

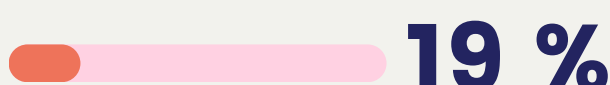


Cuídate, Cuidando Tu alimentación

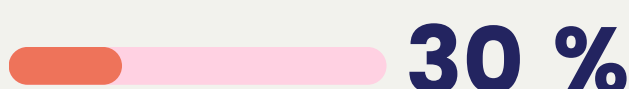
Cuídate, cuidando el planeta

DATOS

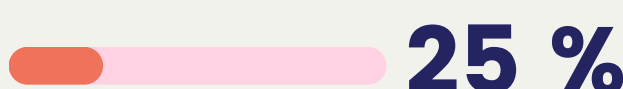
Una dieta poco saludable es uno de los principales factores de riesgo de muerte prematura y, representa el 19% de la mortalidad total



El sistema alimentario es responsable del 20-30% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero



En Europa, la proporción de muertes relacionadas con la dieta es del 25%



The Lancet Commission apoya una dieta planetaria saludable a partir de sistemas alimentarios sostenibles que favorezcan la protección frente al cambio climático, mejorando la calidad alimentaria y un adecuado control de las enfermedades no transmisibles

CONSEJOS PARA INCORPORAR LA DIETA PLANETARIA



Dieta basada en vegetales variados

Proteína vegetal en lugar de animal

Evitar alimentos procesados

Comprar localmente y a pequeños productores

Alimentos ecológicos y sostenibles

Minimizar residuos y desperdicio

Optar por alimentos de temporada

Leer etiquetas y tener en cuenta la procedencia



BIBLIOGRAFÍA

Egea-Ronda A, del Campo Giménez, M. Estilos de vida, sostenibilidad y salud planetaria. *Rev Clin Med Fam*, 2023; 16(2): 106-115.
 Pérez Martínez P, Gómez Huelgas R, Pérez Jiménez F. Healthy planetary diet: do we have to rethink the recommendations based on the Mediterranean diet? *Clin Investig Arterioscler*. 2019;31(5):218-21.
 GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019;393:1.958-72.
 Watts N, Amann M, Arnell N, Ayeb-Karlsson S, Beagley J, Belesoba K, et al. The 2020 report of The Lancet Countdown on health and climate change: responding to converging crises. *Lancet*. 2021; 397:129-70.
 Forouzanfar MH, Alexander L, Anderson HR, Alexander L, Anderson HR, Bachman VF, et al. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet*. 2015;386: 2287-323.
 Córdoba García R, Camaralles Guillem F, Muñoz Seco E, Gómez Puente JM, San José Arango J et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPs 2022. *Atención Primaria*, 2022; 54 (Sup 1), 102442.
 Food Climate Research Network Foodsource. Oxford: Food systems and greenhouse gas emissions; 2020.
 McMichael AJ, Powles JW, Butler CD, Uauy R. Food, livestock production, energy, climate change, and health. *Lancet*. 2007; 370:1253.
 Willett W, Rockstrom 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*. 2019; 393:447-92.
 Fernández Ortiz A, del Campo Giménez M (coord.). No hacer en salud planetaria. Documentos semFYC n.º 45. Barcelona: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria; 2022