAO. Estudio preparatorio sobre residuos alimentarios de la Comisión Europea. [Internet]. 2010 [consultado Sep 2024]. Disponible en <https://www.eea.europa.eu/en/analysis/maps-and-charts/wasting-food-1>
- Sanchez Lopez J, Patinha Caldeira C, De Laurentiis V, Sala S, Avraamides M. Brief on Food Waste in the European Union. European Commission. [Internet]. 2020 [consultado Nov 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/343879091_Brief_on_food_waste_in_the_European_Union
- Clune S, Crossin E, Verghese K. Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories. *J Cleaner Prod*. [Internet]. 2017;140(Part 2):766–83, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.04.082>.
- Romanello M, Walawender M, Hsu S-C, Moskeland A, Palmeiro-Silva Y, Scamman D, et al. The 2024 report of the Lancet Countdown on health and climate change: facing record-breaking threats from delayed action. *Lancet*. 2024;404(10465):1847–96.
- Heindel JJ, Lustig RH, Howard S, Corkey BE. Obesogens: a unifying theory for the global rise in obesity. *Int J Obes*. [Internet]. 2024;48:449, <http://dx.doi.org/10.1038/s41366-024-01460-3>.
- Carranza JAS. Los disruptores endocrinos: un problema creciente pero desconocido para la mayoría de los sanitarios. *FMC*. 2021;28:143–50, <http://dx.doi.org/10.1016/j.fmc.2020.07.007>.
- Guinto RR, Baluyot CJ, Gan CCR, Ghosh U, Mahadzir MDA. Health sector solutions for promoting sustainable and nutritious diets. *BMJ*. [Internet]. 2022;29:378, <http://dx.doi.org/10.1136/bmj-2022-071535>.
- Resistencia a los antimicrobianos. OMS [Internet]. 2021 [consultado Oct 2024]. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/antimicrobial-resistance>
- Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. [Internet]. 2019;393(10170):447–92 [consultado Ago 2025]. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/Abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/Abstract)
- Damigou E, Chrysoshoou C, Barkas F, Vlachopoulou E, Vafia C, Dalmyras D, et al., ATTICA study group. Adherence to a sustainable diet, measured via the EAT–Lancet Index, predicts incident short-term and long-term cardiovascular disease incidence: the ATTICA study (2002–2022). *Eur Heart J*. [Internet]. 2024;45 Suppl 1:ehae666.2936, <http://dx.doi.org/10.1093/eurheartj/ehae666.2936>.
- Wang T, Nova A, Cassidy S, Fazio T, Mitra S, Kroeger CM, et al. Association of a healthy plant-based heart-protective diet with reduced cardiovascular disease incidence and mortality: findings from the UK Biobank Study. *Eur Heart J*. [Internet]. 2024;45 Suppl 1:ehae666.2647, <http://dx.doi.org/10.1093/eurheartj/ehae666.2647>.
- Sotos-Prieto M, Ortolá R, Maroto-Rodríguez J, Carballo-Casla A, Kales SN, Rodríguez-Artalejo F. Association between planetary health diet and cardiovascular disease: a prospective study from the UK Biobank. *Eur J Prev Cardiol*. [Internet]. 2025;32:394–401, <http://dx.doi.org/10.1093/eurjpc/zwae282>.
- Sawicki C, Ramesh G, Bui L, Nair N, Hu F, Rimm E, et al. Planetary health diet and cardiovascular disease: results from three large prospective cohort studies in the USA. *Lancet Planet Health*. [Internet]. 2024;8:e666–74, [http://dx.doi.org/10.1016/S2542-5196\(24\)00170-0](http://dx.doi.org/10.1016/S2542-5196(24)00170-0).
- Frank SM, Jaacks LM, Avery CL, Adair LS, Meyer K, Rose D, et al. Dietary quality and cardiometabolic indicators in the USA: A comparison of the Planetary Health Diet Index, Healthy Eating Index-2015, and Dietary Approaches to Stop Hypertension. *PLoS One*. [Internet]. 2024;19:e0296069, <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0296069>.
- Frank SM, Jaacks LM, Meyer K, Rose D, Adair LS, Avery CL, et al. Dietary quality and dietary greenhouse gas emissions in the USA: a comparison of the planetary health diet index, healthy eating index-2015, and dietary approaches to stop hypertension. *Int J Behav Nutr Phys Act*. [Internet]. 2024;21:36, <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-024-01581-y>.
- Aznar de la Riera MC, Ortolá R, Kales S, Graciani A, Diaz-Gutierrez J, Banegas J, et al. Health and environmental dietary impact: Planetary health diet vs Mediterranean diet. A nationwide cohort in Spain. *Sci Total Environ*. [Internet]. 2025;968:178924, <http://dx.doi.org/10.1016/j.scitotenv.2025.178924>.
- Carmona Rodríguez M, Anguita Acero JM. El impacto de la publicidad en los hábitos alimenticios de los españoles: una cuestión de educación alimentaria. *RCyS* [Internet]. 2021;11:29–53 [consultado Nov 2024]. Disponible en: <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/267>
- Brandt K, Leifert C, Sanderson R, Seal CJ. Agroecosystem Management and Nutritional Quality of Plant Foods: The Case of Organic Fruits and Vegetables. *Crit Rev Plant Sci*. [Internet]. 2011;30(1–2):177–97, <http://dx.doi.org/10.1080/07352689.2011.554417>.
- ¿Son las frutas y verduras de temporada mejores para el medio ambiente? EUFIC. [Internet]. 2020. [consultado Nov 2024]. Disponible en: <https://www.eufic.org/es/>

[vida-sana/articulo/son-las-frutas-y-verduras-de-temporada-mejores-para-el-medio-ambiente](#)

27. Afroza U, Abrar A Khairul, Nowar A, Sobhan S MM, Ide N, Choudhury SR. Global overview of government-endorsed nutrition labeling policies of packaged foods: a document review. *Front Public Health*. [Internet]. 2024;12:1426639, <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2024.1426639>.
28. Cox BD, Whichelow MJ, Prevost AT. Seasonal consumption of salad vegetables and fresh fruit in relation to the development of cardiovascular disease and cancer. *Public Health Nutrition*. 2000;3:19–29, <http://dx.doi.org/10.1017/S1368980000000045>.
29. Guía de Buenas Prácticas frente al Desperdicio Alimentario. Gobierno de Aragón. [Internet]. 2018 [consultado Nov 2024]. Disponible en <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/materiales/guia-desperdicio-alimentario.html>