

La salud planetaria se asegura con dietas personales acordes

Mucha gente no se da cuenta, pero las dietas humanas están totalmente vinculadas con la sostenibilidad ambiental. Es indudable que el incremento de la producción de alimentos en los últimos 50 años ha contribuido a mejorar la reducción del hambre severa y la esperanza de vida pero también ha generado cambios de dieta planetaria poco saludables. Las tradicionales –basadas más en alimentos de origen vegetal– han cambiado hacia un “modelo alimentario de estilo occidental” –un alto consumo de calorías, alimentos altamente procesados, bastantes azúcares añadidos, sodio y grasas no saludables– procedentes de altas cantidades de productos animales, con los consabidos peajes ambientales que supone; en ellos, el gran incremento de productos utilizados en la ganadería intensiva para hacerla económicamente rentable, que después dañan el planeta y nuestra salud. Por otro lado, no se está priorizando el consumo de alimentos vegetales de temporada y de agricultura de cercanía. Así el planeta sufre trastornos en su salud, que nunca será perfecta porque la entropía siempre está presente.

Todo esto está teniendo sus impactos en la salud humana, a escala personal y colectiva, con elevados gastos sanitarios, pero también es insostenible a escala ambiental. La producción actual de alimentos ya está impulsando el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, la contaminación y demasiados cambios drásticos en los usos del suelo y el agua.

Seguir leyendo en Ecoescuela abierta de [*EL Diario de la Educación.*](#)