

SOSTENIBILIDAD NUTRICIONAL DE ALIMENTOS FUENTE DE PROTEÍNA ANIMAL Y VEGETAL

GIUDICE BRAVO, Manuela; SOLER, Maia; VANNELLI, Josefina;
VARONE, Micaela; GARCÍA, Karina.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de
Nutrición, Buenos Aires, Argentina

RESUMEN

Introducción: el concepto de la nutrición engloba tres dimensiones: biológica, social y ambiental. Esta visión integral es crucial ya que los alimentos que consumen las personas impactan tanto en su salud como en el medioambiente. Sin embargo, la producción y el consumo actual global, basado principalmente en alimentos fuente de proteína de origen animal (AFPA), contribuyen notablemente tanto a la degradación ambiental como de la salud humana.

Objetivo: analizar cómo afecta la producción y el consumo de AFPA en comparación con los de origen vegetal al medioambiente, a fin de fundamentar los cambios dietéticos propuestos necesarios para el desarrollo de una nutrición sostenible.

Metodología: se realizó una revisión exhaustiva y detallada de la bibliografía disponible.

Desarrollo: los AFPA, en general, tienen mayor impacto que los de origen vegetal sobre las variables emisión de gases de efecto invernadero, utilización de agua dulce, uso excesivo de fertilizantes y pesticidas, uso de tierra y pérdida de biodiversidad. No obstante, existen grandes diferencias entre ellos siendo la producción de carne vacuna la mayor responsable de los efectos perjudiciales sobre el medioambiente, arrojando los valores más altos en todas las variables. Dentro de los de origen vegetal los valores más bajos se observaron en el grupo de las legumbres.

Conclusión: la disminución del consumo de AFPA propuesta por patrones alimentarios como el flexitariano, pescetariano, vegetariano o vegano resultan ser más sostenibles.

Palabras clave: indicadores de desarrollo sostenible; nutrición, alimentación y dieta; proteínas dietéticas animales; proteínas vegetales comestibles.

ABSTRACT

Introduction: the whole concept of nutrition entails three different dimensions: biological, social and environmental. This integral approach is crucial because everything that is consumed by people has an impact not only on their health but also on the environment. However, global production and consumption of food is mainly built on sources of animal protein (AFPA for its acronym in Spanish), which affects the environment and human's health in a remarkably negative way.

Aim: the aim is to analyse the effect that producing and consuming sources of animal protein have on the environment as opposed to sources of plant protein, in order to sustain the dietary changes that have been proposed to develop a sustainable nutrition.

Methodology: a detailed and thorough revision of the available bibliography has been made

Development: sources of animal protein, in general, have a greater influence on the emission of greenhouse gases, the use of freshwater, the excessive use of fertilizers and pesticides, the use of land and the loss of biodiversity than sources of plant protein. Nevertheless, there are differences among the number of sources of animal protein. According to the studies, the production of beef stands as the major responsible for the negative effects on the environment, exhibiting the highest rates. On the other hand, out of the sources of plant protein, the lowest rates were exhibited by legumes.

Conclusion: a reduction in the consumption of sources of animal protein, which resembles dietary plans of flexitarians, pescetarians, vegetarians or vegans is more sustainable

Key words: sustainable development indicators; diet, food, and nutrition; animal proteins, dietary; plant proteins, dietary.