






La Comisión EAT-
Lancet sobre 
sistemas alimentarios 
saludables, 
sostenibles y justos

La Comisión EAT-Lancet 2025 supone una actualización histórica del informe original de 2019. Actualiza la base empírica para los participantes en el sistema alimentario, desde los productores hasta los consumidores, en un momento urgente para la transformación de los sistemas alimentarios.

Cuantifica los objetivos de una dieta saludable, los límites seguros para los alimentos dentro del sistema terrestre y los fundamentos sociales de un sistema alimentario justo.

Este informe resumido explica las conclusiones en un lenguaje claro para los dirigentes y el público, con el fin de apoyar las medidas urgentes y ambiciosas necesarias para garantizar unos sistemas alimentarios saludables, sostenibles y justos para todos.

¿Qué ha cambiado desde 2019?

Principales actualizaciones

La Comisión EAT-Lancet 2025 ofrece una actualización científica sobre alimentación en el Antropoceno: la Comisión EAT-Lancet sobre dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles (2019).

La primera Comisión propuso rangos para una dieta saludable y límites medioambientales para los sistemas alimentarios.

Este nuevo análisis perfecciona la Dieta de Salud Planetaria, establece los límites de los sistemas alimentarios para

los nueve límites planetarios y añade nuevos fundamentos sociales de un sistema alimentario justo. Se sirve de la colaboración de diez equipos mundiales de modelación para medir el impacto que podría tener un cambio hacia sistemas alimentarios saludables, sostenibles y justos de aquí a 2050, articulando al mismo tiempo los costes inaceptables de la inacción. Propone acciones claras que deben adoptarse y acelerarse para ayudar a impulsar la tan necesaria transformación.

Un cuadro dietético más claro

Las nuevas evidencias epidemiológicas sobre mortalidad y otros resultados sanitarios evaluados por la Comisión 2025 confirman la validez de la Dieta de Salud Planetaria original. En este nuevo análisis, la Comisión ha ampliado el alcance de la dieta de referencia mediante la inclusión de resultados sanitarios adicionales como la demencia o las cardiopatías, la consideración del papel del procesado de alimentos y el examen de las implicaciones de la Dieta de Salud Planetaria para los niños pequeños y las mujeres en edad reproductiva. La Comisión también expone las diferencias entre lo que las personas comen hoy y la Dieta de Salud Planetaria en las distintas regiones, así como la posible alineación de las diversas culturas alimentarias con el patrón dietético recomendado.

Mapa de los límites de los sistemas alimentarios

Por primera vez, la Comisión 2025 cuantifica la cuota del sistema alimentario mundial en los nueve límites planetarios, confirmando que la alimentación es la principal causa de transgresión de los límites planetarios. Aunque se trata de límites medioambientales, definen un espacio seguro para la vida humana en la Tierra. Transgredir estos límites puede causar daños medioambientales graves, quizá irreversibles, con consecuencias directas para la salud y el bienestar humanos, como muchos ya están sufriendo con el cambio climático. La Comisión incluye una novedosa evaluación de los posibles beneficios medioambientales aportados por las prácticas agrícolas sostenibles, como los hábitats para la biodiversidad o los sumideros de carbono en las explotaciones y los terrenos.

La justicia es esencial

La justicia no solo es lo correcto, es además el tercer pilar de la transformación de los sistemas alimentarios.

Un sistema alimentario más justo exige que se respeten los derechos humanos de todos, entre ellos el derecho a la alimentación, el derecho a un medio ambiente saludable y el derecho a un empleo digno. Basándose en nueve fundamentos sociales, la Comisión 2025 ofrece nuevos umbrales para un sistema alimentario más justo.

Los análisis revelan importantes desigualdades en los sistemas alimentarios actuales. El **30% de** los países más ricos concentra más del **70%** de las transgresiones de los límites planetarios del sistema alimentario. Mientras tanto, solo el **1%** de las personas vive en un “espacio seguro y justo”, dentro de los umbrales tanto de los límites planetarios como de un sistema alimentario más justo.

Hojas de ruta transformadoras

La Comisión 2025 recalca la necesidad de una transformación urgente de los sistemas alimentarios, haciendo de la justicia el objetivo y la fuerza impulsora. Las coaliciones y asociaciones intersectoriales entre los sectores público y privado, así como la ciencia, la sociedad civil y las finanzas, son fundamentales para desarrollar planes compartidos u hojas de ruta adaptadas a las necesidades locales. Un nuevo análisis demuestra la importancia de los objetivos basados en la ciencia y los paquetes de medidas que promuevan simultáneamente la salud, la sostenibilidad y la justicia social, al tiempo que abordan los obstáculos para el cambio y desbloquean recursos financieros para la transformación.

Una colaboración de modelación sin precedentes

Los modelos permiten poner a prueba las opciones de futuros sistemas alimentarios. Muestran los posibles beneficios de cambiar a dietas saludables, mejorar la producción y reducir a la mitad la pérdida y el desperdicio de alimentos. Muestran cómo una combinación de medidas puede trasladar múltiples presiones a un espacio seguro para la humanidad y el planeta. También ofrecen una visión de los costes ambientales, sanitarios, sociales y económicos de la inacción.

Por primera vez, once modelos de sistemas alimentarios mundiales colaboraron para poner a prueba las opciones de transformación y sus beneficios. Esta colaboración produjo resultados más claros y sólidos. La Comisión también añadió dos nuevos modelos sobre prácticas sostenibles: uno de prácticas de producción agroecológica y otro de un sistema alimentario más circular. Estos dos nuevos modelos ponen de relieve innovaciones que parecen prometedoras.

Todas las conclusiones de la Comisión son prometedoras y claras: un esfuerzo colectivo para garantizar el acceso a dietas saludables, reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y mejorar la eficiencia y sostenibilidad de la agricultura podría evitar 15 millones de muertes prematuras al año y ofrecer ganancias sustanciales de sostenibilidad. Los mayores beneficios se obtienen cuando se adoptan las tres acciones conjuntamente.

Visión general

Índice

Salud

La Dieta de Salud Planetaria

08



Lo que la gente come influye mucho en su longevidad y calidad de vida. La Comisión presenta lo que constituye una dieta saludable, reconociendo al mismo tiempo los contextos culturales y las tradiciones gastronómicas.

Medio ambiente

Límites planetarios de los sistemas alimentarios

14



Los alimentos deben ajustarse a unos límites medioambientales claros de clima, biodiversidad, contaminación, uso del suelo, agua dulce y pérdida de nutrientes, además de proteger la naturaleza para que ella pueda proteger a las personas. La Comisión propone límites para los sistemas alimentarios en los nueve límites planetarios.

Justicia

Fundamentos sociales

18



Un sistema alimentario justo garantiza que todo el mundo tenga un acceso significativo a una dieta saludable, pueda vivir y trabajar con dignidad, pueda prosperar en un entorno habitable que sea seguro y próspero, y tenga la libertad y la capacidad de expresar su opinión. La Comisión los define a través de nueve fundamentos sociales, desde el salario digno hasta la voz política.

Modelación

El camino hacia 2050

22



Una colaboración entre equipos de modelación pone a prueba las implicaciones futuras de la transformación de los sistemas alimentarios. Basándose en tres escenarios principales, que son continuar como hasta ahora, una transformación alineada con EAT-Lancet y EAT-Lancet o la mitigación, la Comisión modela los efectos sobre las personas, la producción de alimentos y el medio ambiente.

Transformación

Acciones combinadas

26



El éxito de las transformaciones de los sistemas alimentarios se basa en planes u hojas de ruta claros, adaptados a situaciones específicas y que combinen una diversidad de acciones existentes con innovaciones. La Comisión propone cinco pasos para guiar su desarrollo. Basándose en las pruebas científicas disponibles, la Comisión también identifica ocho soluciones y 23 acciones específicas para impulsar el progreso.

El mensaje es claro. Una transformación del sistema alimentario mundial puede mejorar la salud de los seres humanos y acercar al mundo a un espacio medioambiental seguro, y la justicia es necesaria para desbloquear y acelerar la acción transformadora. Los sistemas alimentarios no pueden ser justos si no garantizan que la Dieta de Salud Planetaria sea asequible y accesible para todos, y si no reducen sustancialmente las transgresiones de los límites planetarios.

→ LA COMISIÓN EAT-LANCET ES UN GRUPO GLOBAL INTERDISCIPLINAR DE INVESTIGADORES DE ALTO NIVEL CON EXPERIENCIA EN NUTRICIÓN, SALUD, AGRICULTURA, SOSTENIBILIDAD, JUSTICIA SOCIAL Y POLÍTICA, QUE TRABAJAN JUNTOS POR UN SISTEMA ALIMENTARIO SALUDABLE, SOSTENIBLE Y MÁS JUSTO.

La dieta saludable que recomendamos

La Dieta de Salud Planetaria es un patrón flexible que la mayoría de las gastronomías pueden adoptar.

Muestra cómo las comidas con abundantes alimentos de origen vegetal y una cantidad discreta de alimentos de origen animal protegen la salud y crean salvaguardias para los niños pequeños y las mujeres en edad reproductiva, garantizando el suministro adecuado de micronutrientes esenciales. La adopción de la Dieta de Salud Planetaria podría eliminar los riesgos asociados a la desnutrición y el hambre, además de prevenir unos 15 millones de muertes evitables al año, lo que supone alrededor del 27% de la mortalidad mundial, al tiempo que permitiría reducir los riesgos de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

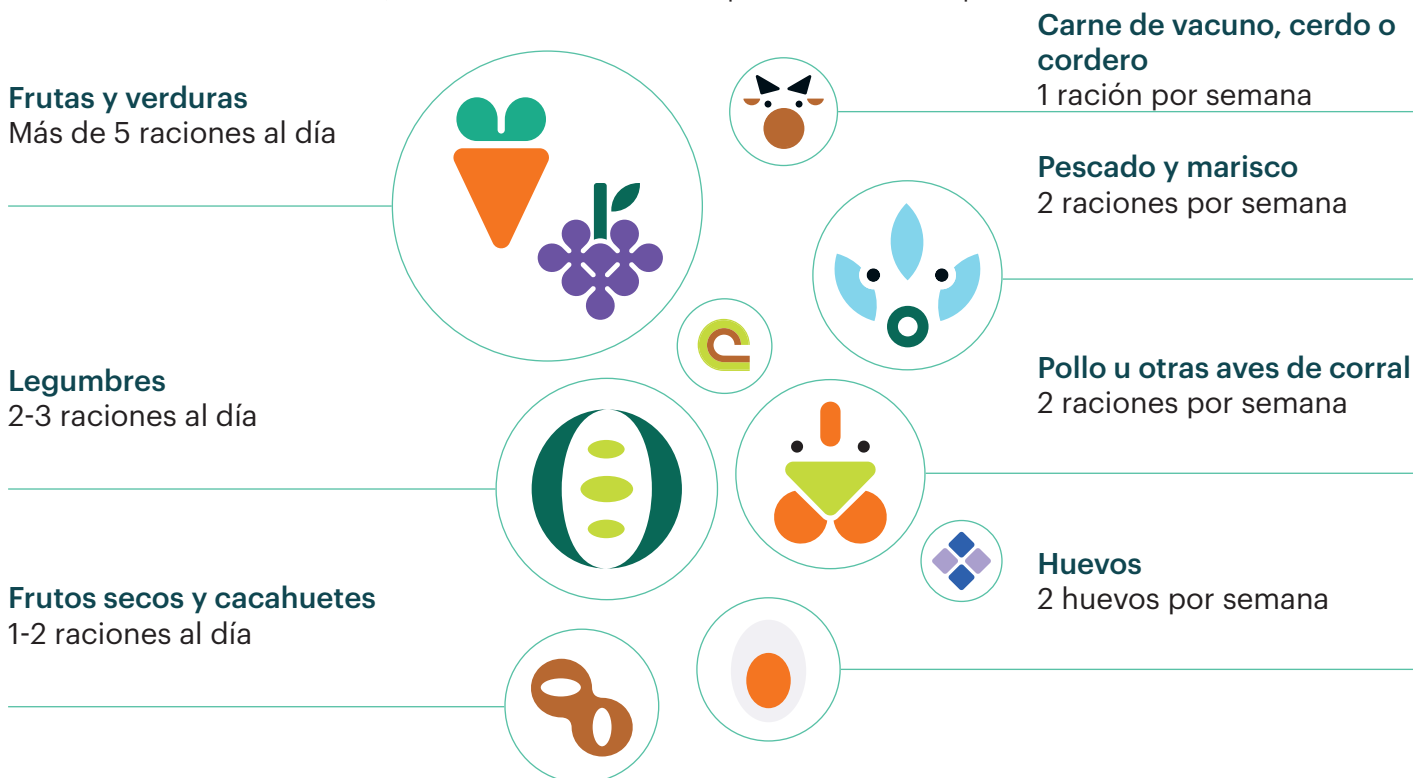
La Dieta de Salud Planetaria en la práctica

La Dieta de Salud Planetaria no es una solución única, sino un patrón dietético flexible diseñado para favorecer una salud óptima en poblaciones y contextos diversos. Hace hincapié en una dieta rica en alimentos de origen vegetal (cereales integrales, frutas, verduras, frutos secos y legumbres constituyen la base), al tiempo que permite cantidades modestas de alimentos de origen animal, incluidos los lácteos, el pescado y la carne, en función de las preferencias culturales. La carne roja y la carne procesada se limitan debido a las pruebas fehacientes de sus riesgos para la salud.

La Dieta de Salud Planetaria se basa por completo en los efectos directos que tienen las distintas dietas en la salud humana, no en criterios medioambientales. El nombre de la dieta surgió de las pruebas que sugerían que su adopción reduciría tanto el impacto ambiental como las deficiencias nutricionales de la mayoría de las dietas actuales.

Un patrón para mejorar el equilibrio

En el transcurso de una semana, la Dieta de Salud Planetaria podría tener este aspecto...



Por ejemplo, un desayuno con avena, fruta y yogur. Un almuerzo con sabrosos frijoles, verduras frescas y una pequeña ración de pescado o ave. Una cena con cereales integrales, verduras y un puñado de frutos secos. Las especias, las hierbas y los aceites insaturados lo hacen sabroso. Los dulces son caprichos más que alimentos básicos. Las raciones son moderadas. La variedad es alta. Si se prefiere la carne, elegir carne roja menos a menudo y en pequeñas porciones, como un capricho reservado para momentos semanales u ocasiones especiales. Comer con los amigos y la familia.

→ EN EL CASO DE LOS NIÑOS Y LAS MUJERES EN EDAD REPRODUCTIVA, QUIENES OPTEN POR DIETAS VEGANAS O VEGETARIANAS DEBEN TENER EN CUENTA LA BIODISPONIBILIDAD E INCLUIR ALIMENTOS ENRIQUECIDOS O SUPLEMENTOS CUANDO PROCEDA. EN CASOS DE DESNUTRICIÓN INFANTIL, UN MODESTO AUMENTO DE LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL PUEDE MEJORAR LOS RESULTADOS.

La cultura importa

La alimentación saludable está alineada con muchas culturas y cocinas tradicionales. La Comisión insta a las personas a celebrar y explorar esta variedad. Comer bien es abrazar la diversidad, que refuerza la resistencia de los sistemas alimentarios en un mundo cambiante.



■ SOLUCIONES LOCALES, SALUD GLOBAL: LOS MISMOS OBJETIVOS SALUDABLES PUEDEN ALCANZARSE CON ALIMENTOS DIFERENTES, DESDE LAS LENTEJAS DEL SUR DE ASIA HASTA LOS CEREALES INTEGRALES NÓRDICOS.



■ UN OBJETIVO CLAVE DE LA TRANSFORMACIÓN ES GARANTIZAR QUE UNA DIETA SALUDABLE ESTÉ AL ALCANCE DE TODAS LAS FAMILIAS, EN TODAS PARTES.

Asequibilidad

Una dieta saludable debería costar menos del 52 % de los ingresos medios. En la actualidad, 2800 millones de personas están por debajo de este umbral, especialmente en las regiones con bajos ingresos. Las medidas políticas deben aumentar el poder adquisitivo y garantizar salarios dignos a todos los trabajadores del sistema alimentario. Las pruebas demuestran que las Dietas de Salud Planetaria pueden ser asequibles si se apoyan con salarios justos, protecciones sociales y políticas de precios que reflejen el coste real de los alimentos.

Se ha demostrado que una dieta saludable ya es más asequible que la dieta occidental estándar. Es importante desmentir la afirmación de que la alimentación saludable está fuera del alcance de los países con ingresos bajos y medios. Para muchos, pasar de una dieta poco saludable y monótona basada en alimentos básicos a la Dieta de Salud Planetaria puede elevar los costes, pero sigue siendo más barato que derivar hacia dietas con alto contenido animal. Comer saludable es posible y esencial; son las dietas poco saludables las que resultan caras.



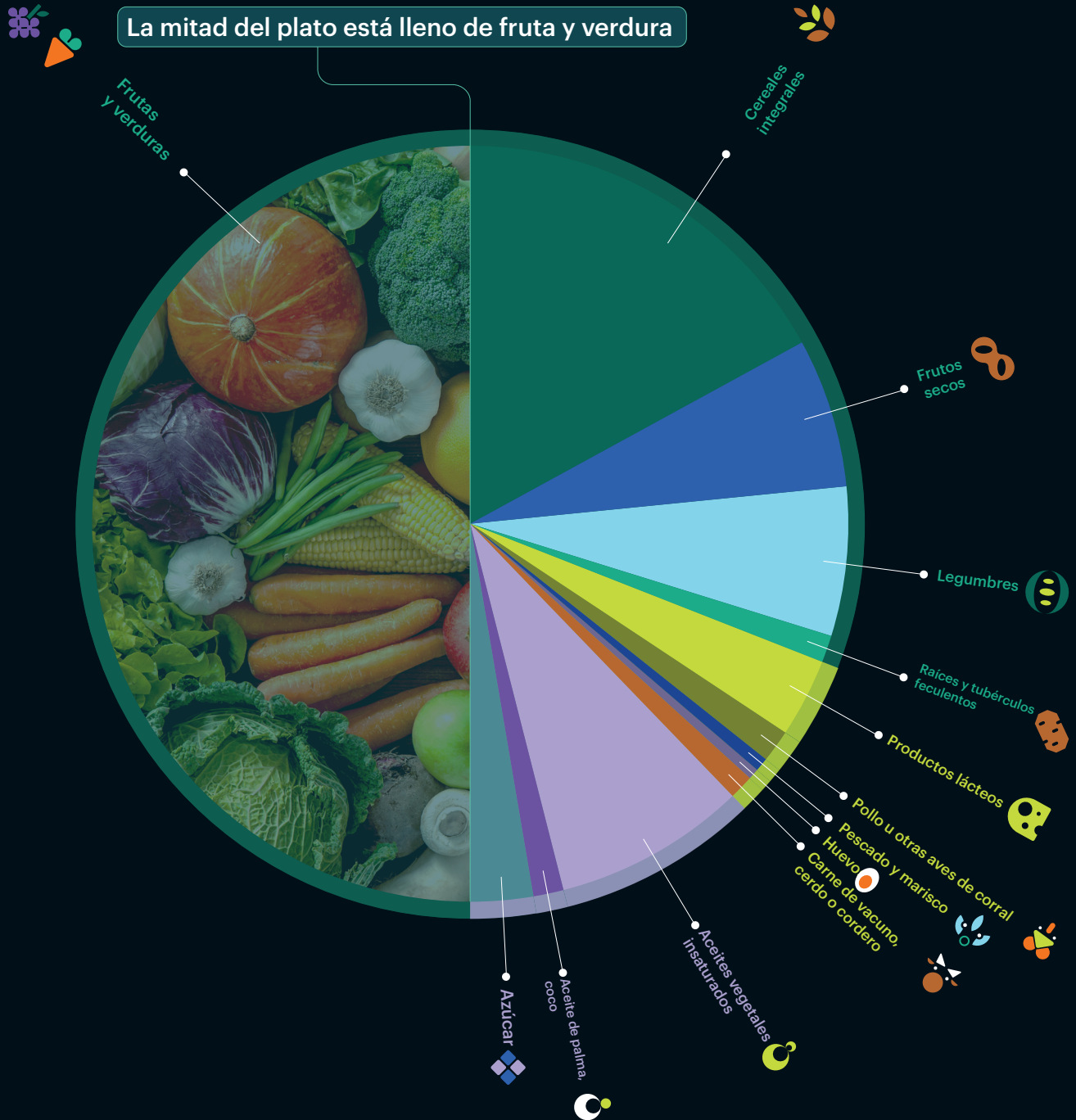
■ UN MUNDO DE SABORES: LA DIETA DE SALUD PLANETARIA CELEBRA E INCORPORA UNA AMPLIA GAMA DE COCINAS CULTURALES Y ALIMENTOS BÁSICOS LOCALES.

FIGURA 01

La Dieta de Salud Planetaria

Una dieta flexible para mejorar la salud humana

→ OBJETIVOS DIETÉTICOS PARA UNA DIETA SALUDABLE DE REFERENCIA, CON POSIBLES RANGOS, PARA UNA INGESTA ENERGÉTICA MEDIA DE LA POBLACIÓN ADULTA DE APROXIMADAMENTE 2400 KCAL AL DÍA.



Alimentos de origen vegetal	Gramos/día (rango)
Verduras	300 (200–600)
Frutas	200 (100–300)
Cereales integrales	210
Frutos secos y cacahuets	50 (0–75)
Legumbres	75 (0–150)
Raíces y tubérculos feculentos	50 (0–100)

Alimentos de origen animal	Gramos/día (rango)
Productos lácteos	250 (0–500)
Pollo u otras aves de corral	30 (0–60)
Carne de vacuno, cerdo o cordero	15 (0–30)
Pescado y marisco	30 (0–100)
Huevos	15 (0–25)

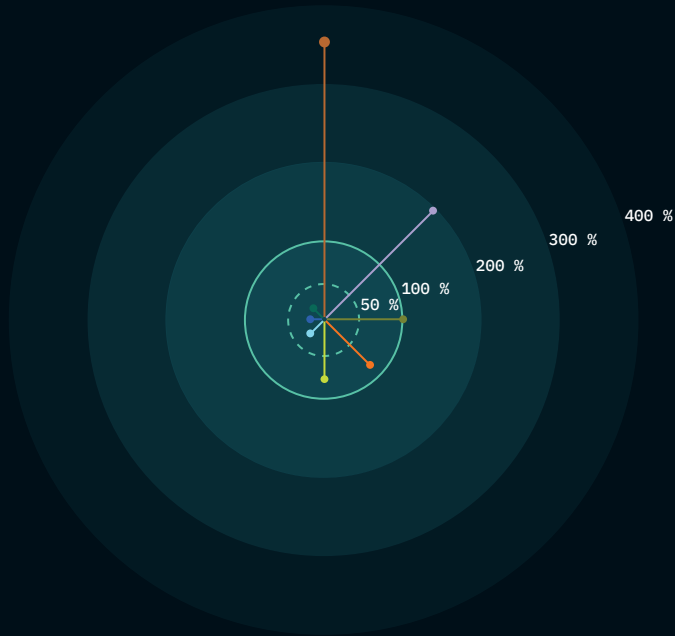
Grasas, azúcar y sal	Gramos/día (rango)
Aceites vegetales insaturados	40 (20–80)
Azúcar (añadido o libre)	30 (0–30)
Aceite de palma, coco	6 (0–8)
Manteca, sebo, mantquilla	5 (0–10)
Sodio (mg)	<2000

FIGURA 02

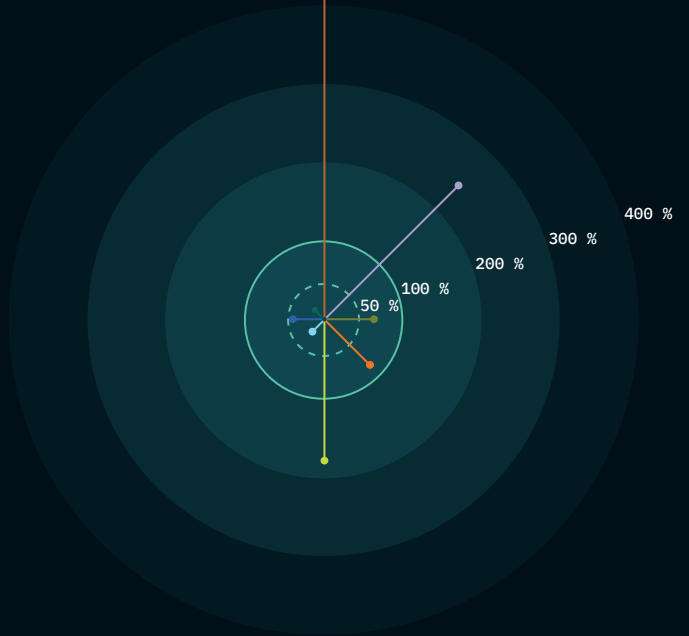
La brecha dietética

Diferencias entre las dietas de los adultos en 2020 y la Dieta de Salud Planetaria a nivel mundial y por regiones

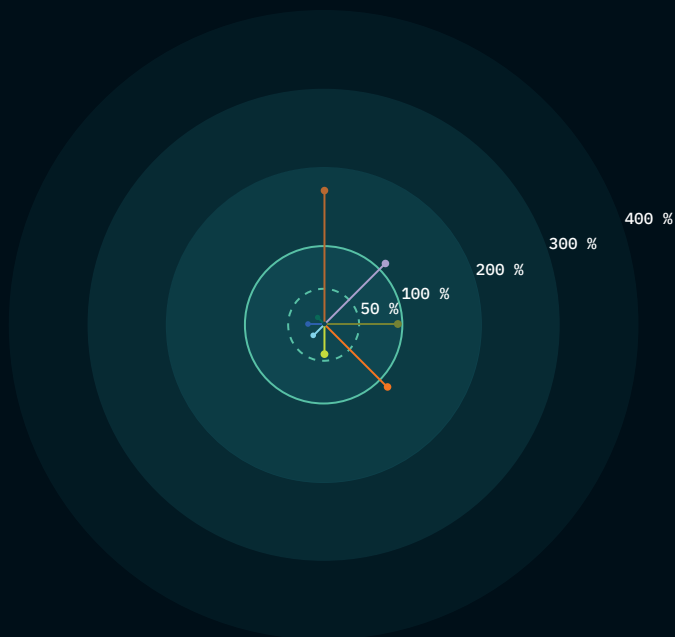
Mundial



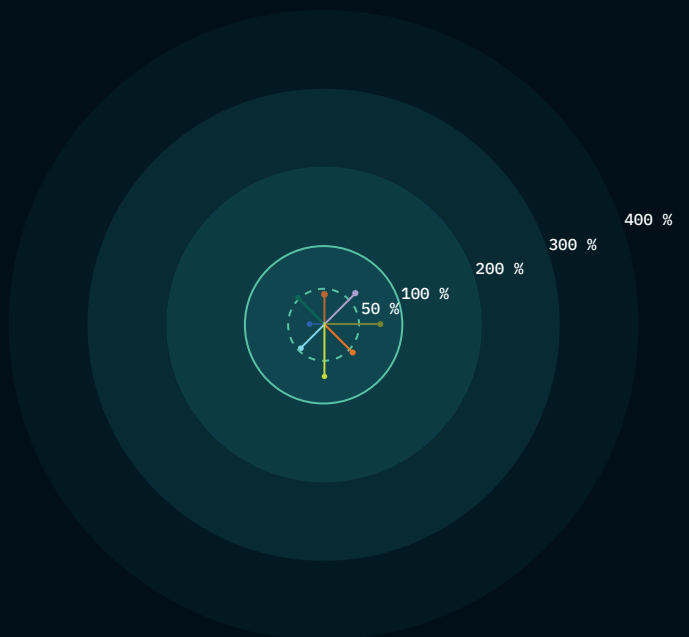
Norteamérica



Oriente Medio y Norte de África



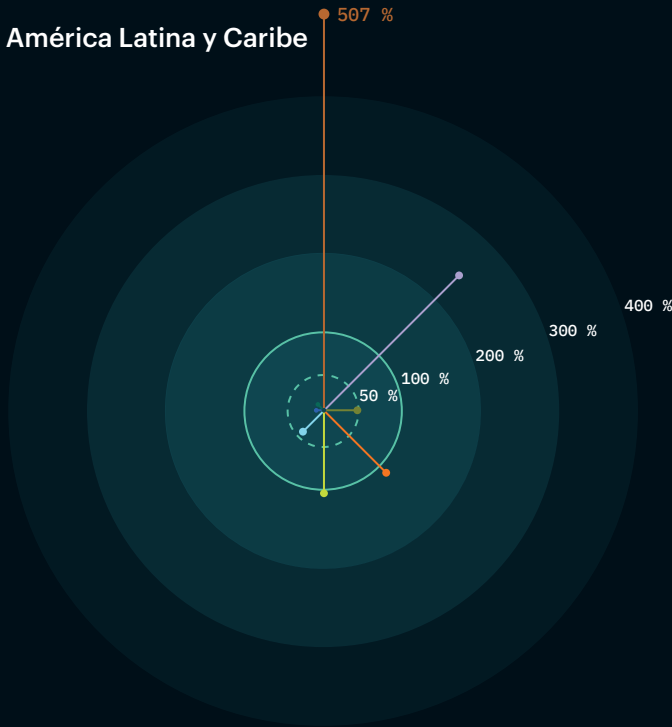
Sur de Asia



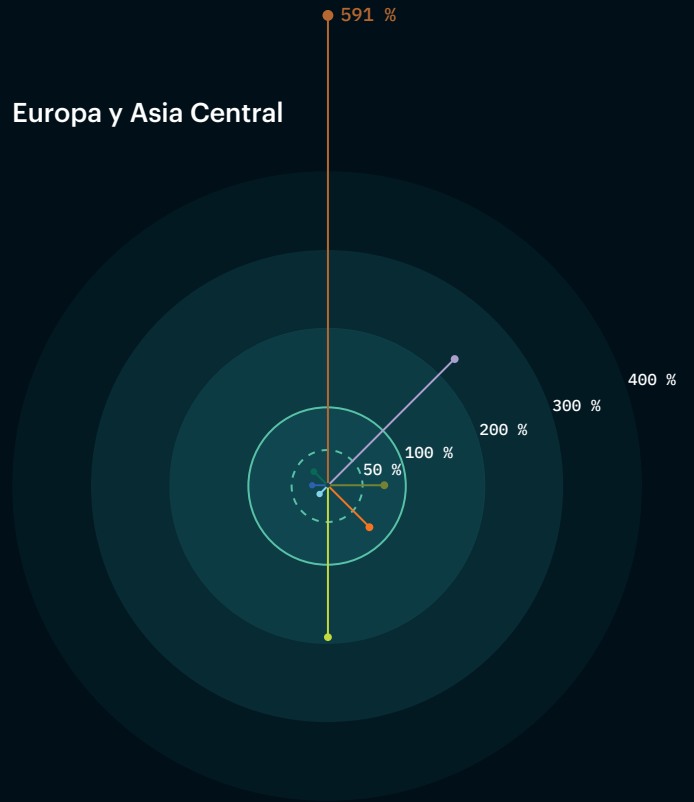
Tipos de alimentos

- Carne de vacuno, cerdo o cordero
- Productos lácteos
- Huevos
- Legumbres
- Verduras
- Frutos secos
- Frutas
- Cereales integrales

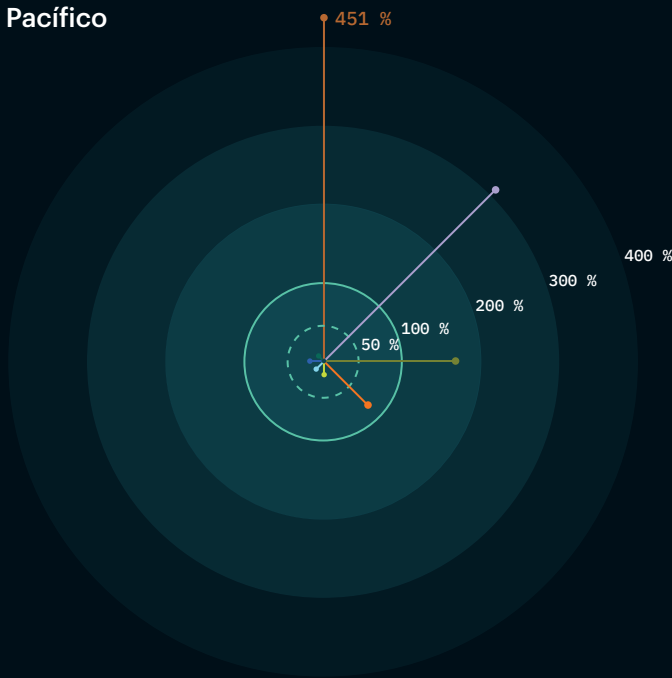
América Latina y Caribe



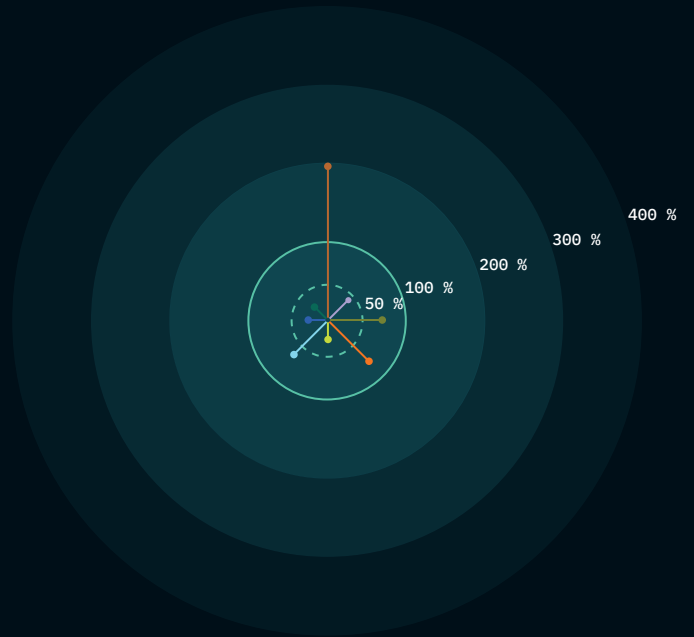
Europa y Asia Central




Asia Oriental y Pacífico



África subsahariana



Límites planetarios para alimentos

A photograph of two people walking away from the camera through a lush green cornfield. The person in the foreground is wearing a white long-sleeved shirt and a colorful, patterned skirt. They are carrying a large, heavy bundle of green bananas on their head, secured with a cloth. The person behind them is wearing a black and white striped long-sleeved shirt and a red and white patterned skirt. The background is filled with tall corn plants under bright, natural light.

Pensemos en los límites planetarios como las constantes vitales del sistema terrestre. Esta sección los traduce en un espacio operativo seguro para los alimentos. Fija un techo climático, una huella terrestre que protege la naturaleza intacta, normas para el agua azul y verde, y límites para el nitrógeno y el fósforo que mantienen vivos los ríos y las costas.

Los límites de la Tierra y la cuota de alimentos

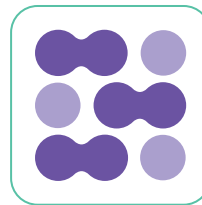
Los límites planetarios marcan límites seguros para el sistema de la Tierra. Si se cruzan, aumenta el riesgo de que se produzcan daños importantes y difíciles de revertir. La Comisión asigna un espacio operativo seguro para los alimentos dentro de estos límites. No se trata solo de limitaciones, también son un campo abierto para la innovación, que orienta soluciones que trabajan con el planeta en lugar de contra él.

Los nueve límites planetarios y el papel del sistema alimentario mundial



Cambio climático

Los sistemas alimentarios generan casi el 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero, pero la innovación en la descarbonización de la energía, la parada de la conversión de tierras y la modificación de las dietas pueden hacer que la agricultura deje de ser una fuente y se convierta potencialmente en un sumidero de carbono.



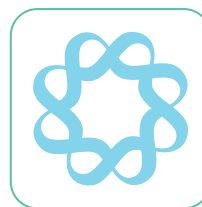
Modificación de los flujos bioquímicos

Los sistemas alimentarios son responsables de la práctica totalidad de las transgresiones de los límites del nitrógeno y el fósforo, lo que crea un espacio urgente para la innovación en sistemas circulares de nutrientes, gestión de fertilizantes y cambios en la dieta para reducir la contaminación.



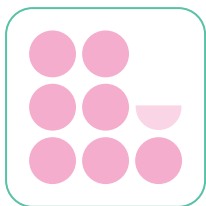
Cambio en la integridad de la biosfera

Como motor principal de la pérdida de biodiversidad funcional, los sistemas alimentarios contribuyen a la conservación mediante prácticas agrícolas ecológicas que integren el hábitat y mejoren el espacio para la biodiversidad, para polinizar los cultivos, capturar contaminantes y regular las plagas, como contribuyentes activos a la producción de alimentos.



Cambio en el agua dulce

Como la agricultura es el mayor usuario de agua azul para riego, la innovación en tecnologías de ahorro de agua, la gestión del suelo y el cambio a cultivos menos intensivos en agua son esenciales para mantenerse dentro del límite de volumen seguro.



Agotamiento del ozono estratosférico

Dado que la agricultura es el mayor emisor de óxido nítrico (N_2O), un gas que destruye la capa de ozono, la innovación en el uso preciso de fertilizantes nitrogenados contribuye directamente a restaurar la capa protectora de ozono de nuestro planeta.



Cambio del sistema de tierras

La agricultura ya ha convertido el 37% de las tierras libres de hielo del planeta, pero la innovación reside en detener la conversión de los ecosistemas intactos restantes y restaurar los que corren mayor riesgo. Añadir hábitats en tierras agrícolas contribuye tanto a la conservación como a la producción de alimentos.



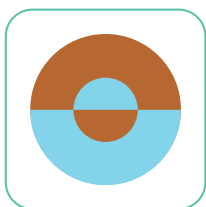
Aumento de la carga de aerosoles atmosféricos

Aunque todavía no haya sido transgredido a escala planetaria, los sistemas alimentarios son una fuente importante de los contaminantes atmosféricos que impulsan este límite, lo que apunta a la innovación en la gestión del amoníaco agrícola y la eliminación de la quema de biomasa.



Introducción de nuevas entidades

El uso extendido y generalizado de pesticidas, plásticos y agentes antimicrobianos en el sistema alimentario tiene un impacto significativo sobre este límite. Esto exige soluciones innovadoras para el control biológico de plagas, envases no tóxicos y el abandono del uso profiláctico de pesticidas y antibióticos en la producción vegetal y animal, reservando su uso para el tratamiento de infestaciones y enfermedades.



Acidificación de los océanos

Impulsado en gran medida por el 25% de las emisiones de CO_2 de los sistemas alimentarios, este límite exige innovar en las mismas soluciones que abordan el cambio climático: un sistema alimentario cero neto que proteja la vida marina.



Clima

En 2050, las emisiones relacionadas con la alimentación deberían reducirse a unas **5 gigatoneladas de CO₂ equivalente al año**.

La Comisión parte de la base de que la energía, el transporte y la industria representarán las mayores reducciones de emisiones mundiales de dióxido de carbono. Pero para mantenerse dentro de los límites climáticos, la alimentación debe reducir el metano emitido por el ganado y el arroz y el óxido nitroso producido por los suelos y el estiércol, al tiempo que se potencia el carbono almacenado en los suelos, en las granjas y en la naturaleza. Este cambio nos devuelve al espacio operativo definido.

Terreno

El uso agrícola mundial debería mantenerse muy por debajo de **48 millones de kilómetros cuadrados**. Los ecosistemas intactos no deben seguir convirtiéndose en campos o pastos, y las tierras agrícolas degradadas deben restaurarse. No se piden menos alimentos, sino una producción más inteligente utilizando menos terreno. El objetivo es aumentar la eficiencia productiva del terreno y el agua dedicadas a la alimentación, al tiempo que se regeneran los valores medioambientales mediante el almacenamiento de carbono, la creación de hábitats en las explotaciones, la mejora de la calidad del agua y la reducción de la contaminación.



■ LA AGROSILVICULTURA Y LAS ROTACIONES VARIADAS AUMENTAN LA RESILIENCIA Y REDUCEN LOS INSUMOS.

Agua dulce

El agua azul es el agua extraída de ríos y acuíferos para el riego. Su techo global de consumo es **2000 kilómetros cúbicos al año**. El agua verde es la humedad del suelo que alimenta los cultivos de secano. El límite de agua verde limita la cuota de terreno en la que la humedad del suelo se desplaza fuera del rango preindustrial.

Ambas son importantes para el rendimiento y la resistencia.

Naturaleza

Proteger los lugares intactos e integrar el hábitat en las tierras de cultivo. Los setos, los bancales a lo largo de los ríos, la agrosilvicultura y las rotaciones variadas apoyan a los polinizadores y el control natural de plagas. Estas características aumentan la estabilidad y reducen la dependencia de los pesticidas.

Nutrientes

El exceso de nitrógeno y fósforo reactivos es perjudicial para ríos, lagos, estuarios y aguas costeras, y se suma a la contaminación atmosférica. La atención se centra en los resultados, siendo las medidas clave los excedentes de nitrógeno en las tierras agrícolas y las pérdidas de fósforo en las aguas superficiales. La optimización del momento y el modo de aplicación de fertilizante, el aumento del reciclaje y una mejor asignación de nutrientes entre regiones reducen las pérdidas y ahorran dinero.

UNIDAD COMÚN QUE EXPRESA LOS GASES DE EFECTO INVERNADERO EN TÉRMINOS DEL EFECTO DE CALENTAMIENTO DEL DIÓXIDO DE CARBONO.

LA CANTIDAD DE NITRÓGENO REACTIVO QUE QUEDA EN LAS TIERRAS DE CULTIVO DESPUÉS DE CONTABILIZAR LO QUE ABSORBEN LOS CULTIVOS Y LO QUE SE ELIMINA DURANTE LA COSECHA.

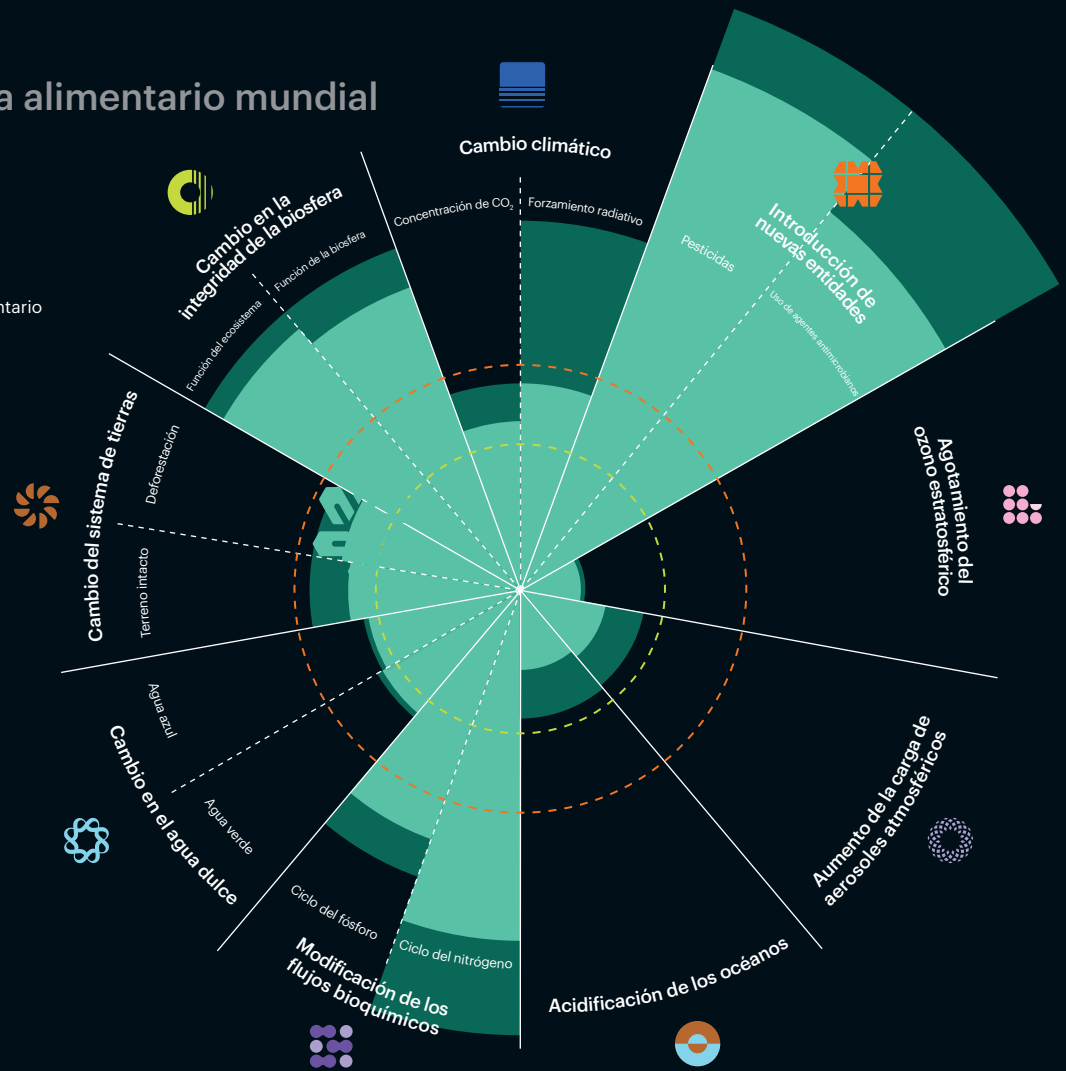
EL TRASPASO DE FÓSFORO DEL TERRENO A LOS RÍOS Y LAGOS.

FIGURA 03

Límite planetario

Cuota del sistema alimentario mundial

- Línea de alto riesgo
- Límite planetario
- Contribuciones del sistema alimentario
- Contribución actual total



Límite planetario	Variable de control	Límite del sistema alimentario
Cambio climático	Emisiones de gases de efecto invernadero	5 Gt CO ₂ eq. año ⁻¹
Cambio del sistema de tierras	Uso agrícola del terreno	48 M km ² (34% de la superficie total de terreno)
Biodiversidad	HANPP (integridad funcional de la biosfera)**.	HANPP (integridad funcional de la biosfera)**.
	Integridad funcional del ecosistema	20-25% del hábitat natural km ² en tierras agrícolas
Agotamiento de la capa de ozono	Emisiones de sustancias que agotan la capa de ozono	1.8 Tg N ₂ O-N año ⁻¹
Acidificación de los océanos	Emisiones de CO ₂	Cero emisiones de CO ₂
Flujos biogeoquímicos	Excedente de nitrógeno	57 Tg N año ⁻¹
	Pérdida de fósforo en las aguas superficiales	4.6 Tg P año ⁻¹
Cambio en el agua dulce	Consumo de agua azul	2000 km ³ año ⁻¹
	Ocurrencia de eventos extremos secos o húmedos de aguas verdes	11,1% de la superficie mundial de terreno al mes***.
Carga de aerosoles	NH ₃ (hemisferio norte)	<20 Tg NH ₃
	PM _{2,5} (hemisferio sur)	Detener las emisiones de la quema de biomasa procedente de la agricultura
Nuevas entidades	Aplicación de plaguicidas	1 Tg de PAS año ⁻¹
	Uso de agentes antimicrobianos	Detener el uso profiláctico y limitar el uso a 36 - 75 kt año ⁻¹

La equidad es el fundamento

La justicia no puede existir, como ninguna transición alimentaria puede perdurar, si las personas no pueden permitirse una dieta saludable, no pueden trabajar con dignidad, se ven perjudicadas por entornos inseguros y contaminados, o no pueden tomar decisiones significativas o ejercer su voz. Esta sección define nueve fundamentos sociales que concretan la justicia, desde la asequibilidad y los salarios dignos hasta el agua potable, los mercados justos y la libre expresión en el trabajo. En todo el mundo, más de 3700 millones de personas viven en países donde no se cumplen los fundamentos sociales.

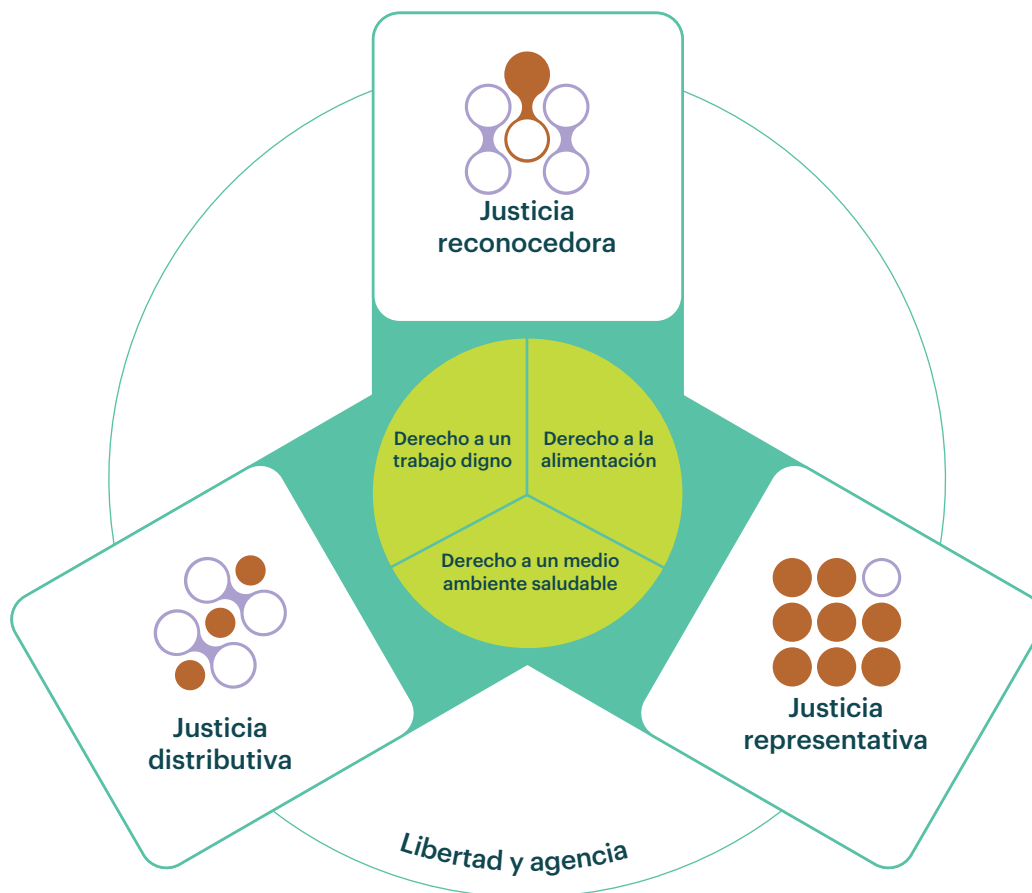
La justicia y los nueve fundamentos sociales

La articulación de la Comisión de un sistema alimentario justo se basa en tres derechos humanos: el derecho a la alimentación, el derecho a un medio ambiente saludable y el derecho a un trabajo digno, junto con la libertad y la agencia. La Comisión identifica nueve fundamentos sociales correspondientes a estos derechos y, cuando existen datos suficientes, establece umbrales para los nueve fundamentos sociales. Caer por debajo de estos umbrales es señal de perjuicio y de necesidad de actuación política.

En todo el mundo, solo el 1^{er}% de la población vive dentro de unos límites planetarios seguros y con fundamentos sociales justos.

Nuestro marco de la justicia

¿Las identidades, los valores, las culturas y las experiencias de quién se reconocen?



¿Quién recibe qué y en qué medida se reparten equitativamente los recursos, riesgos, responsabilidades y beneficios?

¿Quién tiene voz en los procesos de toma de decisiones?

nueve fundamentos sociales



Dietas saludables asequibles

Entornos alimentarios saludables

El coste de una dieta saludable de origen local está por debajo de los umbrales nacionales de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación y del Banco Mundial, en base a los ingresos familiares y el coste de la vida en general. En 2022, 2800 millones de personas cayeron por debajo a este respecto.

La contribución de los azúcares añadidos o libres a la dieta está por debajo de las directrices de la Organización Mundial de la Salud de menos del 10% de la ingesta energética total de una persona. En 2018, 5600 millones de personas vivían en países donde la dieta media nacional superaba esta marca.



Entornos no tóxicos

Clima seguro

La contaminación agrícola no hace que el agua potable supere el límite de 50 miligramos de nitrato por litro fijado por la Organización Mundial de la Salud. En 2022, 5000 millones de personas en todo el mundo estuvieron expuestas a agua potable contaminada.

Las personas no estarán expuestas a temperaturas medias anuales superiores a 29 °C en 2070 y estarán protegidas de los efectos de variaciones climáticas cada vez más frecuentes y extremas. Se prevé que 419 millones de personas superarán este límite.

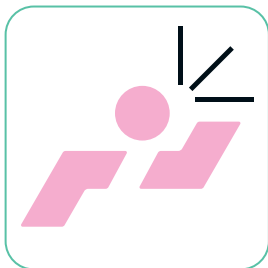


Salarios dignos

Representación significativa

Los trabajadores del sistema alimentario ganarán un salario por encima del salario mínimo vital negociado. El valor de referencia se fijó en el 67% del salario medio en los países de bajos ingresos y en el 55% en los países de altos ingresos. En 2022, el 32% de los trabajadores del sistema alimentario estaban por debajo de esta base.

La negociación colectiva cubrirá al menos al 72% de los empleados. Entre 2008 y 2020, 2600 millones de personas en todo el mundo no tuvieron acceso a la negociación colectiva.



Libertades civiles y políticas

Libertad frente al control empresarial

No discriminación

La gente puede organizarse, hablar y participar en las decisiones sin sufrir intimidaciones.

No a la concentración excesiva de poder empresarial en las cadenas de suministro alimentario. A título orientativo, las cuatro primeras empresas deberían controlar menos del 40% de cualquier mercado principal.

Igualdad de trato en todo el sistema alimentario.

El déficit es de gran magnitud. Miles de millones de personas viven en países donde las dietas saludables son inasequibles y donde los entornos alimentarios promueven niveles poco saludables de ingesta de azúcar. Grandes poblaciones están expuestas a agua potable insalubre o al aumento de las temperaturas. Cientos de millones de trabajadores ganan menos que un salario digno, y muchos más viven en países que ofrecen un acceso limitado a la negociación colectiva. Demasiadas personas no pueden elegir libremente lo que comen ni

opinar sobre el funcionamiento de su sistema alimentario. Una transición creíble debe abordar estos déficits además de ocuparse de la dieta y el medio ambiente.

Los daños de los sistemas alimentarios no se distribuyen por igual. Las mujeres y los niños, las poblaciones minoritarias y las personas que viven en zonas rurales corren un mayor riesgo de sufrir los perjuicios de unos sistemas alimentarios injustos.

FIGURA 04

Fundamentos sociales

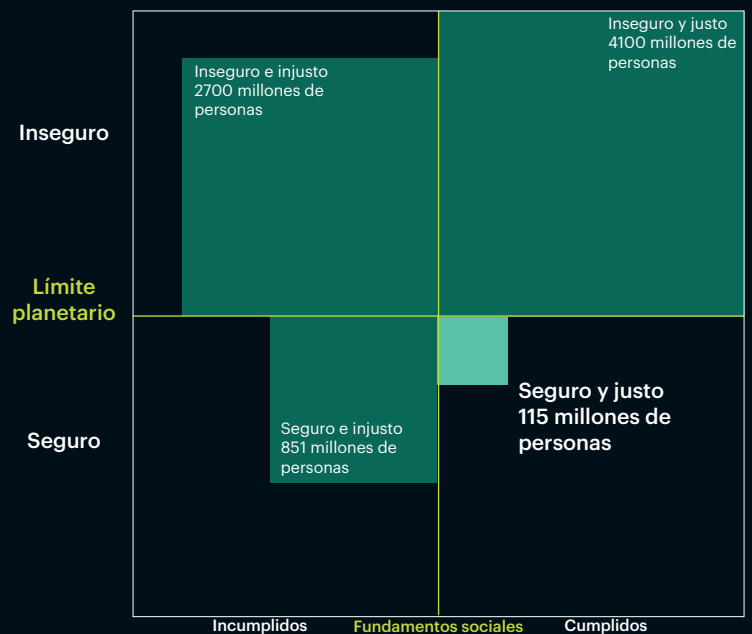
Miles de millones de personas por debajo de los fundamentos sociales



FIGURA 05

Un espacio seguro y justo para la humanidad

Distribución mundial de la población entre límites planetarios y fundamentos sociales



• MODELACIÓN

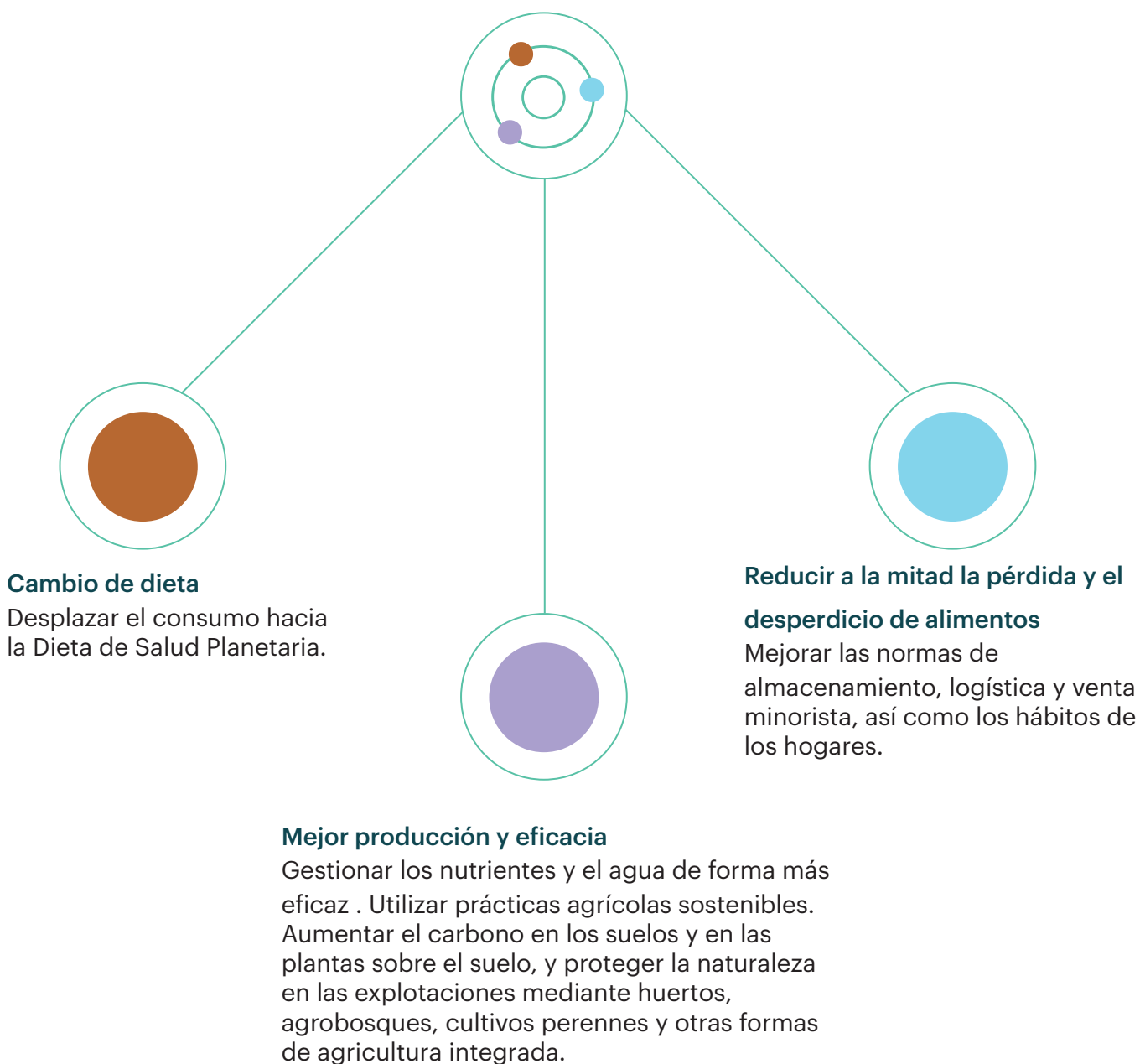
El camino hacia 2050

Los modelos son herramientas, no bolas de cristal ni predicciones. Esta sección muestra las implicaciones probables de cambiar a dietas saludables, mejorar la producción y reducir a la mitad la pérdida y el desperdicio de alimentos. Incluye las medianas y los rangos de un conjunto de múltiples modelos, que apuntan todos en la misma dirección y muestra cómo la mezcla de acciones mueve múltiples presiones hacia el espacio seguro.

Lo que muestra la modelación

El nuevo análisis de la Comisión se basa en un conjunto de 11 modelos mundiales. Esta modelación muestra el impacto plausible de nuestras tres acciones clave de aquí a 2050. Aunque cada palanca ayude por sí sola, los resultados son claros: los mayores beneficios se obtienen aplicándolas conjuntamente.

El camino de EAT-Lancet





Las emisiones agrícolas distintas del CO₂ disminuyen significativamente, un 20% respecto a 2020 en las medianas de los modelos. Las emisiones restantes son principalmente metano y óxido nítrico.

El carbono del suelo y más árboles en las granjas pueden eliminar dióxido de carbono adicional y proporcionar un colchón.



La demanda de agua azul para los cultivos desciende un 4% en muchas cuencas. Los caudales ambientales de los ríos pueden protegerse con mayor frecuencia a lo largo del año.

Precios y asequibilidad

El planteamiento de una dieta saludable no provoca un aumento de los precios medios mundiales de los alimentos. Los resultados de los modelos sugieren que los salarios aumentan más rápido que el coste de los alimentos, lo que incrementa el poder adquisitivo. Pero la distribución importa. Algunas regiones se enfrentan a costes más elevados, especialmente cuando la ingesta de frutas y verduras debe aumentar desde una base baja. Se trata de un problema político con soluciones prácticas.

Sectores en transición

Cambiará qué alimentos se producen y cómo y dónde se producen.

El mundo seguirá teniendo ganado, pero la composición cambia. Menos rumiantes. Mejor salud y bienestar animal. Mejor gestión del estiércol. Los alimentos acuáticos representan una parte mayor. Muchos agricultores se decantan por las legumbres, las frutas, las verduras y la agrosilvicultura. En estas cadenas de valor aparecen nuevos puestos de trabajo. Otras funciones se reducen. El apoyo durante la transición es esencial.



La presión sobre el terreno disminuye en un 7%, un amplio margen. Se necesita menos tierra cuando la dieta se inclina hacia los alimentos de origen vegetal y cuando disminuyen las pérdidas y los desperdicios de alimentos. La repoblación forestal se hace posible a una escala significativa.



El uso de nitrógeno y fósforo disminuye o aumenta mucho más despacio que si todo siguiese igual. Caen las pérdidas de aire y agua. Todavía hay que esforzarse más para cumplir los límites, siendo la reutilización de los residuos alimentarios y la circularidad de los nutrientes los factores que ofrecen mayores promesas.



Cambios en la composición de los alimentos según la Dieta de Salud Planetaria. Hay más fruta, verdura, legumbres y frutos secos, y menos carne roja en las regiones ricas y cierto aumento en las pobres. El resultado son unos **15 millones de muertes prematuras evitadas cada año**.



■ LA TRANSICIÓN HARÁ QUE MÁS AGRICULTORES CULTIVEN PRODUCTOS DIVERSOS, COMO FRUTAS, FRUTOS SECOS Y LEGUMBRES, LO QUE CREARÁ NUEVAS OPORTUNIDADES ECONÓMICAS.

FIGURA 06

Modelación hasta 2050 Conseguir dietas saludables requiere un enfoque diferente

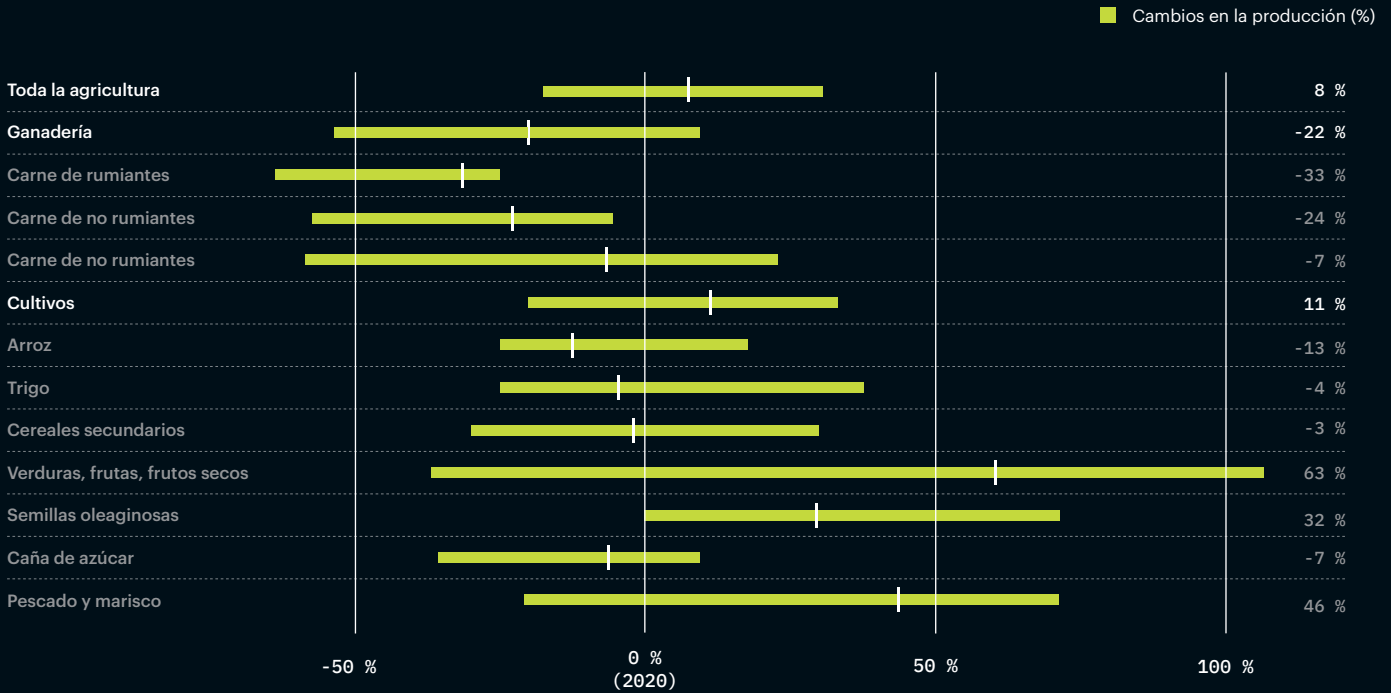
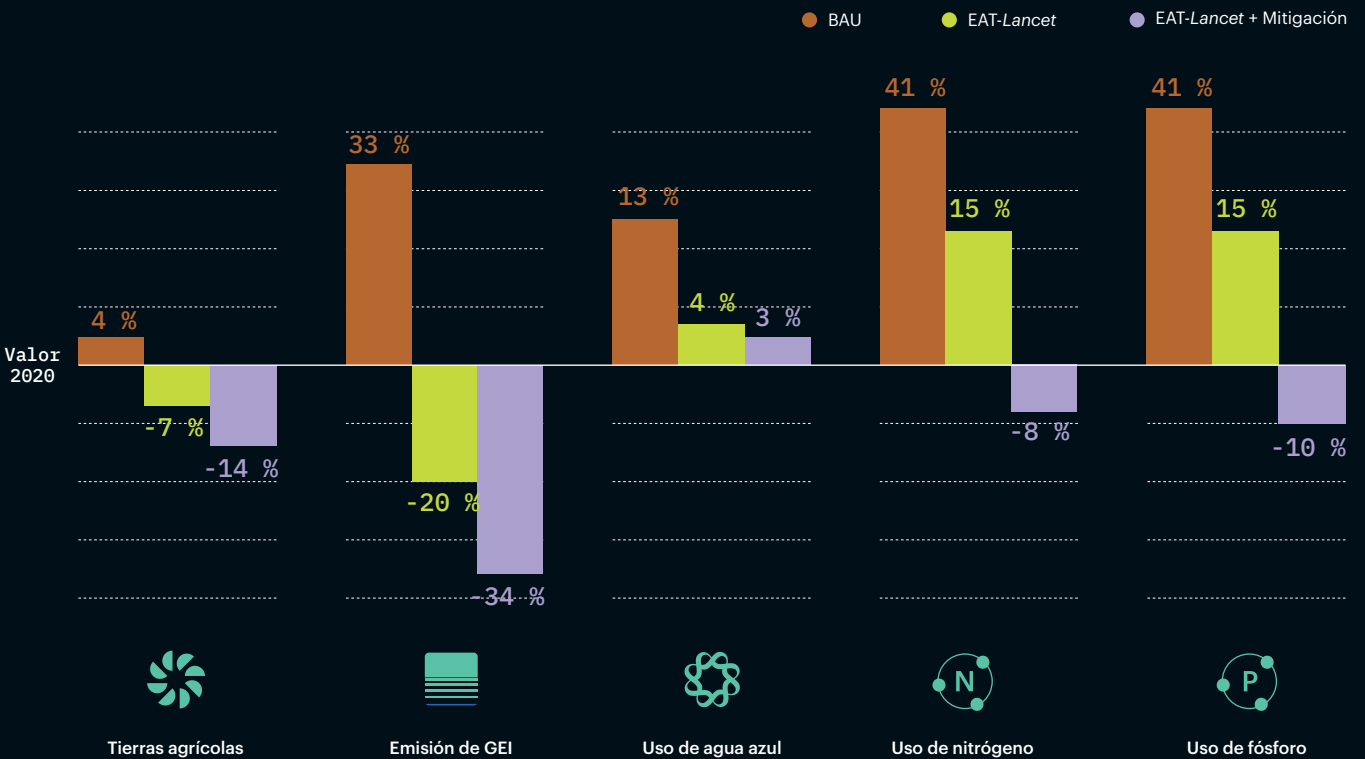


FIGURA 07

Modelación hasta 2050 Intervenciones clave para el medio ambiente



• TRANSFORMACIÓN

Acciones combinadas

La Comisión aboga por una gran transformación de los sistemas alimentarios. El objetivo debe ir más allá de la mera maximización de los beneficios y la producción para lograr una seguridad alimentaria y nutricional donde se priorice la calidad de la dieta al tiempo que se promueven la salud, la sostenibilidad y la justicia social.

La Comisión se centra en ocho soluciones respaldadas por 23 acciones destinadas a hacer avanzar simultáneamente los objetivos de salud, medio ambiente y justicia.

Para cada solución, la Comisión destaca prácticas respaldadas por pruebas sólidas. Estas soluciones y sus acciones asociadas se resumen en la figura 08.

FIGURA 08

La Rueda de la Transformación Soluciones y acciones

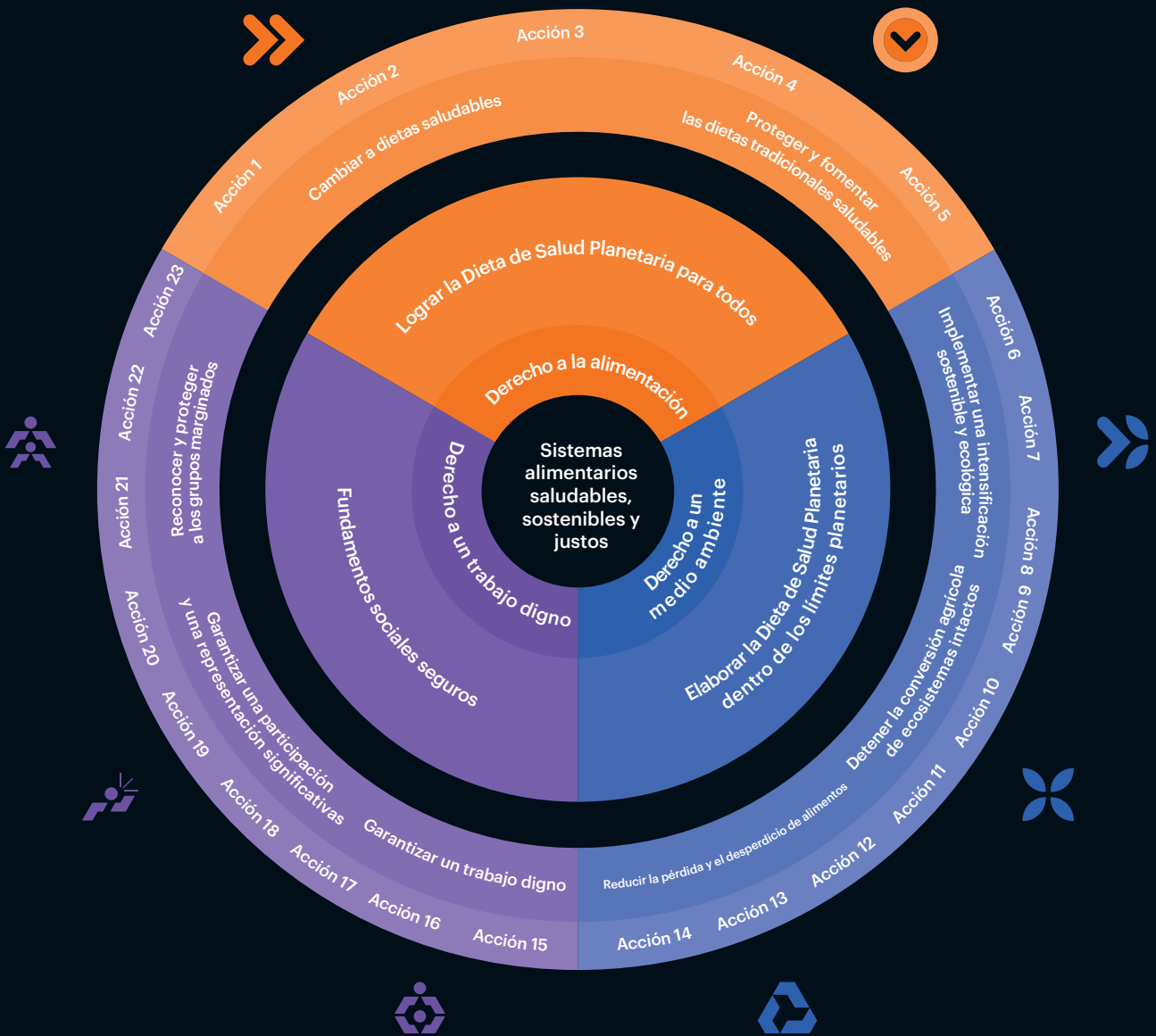


FIGURA 09

La tabla de la transformación

Soluciones y acciones

Efecto de la acción sobre los objetivos intersectoriales:

Gran impacto positivo potencial

Impacto positivo potencial

Solución	Acción	Salud	Ambiente	Justicia
1 Cambiar a dietas saludables	1 Utilizar impuestos y subvenciones para trasladar la asequibilidad de los alimentos menos saludables a los alimentos saludables	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Impacto positivo potencial
	2 Combinar la restricción de la publicidad y la disponibilidad con etiquetas de advertencia obligatorias en los alimentos poco saludables.	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Impacto positivo potencial
	3 Aumentar el poder adquisitivo de los hogares del quintil inferior a través de diferentes medidas de protección social	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Impacto positivo potencial
2 Cambiar a dietas saludables las dietas tradicionales saludables	4 Reconocer e incluir los alimentos y dietas tradicionales saludables en las directrices dietéticas basadas en los alimentos y en los programas públicos de abastecimiento (por ejemplo, programas de alimentación escolar).	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Impacto positivo potencial
	5 Apoyar los mercados locales, incluyendo el desarrollo de cadenas de valor para promover la demanda de los consumidores de cultivos saludables infratilizados de producción local.	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Impacto positivo potencial
3 Implementar una intensificación sostenible y ecológica	6 Garantizar el acceso de los productores a la tierra, el mar, los insumos de producción, la capacitación y ampliación agrarias, las redes de conocimiento entre iguales y los mercados	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	7 Mitigar los desequilibrios de poder entre productores y empresas, apoyando las coaliciones de productores y las subvenciones para prácticas sostenibles, y regulando el control empresarial, el comercio mundial y la financiarización	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	8 Inversiones de los sectores público y privado para cubrir los costes de la transición, investigación y desarrollo de innovaciones relevantes para la SI/EI	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
4 Detener la conversión agrícola de ecosistemas intactos	9 Combinar medidas reguladoras como la protección de los ecosistemas naturales, la suspensión de las concesiones madereras y la aplicación de la zonificación del uso de la tierra con mecanismos de coordinación para reducir las "fugas de ampliación del terreno"	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	10 Invertir en la gestión comunitaria de los ecosistemas locales, incluyendo a las comunidades indígenas, para promover la administración de la tierra y el agua, y equilibrar la conservación y el uso de los ecosistemas.	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	11 Aumentar los compromisos multisectoriales de deforestación cero en todas las cadenas de suministro	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
5 Reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos	Utilizar incentivos políticos tributarios y normativos, así como mecanismos y tecnologías de economía circular, para:	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	12 Mejorar el almacenamiento, la logística y los datos/análisis de la cadena de suministro, especialmente en entornos de bajos ingresos	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	13 Reducir los desperdicios del comercio minorista y de los consumidores mediante la concienciación, la educación y la capacitación, especialmente en entornos de altos ingresos	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	14 Reciclar nutrientes y energía, dando prioridad a la alimentación animal y a la recuperación de residuos en las explotaciones	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
6 Garantizar un trabajo digno	15 Garantizar el pago de salarios dignos actualizados para todos y acabar con las diferencias salariales entre hombres y mujeres	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	16 Ofrecer capacitación en competencias que puedan mejorar la recolocación en el contexto de las transiciones del sistema alimentario (especialmente para los jóvenes, las mujeres y la mano de obra actual)	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	17 Mejorar la aplicación de la legislación, en la sociedad en general y en el lugar de trabajo del sistema alimentario en particular, contra: <ul style="list-style-type: none"> La violencia de género y el acoso sexual Las enfermedades ocupacionales El trabajo infantil 	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
7 Garantizar una participación y una representación significativas	18 Garantizar la existencia de mecanismos que permitan la negociación colectiva de los trabajadores y agricultores del sistema agroalimentario	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	19 Desarrollar un marco jurídico y normativo para limitar la concentración del mercado y garantizar la transparencia de los grupos de presión	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	20 Mejorar la transparencia, la rendición de cuentas, la representación y el acceso a la información mediante, por ejemplo, el apoyo a la sociedad civil, la realización de auditorías sociales para exigir responsabilidades a los actores y el aumento de la representación de las mujeres en puestos de influencia	Impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
8 Reconocer y proteger a los grupos marginados	21 Aplicar una serie de políticas de protección social que puedan beneficiar a las personas en situación de riesgo, como las madres, los pobres, los ancianos o los discapacitados	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	22 Adquirir y servir comidas saludables y sostenibles en las escuelas y otras instituciones	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial
	23 Proteger los derechos humanos básicos de las personas en zonas de conflicto	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial	Gran impacto positivo potencial

Lograr la Dieta de Salud Planetaria para todos



La Dieta de Salud Planetaria es una pauta flexible. Se adapta a los cultivos, culturas, cocinas y capacidades locales, pero los principios rectores siguen siendo los mismos. Las acciones transformadoras garantizan que la Dieta de Salud Planetaria sea la norma, poniendo al alcance de todos alimentos saludables, sostenibles y justos.

Solución 1

Cambiar a dietas saludables

Para que las dietas saludables y sostenibles sean la opción fácil y por defecto en vez de la excepción, los alimentos saludables y nutritivos deben estar más disponibles, ser más asequibles, prácticos, atractivos y deliciosos que las alternativas poco saludables. Las acciones más eficaces se centran en mejorar los entornos alimentarios, es decir, los lugares donde la gente compra y elige los alimentos, en lugar de confiar únicamente en los individuos para que cambien su comportamiento. Fortalecer el poder adquisitivo de los pobres es más importante que limitarse a bajar los precios de los alimentos.

- Gravar los alimentos ricos en azúcar, sal y grasas saturadas y subvencionar los alimentos saludables.
- Restringir la comercialización de alimentos poco saludables con un etiquetado claro en la parte frontal del envase, vender envases con porciones más pequeñas y raciones más pequeñas de alimentos poco saludables, y mejorar el acceso a opciones más saludables.
- Aumentar la asequibilidad de los alimentos invirtiendo en programas de protección social en lugar de limitarse a bajar los precios de los alimentos. Algunos buenos ejemplos son las comidas escolares saludables, cobertura sanitaria accesible, creación de empleo y garantía de salarios dignos, junto con políticas económicas favorables con los desfavorecidos.

Solución 2

Proteger y promover dietas tradicionales saludables

La alimentación saludable y sostenible está alineada con muchas culturas y cocinas tradicionales. Aunque no todas las dietas tradicionales son intrínsecamente saludables o sostenibles en su composición actual, los sistemas alimentarios tradicionales suelen estar profundamente arraigados en las culturas, comunidades y costumbres locales, además de adaptados a los entornos locales. Hay que identificar, promover y proteger las pautas dietéticas saludables y tradicionales, que corren el riesgo de erosionarse en medio de las transiciones nutricionales en curso y el rápido aumento de los alimentos ultraprocesados.

- Celebrar los alimentos tradicionales y concienciar sobre sus beneficios para la salud y el medio ambiente para elevar su estatus social y hacerlos más atractivos. Los alimentos saludables tradicionales deben incluirse en las directrices dietéticas nacionales, la educación nutricional y los programas de comidas escolares.
- Invertir en mercados locales y sistemas de semillas para ayudar a los agricultores a cultivar una gama más amplia de alimentos saludables, sobre todo frutas, verduras, legumbres y frutos secos, que son buenos para la salud pero que son poco consumidos por demasiadas personas.

Elaborar la Dieta de Salud Planetaria dentro de los límites planetarios



Reconocer y recompensar a los agricultores y pescadores por los beneficios medioambientales que generen. Al igual que con las dietas, la flexibilidad es importante. Los agricultores y pescadores son los más indicados para decidir qué prácticas combinar y adaptar a las condiciones de sus tierras y explotaciones.

Solución 3

Aumentar la producción trabajando con la naturaleza, en lugar de contra ella.

Esto implica producir alimentos de modo que aumente la productividad y se utilicen más eficazmente los recursos. La Comisión recomienda mantener al menos un 20-25% de hábitat natural por kilómetro cuadrado en los campos y sus alrededores, para permitir que la naturaleza haga su trabajo. En lugares con bajo rendimiento de los cultivos, la mejora de los métodos agrícolas puede ayudar a los agricultores a producir más alimentos con un menor impacto ambiental. En las zonas donde la agricultura ya es muy intensiva, es preciso centrarse en reducir la contaminación y los daños medioambientales.

- Garantizar el acceso de agricultores y pescadores a la tierra y el agua para que puedan invertir en los beneficios a largo plazo de las prácticas sostenibles. Los servicios de asesoramiento agrícola, las redes de agricultores y el intercambio de conocimientos pueden ayudar a los agricultores a aprender y adoptar estas prácticas con más facilidad.
- Crear mercados agrícolas más justos para los agricultores: reducir la concentración excesiva de mercados, reforzar las normas antimonopolio y regular la especulación con productos alimentarios básicos, para garantizar que los agricultores reciban precios justos.
- Invertir en investigación y desarrollo para crear nuevas tecnologías y prácticas, sobre todo en relación con cultivos que hoy se produzcan poco.
- Planificar el aumento de la demanda futura de frutas, verduras, legumbres y frutos secos en particular.
- Adoptar incentivos financieros que reconozcan los beneficios medioambientales producidos por los agricultores: hábitat para la biodiversidad, sumideros de carbono y aire y agua limpios.
- Retirar las subvenciones a los cultivos básicos para fomentar la producción de legumbres, frutos secos, frutas y verduras.

Hay que cuidar los suelos, el agua y los nutrientes. Crear y proteger hábitats en los campos y sus alrededores, y especialmente a lo largo de ríos y arroyos. Adaptar los cultivos a las condiciones locales. La recompensa son cosechas estables con menos tensión y presión sobre el planeta. Se requieren nuevas tecnologías para ayudar a los agricultores a aplicar estas prácticas con eficacia y mantener un alto rendimiento.

Solución 4

Detener la conversión agrícola de la naturaleza intacta

La naturaleza intacta está desapareciendo, llevándose consigo las especies y los beneficios que ofrece, desde la regulación del clima hasta la configuración de los patrones meteorológicos regionales. Invertir esta tendencia exige medidas urgentes para reducir la presión sobre los terrenos, ríos, lagos, mares y océanos.

- Desarrollar acuerdos colectivos y colaborativos entre gobiernos y comunidades locales para proteger la naturaleza.
- Incluir la participación de las comunidades locales e indígenas, reconocer sus derechos sobre la tierra y el mar y apoyar su liderazgo en la gestión de los recursos naturales.
- Elaborar, mantener, financiar y cumplir políticas y compromisos que reduzcan la deforestación y la pérdida de naturaleza ligada a la producción de alimentos.

Solución 5

Reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos

Aproximadamente un tercio de los alimentos producidos nunca llega a la mesa ni se consume. Por diferentes motivos, se producen pérdidas y desperdicios en todo el mundo y a lo largo de la cadena alimentaria. Algunas pérdidas son inevitables. Las medidas para evitarlo resultan prácticas, asequibles y rápidas de ampliar cuando los compradores públicos y privados se ponen de acuerdo.

- Reducir la pérdida de alimentos durante la recolección, el almacenamiento y el transporte mediante la mejora de las instalaciones de almacenamiento, la logística y los datos y análisis de la cadena de suministro.
- Reducir los desperdicios en los mercados y en los hogares mediante la sensibilización, la educación y la formación. Utilizar etiquetas con fechas más claras y normas de calibre que no penalicen las formas extrañas en los productos.
- Adaptar el tamaño de los envases a las necesidades y el uso de los alimentos perecederos, y proporcionar educación a nivel comunitario para reducir lo que se tira a la basura. Aunque algunos desperdicios son inevitables, organizar programas que prioricen la redistribución y la reutilización, por ejemplo como abono, pienso o combustible.

Fundamentos sociales seguros



Los salarios dignos, la seguridad en el lugar de trabajo y el acceso a los sindicatos son las piedras angulares de la justicia para los trabajadores de los sistemas alimentarios.

Solución 6 Trabajo decente seguro

Los sistemas alimentarios deben proporcionar un trabajo seguro, justo y digno para todos, sin discriminación por causa de sexo, raza u otras diferencias. Todo el mundo debe poder trabajar en condiciones justas y favorables, ser libre de elegir su trabajo, con un salario que le permita vivir y mantener a una familia, y recibir una remuneración equitativa.

- Garantizar el pago de salarios dignos actualizados para todos y promover la igualdad de género en todos los empleos del sistema alimentario.
- Apoyar el papel activo de los trabajadores del sector alimentario en la transformación de los alimentos. Proporcionar capacitación para apoyar la recolocación en transiciones difíciles (especialmente para los jóvenes, las mujeres y la mano de obra actual).
- Reforzar la aplicación de las protecciones en el lugar de trabajo y las redes de seguridad social, contra la violencia de género y el acoso sexual, las afecciones ocupacionales y el trabajo infantil.

Solución 7 Garantizar una participación y una representación significativas

Los sistemas alimentarios funcionan mejor cuantas más personas participen en las decisiones sobre cómo se producen, venden y consumen los alimentos. Pedir la participación de un amplio abanico de personas, especialmente los grupos marginados, en los debates sobre política alimentaria, para que la toma de decisiones sea más democrática e integradora.

- Organizar a los trabajadores del sistema alimentario a través de sindicatos y grupos civiles, para que puedan defender sus derechos e intereses.
- Contrarrestar la influencia y la concentración empresarial con una normativa más estricta y con transparencia en materia de donaciones políticas, grupos de presión y conflictos de intereses.
- Aumentar el acceso a la información para crear sistemas alimentarios más abiertos, justos y responsables.

Una distribución justa de oportunidades y recursos, junto con la libertad, la capacidad de acción y la no discriminación, son los umbrales mínimos de un sistema alimentario justo para todos.

Solución 8 Reconocer y proteger a los grupos marginados

Hacer más justas e inclusivas las decisiones sobre el sistema alimentario garantiza que la responsabilidad del cambio no recaiga desproporcionadamente sobre los grupos marginados. Colaborar con los actores de todo el sistema alimentario mejora el impacto y la implementación.

- Poner en marcha políticas de protección social sólidas para que la gente pueda permitirse dietas saludables y sostenibles. Los comedores escolares, las ayudas en metálico a los hogares con bajos ingresos, las prestaciones por maternidad, las pensiones y las ayudas por discapacidad mejoran la seguridad alimentaria y la nutrición, y facilitan el acceso de las familias a alimentos saludables.
- Invertir en las comidas escolares para dar forma a las preferencias alimentarias de la próxima generación.
- Proteger el derecho de las personas en zonas de conflicto a una alimentación adecuada mediante ayuda humanitaria, la reconstrucción de las cadenas de suministro de alimentos y la financiación de mecanismos para prevenir y responder a las hambrunas.

Manual de políticas para consumidores, ciudades, empresas y países

Para acelerar el progreso, la Comisión pide claridad en las estrategias y la planificación con el fin de garantizar que, para 2050, todas las personas tengan acceso a dietas saludables producidas, procesadas y

distribuidas equitativamente dentro de los límites planetarios. Estas estrategias y planes deben adaptarse a los distintos sectores, escalas, agentes y lugares. La Comisión propone cinco pasos importantes.



Establecer paquetes específicos de medidas y políticas para cada contexto

El potencial transformador se materializa cuando se ponen en práctica acciones que se refuerzan mutuamente en forma de paquetes de acciones en función del contexto.



Fijación y seguimiento de objetivos

Los objetivos pueden dar forma a las agendas y ser un catalizador para políticas audaces a múltiples escalas. La Dieta de Salud Planetaria, los límites del sistema alimentario y los fundamentos sociales representan un importante paso inicial hacia unos objetivos de base científica para los sistemas alimentarios. Fijar objetivos aporta claridad y ambición a los retos planteados por el sistema alimentario.



Crear coaliciones de diversos actores

Las coaliciones intersectoriales que reúnen a las instituciones públicas, el sector privado y la sociedad civil ayudan a actores con intereses diferentes a encontrar un terreno común y a desarrollar vías prácticas para el sistema alimentario.



Reforzar el liderazgo político y los marcos de gobernanza

La transformación de los sistemas alimentarios requiere un liderazgo político fuerte y la actuación coordinada de todos los sectores. Una gobernanza sólida requiere una supervisión legislativa eficaz y mecanismos transparentes de seguimiento presupuestario. Los gobiernos también pueden supervisar cómo responde la industria alimentaria a los cambios políticos, con el fin de evitar consecuencias imprevistas y garantizar que las políticas den los resultados previstos.



Liberar recursos financieros para dedicarlos a la transformación

La aplicación de políticas para la transformación de los sistemas alimentarios requiere la voluntad de reasignar prioridades en el gasto de los recursos actuales. Los gobiernos pueden agrupar las actividades existentes, reorientar las subvenciones agrícolas para armonizarlas con objetivos sanitarios, de protección social y medioambientales, introducir impuestos alimentarios centrados en la salud y alinear las inversiones con las prioridades climáticas, económicas y de biodiversidad.

Finanzas y rentabilidad

El dinero no es el obstáculo si se contabiliza la totalidad de los beneficios. Esta sección describe las magnitudes de las inversiones,

Para transformar los sistemas alimentarios hace falta dinero. Se calcula que se necesitarán entre 200 000 y 500 000 millones de dólares al año. Puede parecer mucho, pero los beneficios son muy superiores. Las dietas más saludables reducen la carga de morbilidad y los costes de los sistemas sanitarios. Un agua más limpia reduce los costes de tratamiento y los daños a los ecosistemas. Los suelos mejores reducen la factura de los insumos y amortiguan las sequías y las inundaciones. Los análisis sugieren que los beneficios pueden ascender a billones al año una vez que el sistema se asiente.

el papel del abastecimiento y la financiación climática, y por qué el gasto basado en resultados ofrece una mayor rentabilidad.

La financiación debe proceder de una combinación de fuentes. Ayudas públicas reutilizadas. Financiación climática. Bancos de desarrollo. Capital privado vinculado a resultados mensurables y no simplemente a la producción. El abastecimiento público es un gigante silencioso. Cuando las escuelas y hospitales compran mejores alimentos a productores sostenibles, reducen el riesgo de inversión de los agricultores y procesadores.

Riesgos, mitos y salvaguardias



MITO

"Esta es una agenda anti-carne".



MITO

"Los precios se dispararán".



MITO

"Los agricultores perderán inevitablemente".



RIESGO

"Las restricciones de agua entorpecerán el progreso".



RIESGO

"Los límites de nutrientes limitarán los rendimientos".



RIESGO

"Los nuevos contaminantes y sustancias químicas (nuevas entidades) son un punto ciego".



RIESGO

"El empleo agrícola disminuirá".

Cualquier cambio importante atrae mitos y temores. Esta sección aborda las afirmaciones más comunes, expone lo que dicen las pruebas y ofrece opciones sencillas de diseño que reducen los riesgos.

**REALIDAD**

La dieta permite pequeñas cantidades de alimentos de origen animal dentro de los límites de la salud. En las regiones donde existe malnutrición aguda y las dietas carecen de alimentos de origen animal, los aumentos modestos forman parte de la solución. En las regiones con un consumo excesivo poco saludable, la carne de rumiantes desciende desde niveles elevados. La salud animal, el bienestar y la gestión del estiércol mejoran de forma generalizada.

**REALIDAD**

El planteamiento de una dieta saludable no demuestra un aumento de los precios medios mundiales de los alimentos. Algunas regiones se enfrentan a costes más elevados sin ayudas, pero la Dieta de Salud Planetaria ofrece una amplia gama de opciones asequibles. Muchas gastronomías locales de países de renta baja ya están más cerca de ella que las de los países ricos. Reducir el consumo excesivo, especialmente de los costosos alimentos de origen animal, ahorra dinero a muchos hogares. El verdadero obstáculo es la pobreza. Para los no pueden permitirse una alimentación suficiente, y mucho menos saludable, son esenciales las subvenciones específicas y la protección social.

**REALIDAD**

Algunos sectores se contraen mientras otros crecen. Los agricultores ganan en cultivos, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y árboles en las explotaciones. Las ayudas a la transición y unos precios justos para los bienes públicos protegen los ingresos. La caída del empleo agrícola se debe a la eficiencia y a las presiones económicas, no a las dietas saludables, y aparece en todos los escenarios modelados. Pueden surgir nuevos trabajos valorando la conservación en las explotaciones y reconectando la producción local con el consumo local.

**RESPUESTA**

Gestionar la humedad de los suelos, elegir cultivos que se ajusten a los presupuestos hídricos locales y reducir las pérdidas y los desperdicios. Proteger los caudales fluviales con planificación de las cuencas y una tarificación justa. Invertir en sistemas eficientes de riego y agua circular.

**REALIDAD**

Centrémonos en elegir el momento y la colocación oportunos y en el reciclaje. Esto permite reducir las pérdidas y ahorrar dinero. Se trata de un uso más inteligente, no de recortes generalizados.

**REALIDAD**

Tratar las lagunas de datos como una razón para la supervisión y la precaución. Reducir la exposición mientras mejoran las evidencias.

**REALIDAD**

Todos los escenarios muestran un descenso del empleo agrícola impulsado por un aumento de la eficiencia, incluyendo los avances en la reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos. Pueden surgir nuevos trabajos en otros sectores mediante el reconocimiento del valor público creado por los agricultores y pescadores para el medio ambiente y la salud. Los sistemas alimentarios de las regiones urbanas también pueden vincular a los pequeños productores con los mercados urbanos, creando puestos de trabajo relacionados con el cuidado del medio ambiente, la salud pública y el bienestar de la comunidad.

Conclusión

Esta Comisión pide una transformación urgente de los sistemas alimentarios, haciendo de la justicia el objetivo central y la fuerza impulsora. Los sistemas alimentarios no pueden ser justos si no garantizan que la Dieta de Salud Planetaria sea asequible y accesible para todos,

y si no reducen sustancialmente las transgresiones de los límites planetarios. La hoja de ruta es práctica, las soluciones existen y entran dentro de las capacidades actuales, y la recompensa es grande. La sección final une el plan con tres movimientos:



Comer por la salud propia y por la del planeta



Reconocer y recompensar los valores ambientales de la producción alimentaria



Dirigir las acciones hacia un sistema alimentario justo en el que todos tengan los mismos derechos, beneficios y oportunidades

Transformar los sistemas alimentarios no es un acto de fe. Es un trabajo minucioso, respaldado por pruebas, que utiliza los métodos y herramientas disponibles. Con el apoyo adecuado, se puede animar a las personas a tomar mejores decisiones alimentarias y a utilizar su voz colectiva para defender un sistema alimentario saludable, sostenible y justo.

Las escuelas pueden liderar el movimiento con comidas y lecciones. Las ciudades pueden dar ejemplo con su abastecimiento. Los agricultores pueden ayudar mediante mejores prácticas. Las empresas pueden tomar la iniciativa con contratos justos y productos honestos. Los líderes nacionales pueden implementar las normas y financiar el cambio.

La Comisión EAT-Lancet 2025

La Comisión *EAT-Lancet* es un grupo global e interdisciplinario de investigadores de alto nivel con experiencia en nutrición, salud, agricultura, sostenibilidad, justicia social y política. Mediante la colaboración, la Comisión ha desarrollado objetivos científicos para dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles y justos. Esto incluye la Dieta de Salud Planetaria, las cuotas de límites planetarios de los sistemas alimentarios y unos fundamentos sociales claros para un sistema alimentario justo.



Prof. Johan Rockström

Director del Instituto Potsdam para la Investigación del Impacto Climático y Catedrático de Ciencias del Sistema Terrestre de la Universidad de Potsdam

Prof. Mario Herrero

Catedrático de Sistemas Alimentarios Sostenibles y Cambio Global en el Departamento de Desarrollo Global de la Universidad de Cornell y Cornell Atkinson Scholar

Prof. Walter C. Willett

Catedrático de Epidemiología y Nutrición en la Escuela Chan de Salud Pública y la Facultad de Medicina de Harvard

Prof. Line J. Gordon

Director del Centro de Resiliencia de la Universidad de Estocolmo

Dra. Shakuntala H. Thilsted

Directora de la Plataforma del Área de Impacto de Nutrición, Salud y Seguridad Alimentaria del GICAI y galardonada con el Premio Mundial de la Alimentación 2021

Prof. Christina C. Hicks

Catedrática de Ciencias Sociales Medioambientales del Centro de Medio Ambiente de la Universidad de Lancaster

→ TODOS LOS COMISARIOS CONTARON CON EL APOYO DE LAS ORGANIZACIONES QUE LOS EMPLEAN (VÉANSE LAS AFILIACIONES DE LOS AUTORES) PARA LLEVAR A CABO EL TRABAJO DE LA COMISIÓN. LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES CORRESPONDEN A LOS AUTORES Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LAS RECOMENDACIONES O POLÍTICAS DE LAS ORGANIZACIONES QUE LOS EMPLEAN O DE LOS FINANCIADORES.

La Comisión EAT-Lancet 2025

Agradecimientos

La Comisión EAT-Lancet 2025 contó con la participación de 24 Comisarios, 11 becarios posdoctorales y 35 coautores.

Copresidentes

Johan Rockström, Shakuntala H Thilsted, Walter C Willett

Equipo directivo

Line J Gordon, Mario Herrero, Christina C Hicks, Fabrice DeClerck, Ellen Cecilie Wright, Sebastian Nagenborg, Iain Shepherd

Comisarios

Rina Agustina, Namukolo Covic, Jessica Fanzo, Nita G Forouhi, Ermias Kebreab, Claire Kremen, Ramanan Laxminarayan, Theresa M Marteau, Daniel Mason-D'Croz, Carlos A Monteiro, Jemimah Njuki, Wen-Harn Pan, Nitya Rao, Juan A Rivera, Marco Springmann, Detlef P van Vuuren, Sonja Vermeulen, Patrick Webb

Becarios posdoctorales

Sumati Bajaj, Anne Charlotte Bunge, Bianca Carducci, Costanza Conti, Matthew F Gibson, Xiao Gu, Amar Laila, Anna Norberg, Thais Diniz Oliveira, Marina Sundiang, Sofie te Wierik

Coautores

Lujain Alqodmani, Ramya Ambikapathi, Anne Barnhill, Isabel Baudish, Felicitas Beier, Damien Beillouin, Arthur H W Beusen, Jannes Breier, Charlotte Chemarin, Maksym Chepeliev, Jennifer Clapp, Wim de Vries, Ignacio Pérez-Domínguez, Natalia Estrada-Carmona, Dieter Gerten, Christopher D Golden, Sarah K Jones, Peter Søggaard Jørgensen, Marta Kozička, Hermann Lotze-Campen, Federico Maggi, Emma Marzi, Abhijeet Mishra, Fernando Orduna-Cabrera, Alexander Popp, Lena Schulte-Uebbing, Elke Stehfest, Fiona H M Tang, Kazuaki Tsuchiya, Hannah H E Van Zanten, Willem-Jan van Zeist, Xin Zhao

Agradecimientos

Este informe es un resumen adaptado de la Comisión EAT-Lancet 2025 elaborado por EAT, revisado y diseñado por el equipo de Comunicación de EAT, que incluye a Jacob Leslie (Diseñador Gráfico Senior), Katia Pecoraro (Diseñadora Gráfica), Harriet Shirani Watts (Responsable Senior de Comunicación), Sebastian Nagenborg (Jefe de Proyecto de la Comisión EAT-Lancet 2025) e Iain Shepherd (Responsable Jefe de Comunicación).

**Alimentos saludables al alcance
de todos, producidos, procesados,
distribuidos y consumidos
equitativamente dentro de los
límites planetarios**

