

### 3. TIPS SALUDABLES

#### DIETA SUSTENTABLE Y CANASTA BÁSICA: EL IMPACTO DE LA DIETA EN LA ECONOMÍA Y EL MEDIO AMBIENTE

Ana Karen Medina Jiménez<sup>1</sup>, María Beatriz Roman Salazar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nutrióloga en el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Universidad de Guanajuato.

<sup>2</sup>Nutrióloga en el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato. Universidad Autónoma de Sinaloa.

Contacto: [akameji4kar@gmail.com](mailto:akameji4kar@gmail.com)

**Palabras clave:** dieta sustentable, canasta básica, economía, medio ambiente.

La canasta básica alimentaria (CBA) es una herramienta que indica un patrón de consumo dietético estándar en un país. En México, la CBA se mide de manera oficial desde 1982, y tiene gran relevancia ya que además de que se ha utilizado como un instrumento social y político, permite analizar el consumo de alimentos de los hogares al medir de forma directa los requerimientos alimenticios y nutrimentos mínimos que se necesitan en un hogar para la subsistencia, con base en el nivel de ingreso y de forma indirecta al medir el nivel de pobreza y desigualdad social. En este sentido, vale la pena analizar los elementos de la canasta básica alimentaria mexicana en relación al consumo de alimentos y su impacto en el cambio climático, y así observar cuáles de ellos sí corresponden a una dieta sustentable (1).

En la década de los 80's, se comenzaron a incluir los conceptos de sostenibilidad y sustentabilidad dentro de las recomendaciones de la alimentación. Y es ahora que se retoma con más fuerza la discusión de la integración de salud, medio ambiente y sociedad debido al impacto en los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS), que tienen como meta cumplirse al año 2030 y están propuestos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2).

Una dieta sostenible se conoce como "aquella dieta con un impacto medioambiental bajo, que contribuye a la seguridad nutricional y alimentaria, además de ayudar a las generaciones presentes y futuras a llevar una vida saludable. Una dieta sostenible protege y respeta la biodiversidad y los ecosistemas, es culturalmente aceptable, accesible, justa y asequible a nivel económico; adecuada nutricionalmente, segura y saludable, a la vez que optimiza el uso de recursos humanos y naturales" (3).

Las decisiones que se toman entorno a la alimentación tienen como consecuencia un impacto en el medio ambiente. Cerca del 25% de las emisiones de carbono vienen de la producción de alimentos y cada alimento tiene un impacto diferente (Cuadro 1). Por ejemplo, en relación a la huella hídrica, tan solo 1 kg de carne

requiere aproximadamente 15,000 litros de agua y 1 kg de papa 250 litros de agua para su producción (4).

Cuadro 1. Emisiones de dióxido de carbono por grupo de alimentos.

Grupo de alimentos	Huella de carbono (kgCO <sub>2</sub> e/Kg)*
Aceites y grasas	4.0
Vegetales	0.7
Cereales, panes	1.8
Leche y derivados	4.2
Pollo, pescado	3.7
Carne de res y cordero	19.5

\*KgCO<sub>2</sub>e/kg: Kilogramos de CO<sub>2</sub> equivalente por kg de alimento producido (5).

Al analizar tan solo uno de los indicadores del impacto ambiental que tiene el consumo de alimentos, como lo es la huella de carbono, podemos observar y entender que una dieta correcta (equilibrada, adecuada, suficiente, variada e inocua) puede ser una guía factible para cumplir con una dieta sustentable. La evidencia es clara y sugiere que la alimentación sea basada principalmente en alimentos de origen vegetal (5), pero para conocer cómo se puede migrar a una dieta no solo sostenible, si no también saludable en nuestro país, es sustancial conocer cómo es el consumo promedio de alimentos de un mexicano (Cuadro 2). En este punto, la CBA provee una adecuada información que puede ser utilizada para generar estrategias que tengan como objetivo el incrementar el consumo de alimentos de origen vegetal (verduras, frutas, cereales y leguminosas).

Cuadro 2. Canasta básica alimentaria rural (Línea de pobreza extrema por ingresos de acuerdo con el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social)

Grupos de alimentos	Nombre	Consumo (gr por día)	Precio por kg/L*	Costo diario*	Costo mensual*
Maíz	Maíz en grano	70.2	6.7	0.5	14.2
	Tortilla de maíz	217.9	16.6	3.6	108.2
Trigo	Pasta para sopa	7.8	35.1	0.3	8.2
	Galletas dulces	3.1	61.9	0.2	5.7
	Pan blanco	11.2	31.1	0.3	10.5
	Pan de dulce	18.0	52.3	0.9	28.3
Arroz	Arroz en grano	14.0	19.4	0.3	8.1
Carne de res y ternera	Bistec	18.5	131.6	2.4	73.1
	Cocido o retazo con hueso	14.8	95.0	1.4	42.2
	Molida	13.6	110.2	1.5	45.0

Carne de pollo	Pierna, muslo y pechuga con hueso	27.9	57.0	1.6	47.7
	Pollo entero o en piezas	32.5	56.4	1.8	54.9
Pescados frescos	Pescado entero	6.3	58.9	0.4	11.1
Leche	De vaca, pasteurizada, entera, light	119.0	18.1	2.1	64.4
	Leche bronca	37.0	9.7	0.4	10.8
Quesos	Fresco	5.0	85.8	0.4	12.8
Huevos	De gallina	29.6	40.1	1.2	35.6
Aceites	Aceite vegetal	17.6	28.0	0.5	14.8
Tubérculos	Papa	32.7	17.0	0.6	16.7
Verduras y legumbres frescas	Cebolla	39.4	28.3	1.1	33.5
	Chile**	10.5	41.5	0.4	13.1
	Jitomate	67.1	39.7	2.7	80.0
Leguminosas	Frijol	63.7	26.4	1.7	50.4
Frutas frescas	Limón	22.4	23.8	0.5	16.0
	Manzana y perón	25.8	23.9	0.6	18.5
	Naranja	24.8	9.9	0.2	7.4
	Plátano tabasco	32.5	17.7	0.6	17.2
Azúcar y mieles	Azúcar	20.0	25.1	0.5	15.0
Alimentos preparados	Pollo rostizado	3.5	83.1	0.3	8.6
Bebidas no alcohólicas	Agua embotellada	241.8	1.4	0.3	10.0
	Refrescos de cola y de sabores	106.2	15.8	1.7	50.3
Otros	Alimentos y bebidas consumidas fuera del hogar		1.9	6.3	187.7
	Otros alimentos preparados		1.9	1.2	37.3
TOTAL		1,354.3		38.6	1157
*Precios y costos en peso mexicano (MXN)					
**Precio promedio chiles jalapeño, poblano, serrano y otros chiles					

Fuente: Adaptado de CONEVAL línea de pobreza extrema por ingresos rural a precio de canasta básica alimentaria (6).

En el cuadro 2 se puede observar que el consumo de algunos alimentos como los refrescos, que se sabe tienen un bajo valor nutricional, ocupan un lugar importante en el gasto del ingreso en el hogar rural, por persona. Por ejemplo, el gasto que se invierte en refresco por persona al mes es de \$50.3 pesos en promedio,

comparado con una bebida que sí cuenta con un valor nutricional importante como la leche en la cual se hace una inversión de \$64 pesos en promedio por persona al mes. Dichos resultados pueden considerarse un área de oportunidad donde no solo la disminución del consumo de refresco u otras bebidas endulzadas tendría un impacto en mejorar la salud de las personas, sino también en su economía. Por otra parte, incrementar el consumo de verduras y frutas, sobre todo aquellas que sean de temporadas tendría una función importante en el logro de una dieta sostenible. Si comparamos, por ejemplo la inversión que se hace en consumir los diferentes tipos de frutas que incluye esta canasta básica es casi el mismo costo que se emplea en el consumo de refrescos de cola y otros sabores (\$59.1 vs \$50.3).

Es importante mencionar, que si bien este análisis solo corresponde a la canasta básica rural, el panorama para el escenario urbano es preocupante, pues el ingreso que se invierte en promedio en el consumo de refresco es de \$74, en comparación con \$68.8 que se invierten en la adquisición de frutas. En este sentido será necesario continuar con la promoción del aumento del consumo de verduras y frutas como una medida de salud y de economía, así como de cuidado del medio ambiente.

Por lo tanto, la relación entre los factores se integra de la siguiente forma: la alimentación correcta, la selección de alimentos y la dieta sustentable son elementos que pueden generar impactos en la salud y en el medio ambiente. Algunas de las recomendaciones que se sugieren son (5):

- Llevar una dieta basada en solo alimentos de origen vegetal. Una persona puede tomar la decisión libre y consciente de llevar un régimen vegetariano o vegano, es una excelente opción siempre y cuando sea guiada por un profesional de la nutrición.
- Una alternativa es reducir el consumo de carnes rojas y embutidos, preferir la carne de pollo o pescado.
- Tener un consumo suficiente de vegetales y leguminosas (Figura 1).
- Promover la economía local para fortalecer la agricultura sustentable.
- Prevenir el desperdicio de alimentos. Es un punto importante que contribuye de manera específica a la sustentabilidad de la dieta.



Figura 1. Plato con una dieta sustentable (o planetaria, como la ha denominado la comisión EAT LANCET). La mitad del volumen del platillo debe ser a partir de verduras y frutas. Fuente: The EAT LANCET COMIISION (5).

Cuadro 3. Ejemplo de porciones de una dieta sustentable o planetaria de 2500 kcal/día

Grupo de alimentos	Ingesta de macronutrientos (kcal/día)	Ingesta calórica (kcal/día)
Granos (arroz, trigo, maíz y otros)	232	811
Tubérculos o vegetales con almidón (papas y yucas)	50 (0-100)	39
Vegetales (todos los vegetales)	300 (200-600)	78
Frutas (todas las frutas)	200 (100-300)	126
Lácteos (leche y derivados)	250 (0-500)	153
Fuentes de proteína		
Carne de vaca, cordero y cerdo	14 (0-28)	30
Pollo y otras aves de corral	29 (0-58)	62
Huevos	13 (0-25)	19
Pescado	28 (0-100)	40
Leguminosas	75 (0-100=)	284
Nueces	50 (0-75)	291
Grasas		
Aceites insaturados	40 (20-80)	354
Aceites saturados	11.8 (0-11.8)	96
Azúcares		
Todos los azúcares añadidos	31 (0-31)	120

Fuente: Adaptado de The EAT LANCET COMIISION (5).

Si bien, el adoptar este tipo de alimentación contribuiría de manera efectiva a lograr cumplir las metas globales de la ONU, al apoyar al medio ambiente, también se vería beneficiada la salud pública ya que la reducción del consumo de alimentos de origen animal consecuentemente disminuirá las enfermedades cardiovasculares.

En conclusión, la única manera en que la canasta básica incluya una dieta sustentable es a partir de la modificación de los hábitos de consumo, y para ello, será fundamental aplicar las recomendaciones mencionadas que sin duda comparten una gran similitud con la dieta correcta. Por otra parte, participar en el cuidado de la salud y del medio ambiente puede tener impacto en la economía al modificar potencialmente la canasta básica de alimentos, lo cual no supone necesariamente un impacto económico a un país en crecimiento como México, sino un área de oportunidad e inversión para modificar su salud y nutrición, en un contexto epidemiológico donde prevalece la obesidad y la diabetes, entre otras enfermedades crónicas.

#### Glosario:

- \* Huella de carbono: Es un indicador que mide las emisiones de gases que contribuyen al calentamiento global (7).
- \* Huella hídrica: Es un indicador que mide el consumo y la contaminación de las fuentes de agua potable (7).
- \* Línea de pobreza extrema por ingresos: es el valor de la canasta básica alimentaria por persona al mes (6).

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, CONEVAL. (2012). Construcción de las Líneas de Bienestar. Documento Metodológico. Metodología para la medición multidimensional de la pobreza. (Primera). México, D.F.: CONEVAL. Food Planet Health. Healthy diets from sustainable food systems. Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Available From: <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>
2. [Pérez-Cueto Federico J.A. ¿Dieta sostenible y saludable?: retrospectiva e implicancias para la nutrición pública. Rev. Chil. Nutr. 2015. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182015000300012&lng=es. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000300012.](#)

3. FAO. Proceedings of the international Scientific Symposium. Biodiversity and sustainable diets united against hunger. 2010.. Disponible en: <http://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>
4. Springmann M, Wiebe K, Mason-D'Croz D, Sulser TB, Rayner M, Scarborough P. Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail. *Lancet Planet Health*. 2018 Oct;2(10):e451-e461. doi: 10.1016/S2542-5196(18)30206-7.
5. Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... Murray, C. J. L. (2019). *Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*. *The Lancet*. doi:10.1016/s0140-6736(18)31788-4 .
6. Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, CONEVAL. Medición de la pobreza. 2020. Fecha de consulta: 3 de marzo del 2020 Disponible en: <https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Paginas/Lineas-de-bienestar-y-canasta-basica.aspx>.
7. Ericin AE. and Hoekstra AY. Carbon and wáter footprints, Concepts, methodologies and Policy Responses. United Nations World Water Assesment programme. The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. UNESCO. 2012. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000217181>