

PATRONES DE CONSUMOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL IMPACTO AMBIENTAL

ALBORNOZ BERTÓN, Federico; COLONNA, Andreina Daniela; FERRARI,
Nicolás Ariel; MARCELLET, Camila Laura; BORG, Ayelén

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

RESUMEN

Introducción. En las últimas décadas el patrón alimentario argentino ha sufrido modificaciones como consecuencia de cambios socioeconómicos, culturales, tecnológicos y en la accesibilidad de alimentos. Éstas modificaciones llevan a regímenes alimentarios desequilibrados los cuales representan un problema tanto para la salud de la población como para el ambiente, ya que sobrepasan los límites de indicadores de impacto ambiental. La promoción de las dietas saludables representa una gran oportunidad para generar beneficios en ambas esferas.

Objetivo. Identificar los patrones de consumo alimentarios, su relación con el impacto ambiental y alternativas de dietas más saludables y sustentables.

Metodología. Se realizó una revisión bibliográfica de 29 artículos científicos sobre el patrón alimentario actual y el impacto ambiental que genera desde el año 2006 al 2022.

Resultados. En el patrón alimentario actual predomina un alto consumo de proteínas de origen animal, cereales refinados y productos industrializados, los

cuales son responsables de gran parte del impacto ambiental como la generación de gases de efecto invernadero, el alto consumo de agua dulce, uso de tierras y la pérdida de biodiversidad.

Conclusión. El cambio del patrón alimentario actual hacia una alimentación más saludable tiene beneficios positivos tanto en la salud humana como en el ambiente. Dietas flexivegetarianas estimulan modelos de producción sustentables. Impulsar la educación y planificación alimentaria permitirá fomentar hábitos y patrones de consumo saludables y sustentables.

Palabras claves: Patrón alimentario argentino, Dietas saludables, Impacto ambiental, Sustentabilidad

ABSTRACT

Introduction. In recent decades, the Argentine eating pattern has undergone modifications as a consequence of socioeconomic, cultural, technological changes as well as in the accessibility of food. These modifications lead to unbalanced diets which represent a problem both for the health of the population and for the environment because they exceed the limits of environmental impact indicators. The promotion of healthy diets represents a great opportunity to generate benefits in both spheres.

Objective. Identify food consumption patterns, their relationship with environmental impact and healthier and more sustainable diet alternatives.

Methodology. A bibliographic review of 29 scientific articles on the current eating pattern and the environmental impact it generates from 2006 to 2022 was carried out.

Results. In the current dietary pattern, a high consumption of animal proteins, refined cereals and industrialized products predominates, which are responsible for a large part of the environmental impact such as the generation of greenhouse gases, the high consumption of fresh water, land use and the loss of biodiversity.

Conclusion. Changing the current eating pattern towards a healthier diet has positive benefits for both human health and the environment. These promote flex-vegetarian diets, stimulate sustainable production models and promote education and food planning to encourage sustainable consumption habits and patterns, being an alternative for the immediate future to reduce environmental impacts.

Keywords: Argentine food pattern, Healthy diets, Environmental impact, Sustainability