

DIETAS OCCIDENTALES

Las dietas occidentales son dietas omnívoras¹ que suelen incluir grandes cantidades de alimentos de origen animal en los países de ingresos altos y un consumo superior al recomendado de energía, ácidos grasos saturados, sal, azúcar y cereales refinados.



SALUD

Beneficios

- Las dietas omnívoras pueden ser más variadas.

Límites

- Ingestas superiores a las recomendadas de energía, grasas saturadas, sal, azúcar, y granos refinados.
- Mayor riesgo de obesidad y de otras enfermedades no transmisibles (ENT).
- Efectos adversos en el microbioma intestinal.

Beneficios

- Modificando algunas prácticas agrícolas, las dietas omnívoras podrían reducir su impacto ambiental.

Límites

- Efectos ambientales adversos cuando las prácticas agrícolas no cambian.
- Importantes niveles de residuos.



MEDIO AMBIENTE



¿A QUIÉN PUEDE INTERESARLE?

Las dietas occidentales son omnívoras, lo que las hace no restrictivas con respecto a los alimentos. Sin embargo, esta dieta tiene menos beneficios para la salud humana y el planeta que las dietas que incorporan más alimentos de origen vegetal.



Beneficios

- Asequibles y de fácil acceso en países de ingresos altos.
- Cada vez más accesibles en países de ingresos medianos.

Límites

- Algunos productos pueden ser inaccesibles en muchos países de ingresos bajos a medianos.
- Desigual distribución de los alimentos en el mundo.



SOCIAL

Límites

- Pueden ser inasequibles en muchos países de ingresos bajos a medianos.



ECONOMÍA

La iniciativa Yogurt in nutrition está financiada por el instituto Danone Internacional y se lleva a cabo en colaboración con la American Society for Nutrition.



INSTITUTO DANONE
Para la nutrición y la salud



American Society for Nutrition
Excellence in Nutrition Research and Practice
www.nutrition.org

¹ Dieta diversa que incluye todo tipo de carne, pescado/marisco, lácteos, huevos, miel, insectos y alimentos de origen vegetal (p. ej., frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos, semillas, tubérculos, hongos, algas) en cualquier proporción.

DIETAS FLEXITARIANAS

Dietas omnívoras¹ que incluyen niveles importantes de alimentos de origen vegetal (p. ej. frutas, verduras, granos sin refinar, legumbres, nueces y semillas), cantidades moderadas de aves, lácteos y pescado, y cantidades bajas de carne roja, alimentos altamente procesados y



- DIETAS OCCIDENTALES
- DIETAS FLEXITARIANAS
- DIETAS TERRITORIALES DIVERSIFICADAS
- DIETA PESCETARIANA
- DIETAS VEGETARIANAS
- DIETA VEGANA



SALUD

Beneficios

- Menor riesgo de obesidad y de enfermedades no transmisibles en comparación con las dietas occidentales.
- Menor riesgo de deficiencias nutricionales en comparación con las dietas restrictivas no supervisadas.

Beneficios

- En comparación con las dietas occidentales, las dietas flexitarianas tienen un menor impacto ambiental.



MEDIO AMBIENTE



Beneficios

- Pueden ser socialmente más aceptables y más fáciles de mantener para las personas que desean cambiar de una dieta occidental a una dieta saludable y sostenible.

Límites

- Podrían no ser apropiadas para ciertas poblaciones debido a creencias religiosas, culturales o éticas o para personas con alergias/intolerancias alimentarias.



SOCIAL

Beneficios

- Asequibles y accesibles para la mayoría de las personas en países de ingresos altos.

Límites

- Podrían no ser asequibles para algunas poblaciones en países de ingresos bajos a medianos.



ECONOMÍA



¿A QUIÉN PUEDE INTERESARLE?

- Personas que deseen hacer la transición de una dieta occidental a una dieta sana y sostenible que puedan tener dificultades para mantener dietas más restrictivas.
- Poblaciones sin restricciones religiosas, culturales o éticas que deseen seguir una dieta sana y sostenible, con una cantidad moderada de productos de origen animal para cumplir con la ingestión de nutrientes de acuerdo con la edad y estado de salud de cada persona.

¹ Dieta diversa que incluye todo tipo de carne, pescado/marisco, lácteos, huevos, miel, insectos y alimentos de origen vegetal (p. ej., frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos, semillas, tubérculos, hongos, algas) en cualquier proporción.

La iniciativa Yogurt in nutrition está financiada por el instituto Danone Internacional y se lleva a cabo en colaboración con la American Society for Nutrition.



DIETAS TERRITORIALES DIVERSIFICADAS

Dietas de estilo flexitariano que incluye un alto consumo de alimentos de temporada producidos localmente. Ejemplos: dieta mediterránea, nueva dieta nórdica.



- DIETAS OCCIDENTALES
- DIETAS FLEXITARIANAS
- DIETAS TERRITORIALES DIVERSIFICADAS
- DIETA PESCETARIANA
- DIETAS VEGETARIANAS
- DIETA VEGANA



Beneficios

- Menor riesgo de obesidad y de enfermedades no transmisibles en comparación con las dietas occidentales.
- Menor riesgo de deficiencias nutricionales en comparación con las dietas restrictivas no supervisadas.

Beneficios

- Los impactos ambientales son menores en comparación con las dietas occidentales.
- En comparación con algunas dietas flexitarianas, el impacto ambiental podría ser reducido por la inclusión de grandes cantidades de alimentos de temporada y de origen local.



¿A QUIÉN PUEDE INTERESARLE?

- Personas que deseen hacer la transición de una dieta occidental a una dieta sana y sostenible que puedan tener dificultades para mantener dietas más restrictivas.
- Poblaciones sin restricciones religiosas, culturales o éticas que deseen seguir una dieta sana y sostenible, con una cantidad moderada de productos de origen animal para cumplir con la ingestión recomendada de nutrientes de acuerdo con la edad y estado de salud de cada persona.



Beneficios

- Pueden ser más aceptables socialmente y más fáciles de mantener para las personas que cambian de una dieta occidental a una dieta saludable y sostenible.

Límites

- Podrían no ser apropiadas para ciertas poblaciones debido a creencias religiosas, culturales o éticas o para personas con alergias/intolerancias alimentarias.



Beneficios

- Asequibles y accesibles para la mayoría de las personas en países de ingresos altos.

Límites

- Podrían no ser asequibles para algunas poblaciones en países de ingresos bajos a medianos.



La iniciativa Yogurt in nutrition está financiada por el instituto Danone Internacional y se lleva a cabo en colaboración con la American Society for Nutrition.



Moreno, L. A., Meyer, R., Donovan, S. M., Goulet, O., Haines, J., Kok, F. J., & van't Veer, P. (2021). Perspective: Striking a Balance between Planetary and Human Health: Is There a Path Forward?. *Advances in Nutrition*

DIETA PESCETARIANA

Dieta que incluye principalmente alimentos de origen vegetal, pero también pescados y mariscos.



Beneficios

- Menor riesgo de obesidad y de enfermedades no transmisibles en comparación con las dietas occidentales.
- Menor riesgo de deficiencias energéticas y nutricionales en comparación con las dietas veganas/vegetarianas no supervisadas.

Límites

- Las dietas pescetarianas no supervisadas están asociadas con un mayor riesgo de problemas energéticos y deficiencias nutricionales en comparación con las dietas flexitarianas.
- Podría requerir asesoramiento nutricional profesional, complementos alimenticios y alimentos fortificados.

Beneficios

- El impacto ambiental es menor que en las dietas occidentales y en las dietas flexitarianas.

Límites

- La sobrepesca y la explotación de los recursos marinos deben de ser tomados en cuenta.^(A)



MEDIO AMBIENTE



¿A QUIÉN PUEDE INTERESARLE?

Personas que deseen cambiar de una dieta occidental a una dieta sana y sostenible y que pueden tener dificultades para mantener una dieta vegana o tener creencias religiosas, culturales o éticas que excluyan las dietas flexitarianas.

Beneficios

- Para algunos, puede ser más aceptable y fácil de mantener que las dietas veganas o vegetarianas.

Límites

- La accesibilidad podría ser un problema para ciertas poblaciones de todo el mundo.



SOCIAL

Beneficios

- Es asequible y accesible para la mayoría de las personas en países de ingresos altos.

Límites

- Puede ser menos asequible para algunas personas en países de ingresos bajos a medianos.



ECONOMÍA



(A) : Frontiers | End Overfishing and Increase the Resilience of the Ocean to Climate Change | Marine Science (frontiersin.org) Sumaila, U. Rashid, and Travis C. Tai. "End overfishing and increase the resilience of the ocean to climate change." Frontiers in Marine Science 7 (2020): 523.

La iniciativa Yogurt in nutrition está financiada por el instituto Danone Internacional y se lleva a cabo en colaboración con la American Society for Nutrition.

DIETAS VEGETARIANAS

Excluyen carne, pollo, mariscos, insectos y gelatina pero incluyen alimentos de origen vegetal y, por lo general, lácteos y huevo².



SALUD

Beneficios

- Menor riesgo de obesidad y de enfermedades no transmisibles en comparación con las dietas occidentales.
- Menor riesgo de deficiencias energéticas y nutricionales en comparación con las dietas veganas no supervisadas.

Límites

- Las dietas vegetarianas no supervisadas están asociadas con un mayor riesgo de deficiencias nutricionales.
- Para asegurar una adecuada ingestión de nutrimentos en las poblaciones específicas con altas demandas nutricionales puede ser necesario contar con orientación profesional, complementos alimenticios y alimentos fortificados.

Beneficios

- El impacto medioambiental es menor en comparación con las dietas occidentales y flexitarianas.

MEDIO AMBIENTE



¿A QUIÉN PUEDE INTERESARLE?

A personas que deseen hacer la transición de una dieta occidental a una dieta sana y sostenible que puedan tener dificultades para mantener una dieta vegana o que tengan creencias religiosas, culturales o éticas que excluyan las dietas flexitarianas. Se alienta a la orientación nutricional para garantizar el cumplimiento de la ingestión de nutrimentos recomendados de acuerdo con la edad y estado de salud de cada persona.

Beneficios

- Para algunos, pueden ser más aceptables y fáciles de mantener que las dietas veganas.

Límites

- Las dietas vegetarianas tienden a ser inclusivas y variadas, pero el hecho de que excluya ciertos alimentos puede ser una limitación social en algunos países.



SOCIAL

Beneficios

- Asequibles y accesibles para la mayoría de las poblaciones en todos los países.



ECONOMÍA



DIETAS OCCIDENTALES

DIETAS FLEXITARIANAS

DIETAS TERRITORIALES DIVERSIFICADAS

DIETA PESCETARIANA

DIETAS VEGETARIANAS

DIETA VEGANA

La iniciativa Yogurt in nutrition está financiada por el instituto Danone Internacional y se lleva a cabo en colaboración con la American Society for Nutrition.

² Las dietas lacto-ovo-vegetarianas incluyen lácteos y huevos; las dietas lacto-vegetarianas incluyen lácteos, pero no huevos; las dietas ovo-vegetarianas incluyen huevos pero no lácteos.

DIETA VEGANA

Excluye todos los productos de origen animal, incluidos la carne, el pollo, el pescado y los mariscos, los insectos, la gelatina, el huevo, los productos lácteos y la miel.



DIETAS OCCIDENTALES

DIETAS FLEXITARIANAS

DIETAS TERRITORIALES DIVERSIFICADAS

DIETA PESCETARIANA

DIETAS VEGETARIANAS

DIETA VEGANA



SALUD

Beneficios

- Menor riesgo de obesidad y de enfermedades no transmisibles en comparación con las dietas occidentales.

Límites

- La dieta vegana no supervisada se asocia con mayores riesgos de deficiencias energéticas y nutricionales (vs. dietas flexitarianas/ vegetarianas/ pescetarianas).
- Requiere asesoría nutricional profesional, complementos alimenticios y alimentos fortificados.

Beneficios

- Reducción del impacto ambiental en comparación con las dietas occidentales y con las dietas flexitarianas.

MEDIO AMBIENTE



¿A QUIÉN PUEDE INTERESARLE?

Personas que deseen hacer la transición de una dieta occidental a una dieta sana y sostenible y que tengan restricciones religiosas, éticas y sociales que les impida consumir cualquier tipo de productos de origen animal. Se alienta a la orientación nutricional para garantizar el cumplimiento de la ingestión de nutrimentos recomendados de acuerdo con la edad y estado de salud de cada persona.

Beneficios

- En las regiones más diversas del planeta, la accesibilidad se puede alcanzar fácilmente.

Límites

- La accesibilidad también puede ser un problema importante para algunos países de ingresos bajos a medianos en comparación con las dietas vegetarianas/flexitarianas.
- Puede ser menos aceptable y más difícil de mantener que otras dietas más diversas.

Beneficios

- Asequible para la mayoría de las personas en los países ricos.

Límites

- Una dieta vegana bien planificada puede ser menos asequible en los países de ingresos bajos a medianos.

ECONOMÍA



SOCIAL

La iniciativa Yogurt in nutrition está financiada por el instituto Danone Internacional y se lleva a cabo en colaboración con la American Society for Nutrition.



INSTITUTO DANONE
Para la nutrición y la salud



American Society for Nutrition
Excellence in Nutrition Research and Practice
www.nutrition.org