

¿Has comido ya?



En China existen expresiones para decir “hola” y “cómo estás” que son una traslación directa de las expresiones que tenemos en Occidente, pero el saludo más genérico y auténticamente chino es el de “¿has comido ya?”.

Como en tantas partes del mundo la gastronomía es un patrimonio cultural de tremendo valor, pero también sabemos que alrededor de nuestra nutrición se están generando retos con un impacto directo en el desarrollo sostenible. Una de las cuestiones más interesantes analizadas es la de la sindemia de la obesidad, la malnutrición y el cambio climático. El término “sindemia” se aplica a la coexistencia de varias pandemias que se retroalimentan entre ellas.

Veamos cuál es la interconexión entre estas tres epidemias. Uno de los mayores desafíos consiste en proporcionar dietas saludables de sistemas alimentarios sostenibles a todas las personas del planeta. En números, esto significa que más de 820 millones de personas todavía carecen de alimentos suficientes, pero muchas más personas consumen dietas de baja calidad o incluso demasiados alimentos. No obstante, considero que el dato más preocupante es que una nutrición deficiente constituye *un mayor riesgo a nuestra morbilidad y mortalidad que la suma de las prácticas sexuales sin protección, el alcohol, las drogas y el tabaco*, como especifica el informe “Alimentos, Planeta, Salud” elaborado por la comisión que ha analizado esta sindemia. En lo que se refiere a la salud del planeta, de nuevo, recae en la producción de alimentos un peso enorme al ser el mayor impulsor de degradación medioambiental.

Cuando se analizan este tipo de interacciones y los cambios que son necesarios para llegar a un equilibrio de salud personal y planetaria, la mirada va en la dirección de todos los agentes involucrados. Y está claro que las acciones necesarias deben iniciarse en diferentes niveles, desde lo político hasta en el cambio de hábitos de cada una de nosotras. Es más, este es el caso de cualquiera de los retos relacionados con el desarrollo sostenible.

Pero, ahora que estamos aquí con este tema, detengámonos un momento para identificar lo que cada persona en su vida puede hacer. En primer lugar, ¿tenemos claro lo que significa tener una

alimentación saludable para nuestro cuerpo y para nuestro planeta? Este es el objetivo 1 que recoge el informe “Alimentos, Planeta, Salud”:

“Las dietas saludables tienen una ingesta calórica óptima y consisten principalmente en una diversidad de alimentos de origen vegetal, bajas cantidades de alimentos de origen animal, contienen grasas insaturadas en lugar de saturadas, y cantidades limitadas de granos refinados, alimentos altamente procesados y azúcares añadidos.”

Y para facilitarnos la tarea nos proporcionan una tabla con los posibles rangos en la página 10.

Siguiente paso, ¿qué tenemos en nuestra despensa? ¿qué debemos sustituir o eliminar y cómo empezamos a modificar nuestra compra y nuestros hábitos alrededor de la alimentación? Uno de los puntos fundamentales en cualquier cambio de hábito es tener todo lo que sí es bueno al alcance de la mano. Es decir, si conseguimos no comprar lo que no es saludable, modificaremos nuestro hábito “por narices”.

Estos son algunos ejemplos de platos saludables y creativos para inspirarnos. Sin duda, otro importante paso, aparte de la voluntad, es nuestra creatividad. La ingesta de alimentos es primordial para la supervivencia, es una necesidad primaria, pero también va muy asociada al disfrute y al placer, al menos, en nuestras civilizaciones que tenemos la gran mayoría de estas necesidades cubiertas. Es importante deshacer la asociación de ideas entre alimentación saludable y sacrificio; no lo es ¡pongamos en marcha nuestra imaginación!

Referencias externas:

Informe “Alimentos, Planeta, Salud”:

https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_Spanish-1.pdf

Informe completo de la comisión de The Lancet sobre la sindemia de la obesidad, malnutrición y cambio climático (en inglés):

<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2818%2932822-8>

REFERENCIA CURRICULAR



Anke Schwind es formadora y consultora en Desarrollo Sostenible, con un enfoque que prioriza los Objetivos de Desarrollo Sostenible y las metodologías activas colaborativas para co-crear un mundo global humano. Cuenta con una experiencia personal, académica y profesional diversa, desde los idiomas y la banca, pasando por la educación y Asia Oriental, la gestión empresarial y el activismo social. Actualmente está cursando el Grado en Psicología en la

Universitat Oberta de Catalunya.

Secciones: [Desarrollo sostenible](#), [Tomando conciencia](#)

