

Dieta e impacto ambiental



Christian Reynolds

Profesor Titular en el Centre for Food Policy, City,
University of London, REINO UNIDO

El Dr. Christian Reynolds es profesor titular en el Centro de Política Alimentaria de la City University de Londres; y un investigador adjunto en el Instituto de Alimentos Sostenibles de la Universidad de Sheffield y en el Instituto Barbara Hardy de Entornos y Tecnologías Sostenibles de la Universidad de Australia del Sur.

La investigación de Christian examina los impactos económicos y ambientales del consumo de alimentos; con enfoque en dietas sostenibles, saludables y asequibles; desperdicio de alimentos; y la forma de cambiar hacia dietas y cocinas sostenibles.

Christian trabajó anteriormente como investigador de salud pública en el Instituto Rowett de Nutrición y Salud de la Universidad de Aberdeen, donde analizó dietas saludables y sostenibles para grupos de altos y bajos ingresos utilizando programación lineal y modelado basado en agentes.

De 2017 a 2020, Christian Reynolds estuvo en comisión de servicio en WRAP como especialista técnico en sostenibilidad alimentaria internacional. En este rol, Christian trabajó en la integración de mensajes de alimentación saludable y sostenible y reducción del desperdicio de alimentos.

Con la COP26 llegando a su fin, se nos ha recordado el potencial del cambio en la dieta para reducir el impacto ambiental. Esta edición de noviembre del Boletín Global de Frutas y Verduras ofrece tres perspectivas diferentes sobre el impacto ambiental de nuestra dieta y muestra modelos innovadores que responden a algunas preguntas muy necesarias.

- Kovacs *et al.* (2021) compara la huella de carbono de adherirse a las pautas dietéticas basadas en alimentos de Alemania, India, los Países Bajos, Omán, Tailandia, Uruguay y los Estados Unidos. Examinan cómo las diferentes recomendaciones asociadas con la guía dietética de cada país contribuyen a las emisiones de gases de efecto invernadero, y cómo las preferencias culturales (tales como las preferencias por la carne de res como fuente de proteína) desempeñan un papel en las emisiones de carbono resultantes. En una comparación de los siete países con las directrices eat-Lancet, solo adherirse a las recomendaciones de la India conduce a una menor huella de carbono.
- Colombo *et al.* (2021) modelaron cuatro vías en las que el consumo total de frutas y verduras por persona en el Reino Unido aumenta los niveles actuales a 5 porciones al día. Las vías incluyeron el aumento de las verduras (y frutas) cultivadas en el Reino Unido o el aumento del consumo mundial de verduras (y frutas). Encontraron que los impactos en la salud fueron positivos en las cuatro vías, con un aumento en la esperanza de vida de 7 a 8 meses.
- Torstensson *et al.* (2021) dan otro punto de vista sobre este tema, identificando platos comúnmente preparados en hogares suecos utilizando datos de ventas minoristas, ¡algunos análisis son realmente interesantes! Exploran cómo se pueden ajustar los platos para alcanzar las pautas nutricionales y de impacto climático. Destacan la importancia de la elección de las proteínas y los métodos para que los minoristas puedan ofrecer alimentos con menor impacto climático y mayor valor nutricional.

Huellas de carbono de las guías dietéticas de siete países

Lindsey Miller and Donald Rose

Nutrición Tulane, Escuela de Salud Pública y Medicina Tropical, Universidad de Tulane, EE.UU

Pautas dietéticas basadas en alimentos (FBDG por sus siglas en inglés) se desarrollan a nivel nacional en más de 90 países. Proporcionan un resumen de mensajes basados en la ciencia para promover dietas nutritivas (FAO, 2018). En la medida en que las poblaciones urbanas están cambiando a dietas más altas en productos animales y más bajas en legumbres, cereales y verduras se han observado cambios dietéticos globales recientes. Esto presenta una doble carga para la salud y el medio ambiente (Tilman, 2014; Swinburn, 2019). Un cambio a dietas que sean nutritivas y sostenibles es una solución para abordar las preocupaciones de salud y las ambientales. Aunque muchos países ya han desarrollado FBDG para promover una dieta culturalmente relevante y nutritiva, se necesita más trabajo para incorporar la sostenibilidad ambiental, como los impactos dietéticos en las emisiones de gases de efecto invernadero (EGEI) en las FBDG de los países (Rose, 2019).

Los estudios sugieren que las huellas de carbono de las pautas dietéticas difieren entre los países, y la huella de las pautas de los Estados Unidos es más alta que la de otros países (Springmann, 2020). Desafortunadamente, no está claro a partir de trabajos anteriores si esta diferencia en las huellas se debe a las propias pautas o a los patrones de alimentación de los países.

Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo abordar esta brecha mediante el modelado de la huella de carbono de las pautas dietéticas de siete países, el desarrollo de un método para comparar la huella de carbono de FBDG utilizando datos de suministro de alimentos y una base de datos de impactos del calentamiento global, y examinando las diferencias en los impactos del calentamiento global de las dietas recomendadas mediante el control de las diferencias de consumo entre los países.

Las cantidades diarias recomendadas de grupos de alimentos varían ampliamente

Todos los FBDG se organizaron en seis grupos principales de alimentos: alimentos proteicos, lácteos, granos, frutas, verduras y aceites / grasas. La cantidad diaria recomendada y la composición para cada grupo de alimentos variaron ampliamente entre los FBDG de los países (figura 1). Por ejemplo, Estados Unidos tiene la recomendación más alta para los productos lácteos, más de tres veces la recomendación de EAT-Lancet, una guía internacional que incorpora objetivos de nutrición, salud y sostenibilidad ambiental (Willett, 2019).

Emisiones de gases de efecto invernadero asociadas con FBDG

Las cantidades diarias recomendadas de cada grupo de alimentos influyen en las emisiones de gases de efecto invernadero (EGEI) de la dieta recomendada de un país. Esto se refiere particularmente a los grupos de proteínas y alimentos lácteos, ya que los alimentos de origen animal tienen una mayor huella de carbono que los alimentos de origen vegetal.

En general, las recomendaciones de la India tuvieron las EGEI más bajas, con 0.74 kg de CO₂-eq / día, principalmente porque las pautas de la India para las proteínas solo incluyen proteínas vegetales, mientras que otros países incluyen una mezcla de proteínas animales y vegetales. El país con las EGEI más alta, atribuidas a comer la dieta recomendada del país es Estados Unidos con 3.83 kg de CO₂-eq / día, que es 4.5 veces más alto que la EGEI de la dieta recomendada de la India. Además, el EAT-Lancet recomienda una mayor cantidad de alimentos proteicos que el de los Estados Unidos, pero más de la mitad de estos alimentos proteicos son de plantas, lo que explica la menor EGEI de los alimentos con proteínas en las pautas de EAT-Lancet en comparación con los Estados Unidos (aproximadamente más bajo que la mitad) (figura 2).

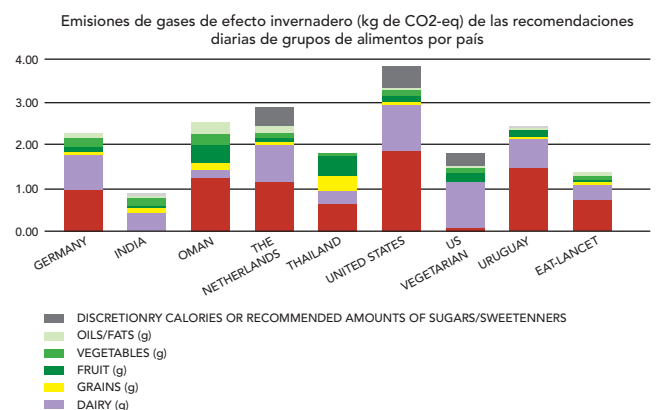


Figura 2: Emisiones de gases de efecto invernadero (kg de CO₂-eq) de las recomendaciones diarias de grupos de alimentos para un patrón de dieta de 2000 kcal por país. (*frutas y hortalizas forman un grupo en Uruguay, por lo que el GEI de la fruta se refiere a las emisiones para el grupo combinado)

Después de controlar los patrones de consumo a nivel de país aplicando el patrón de consumo de los Estados Unidos a todos los países, las huellas de carbono de las recomendaciones de los Estados Unidos seguían siendo las más altas. Fueron un 19% y un 47% más altos que los de los Países Bajos y Alemania, respectivamente.

Tabla 1: Cantidades diarias recomendadas de cada grupo de alimentos por país (para una dieta de 2000 kcal).

	ALIMENTOS PROTEICOS (G)	LÁCTEOS (ML)	GRANOS (G)	FRUTA (G)	HORTALIZAS (G)	ACEITES/GRASAS (G)
ALEMANIA	99	524	362	250	512	35
INDIA	75	300	330	100	500	25
OMÁN	168	118	662	686	420	56
PAÍSES BAJOS	150	415	428	200	250	40
TAILANDIA	135	237	600	784	200	
ESTADOS UNIDOS	156	710	170	392	350	27
VEGETARIANO DE EE.UU.	97	710	184	392	350	27
URUGUAY	91	455	227	455		25
EAT-LANCET	167	194	186	160	280	42

KEY MESSAGES

- Las FBDG, así como sus huellas de carbono asociadas varían entre los países.
- Las recomendaciones de la India tenían las emisiones de gases de efecto invernadero más bajas, mientras que las recomendaciones de los Estados Unidos tenían las más altas.
- Los niveles de GEI se asocian principalmente con la cantidad recomendada de productos lácteos y alimentos ricos en proteínas.
- El GEI atribuido a las recomendaciones de alimentos ricos en proteínas varió de 0,03 kg de CO₂-eq/d en la India a 1,84 kg de CO₂-eq/d en los Estados Unidos, para cantidades recomendadas de 75 g/d y 156 g/d, respectivamente.
- Después de controlar los patrones de consumo a nivel de país aplicando el patrón de consumo de los Estados Unidos a todos los países, los Estados Unidos las recomendaciones siguen siendo las más altas.

METHODOLOGY

- Se utilizó un muestreo intencional para incluir FBDG de fuentes nacionales:
 - los Estados Unidos;
 - dos países europeos (Alemania y los Países Bajos) para los que investigaciones anteriores habían demostrado que los cambios en la dieta hacia sus directrices reducirían la EGEI;
 - India, para buscar la máxima variación en EGEI; y
 - Omán, Tailandia y Uruguay para una representación geográfica diversa.
- Todos los FBDG se clasificaron en seis grupos principales de alimentos: alimentos proteicos, lácteos, granos, frutas, verduras y aceites / grasas. Todas las pautas se escalaron a una dieta de 2000 kcal.
- Para determinar cantidades específicas de alimentos individuales dentro de estos grupos, se utilizaron datos sobre los suministros de alimentos disponibles para el consumo humano para cada país de los balances de alimentos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- Los datos sobre la EGEI para la producción de diferentes alimentos provienen de la base de datos de Impactos alimentarios en el medio ambiente para la vinculación con las dietas (dataFIELD), que se basa en una revisión exhaustiva de la literatura de evaluación del ciclo de vida (Heller, 2018; Rose, 2019b).

Basado en: Kovacs B, et al. The carbon footprint of dietary guidelines around the world: a seven country modeling study. Nutr J. 2021;20(1):15.

Referencias:

- Food and Agriculture Organization of the United Nations (2018) Food-based dietary guidelines. <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/home/en/>.
- Tilman D, Clark M. Global diets link environmental sustainability and human health. Nature. 2014;515(7528):518–22.
- Swinburn BA, et al. The global Syndemic of obesity, Undernutrition, and climate change: the lancet commission report. Lancet. 2019;393(10173):791–846.
- Springmann M, et al. The healthiness and sustainability of national and global food based dietary guidelines: modelling study. BMJ. 2020;370:m2322.
- Rose D, et al. Position of the Society for Nutrition Education and Behavior: The importance of including environmental sustainability in dietary guidance. Journal of Nutrition Education and Behavior 2019;51(1):3-16.
- Willett W, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-lancet commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019;393(10170):447–92.
- Heller MC, et al. Greenhouse gas emissions and energy use associated with production of US self-selected diets, Environmental Research Letters 2018;13 044004.
- Rose D, et al. Carbon footprint of self-selected US diets: nutritional, demographic, and behavioral correlates, American Journal of Clinical Nutrition 2019;109:526-534.

APRIFEL.COM



Cumpliendo con la recomendación del Reino Unido «5-al-día» de frutas y verduras: modelar los impactos ambientales y de salud

Patricia Eustachio Colombo

Departamento de Salud Pública Mundial, Instituto Karolinska, SUECIA

Según la Guía Eatwell del Reino Unido y la campaña nacional «5 al día», el consumo de 5 porciones de frutas y verduras (incluyendo legumbres) en estado fresco, enlatado o congelado se recomienda a diario (NHS, 2018). Diez años después del lanzamiento de la campaña, el consumo de frutas y verduras ha aumentado en aproximadamente media porción diaria. (Castiglione, 2019). Sin embargo, el consumo medio de frutas y hortalizas se mantiene muy por debajo de la recomendación en el Reino Unido en todos los grupos de edad y sexo (Agencia de Normas Alimentarias y Salud Pública de Inglaterra, 2019). Además, Reino Unido se ha comprometido a reducir sus metas de emisiones de carbono a cero para 2050 (Gobierno del Reino Unido, 2019). Es probable que esta transición implique cambios hacia dietas basadas en plantas. (Reynolds, 2019).

El objetivo de este estudio de modelado de dietas es cuantificar los efectos potenciales sobre la salud (cambios en los años de vida ganados, esperanza de vida al nacer), las huellas ambientales (emisiones de gases de efecto invernadero y huellas azul de agua) y los costos dietéticos que podrían esperarse de las vías de consumo hipotéticas para alcanzar la recomendación de «5 al día».

Un aumento en el consumo de frutas y verduras siguiendo cuatro caminos hacia 5 al día

En este estudio, se modelaron cuatro vías hipotéticas en las que el consumo total de frutas y verduras por persona se incrementa de los niveles actuales a 5 porciones (400 g) por día (figura 1).

En el Reino Unido, la dieta de las personas de más de 12 años contenía un promedio de 88 g de fruta (~ 1 porción) y 144 g de verduras por día.

En las cuatro vías, el consumo de vegetales aumentó desde el inicio a entre 246 g (un aumento del 76%) y 312 g (un aumento del 123%) por día. El mayor aumento en el consumo de vegetales fue en las vías VEG-ALL y VEG-UK.

En la vía F&V-ALL, el consumo de fruta aumentó desde el inicio en un 75% (a 154 g / d), mientras que en la vía F & V-UK, aumentó en un 52% (a 134 g / d). Sin embargo, se mantuvo igual en ambas vías «solo vegetales».

Alcanzar el objetivo de 5 al día podría aumentar la esperanza de vida promedio al nacer de 7 a 8 meses

En las cuatro vías, los efectos sobre la salud fueron positivos, con un aumento en la esperanza de vida de 8 meses para los modelos F&V-ALL, y 7 meses para los modelos F&V-UK y VEG-UK.

Aproximadamente, el 80% de estos beneficios para la salud fueron atribuibles a mejoras en la salud por el aumento del consumo de frutas y verduras. El resto fue atribuible a una disminución de la ingesta de carne roja y procesada.

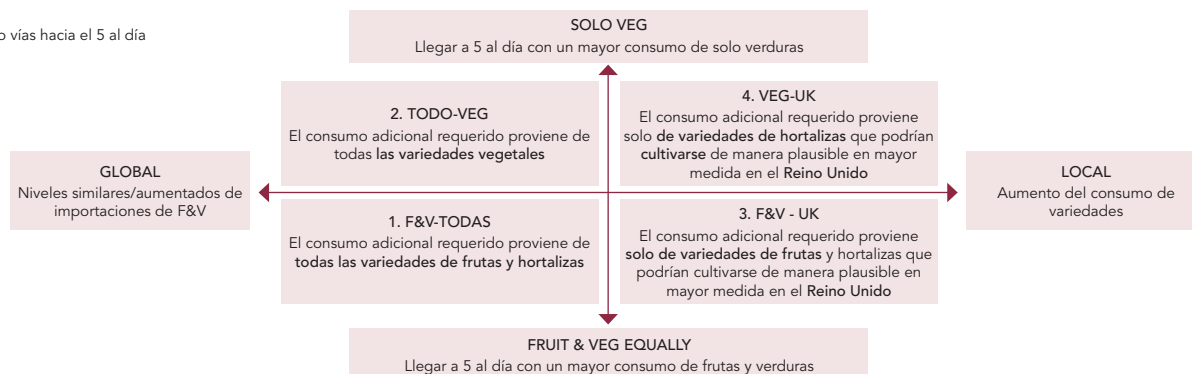
Alcanzar el objetivo de 5 al día podría reducir los GEI relacionados con la dieta y la huella hídrica blúrica

Todas las cuatro vías modeladas para lograr los 5 al día redujeron las EGEL totales a partir de la dieta total, en comparación con las dietas promedio actuales en el Reino Unido. La vía VEG-ALL mostró la mayor reducción con una reducción del 8.2%, seguida de la vía VEG-UK (reducción del 7%).

Estas reducciones podrían disminuir las EGEL relacionadas con la dieta de 6.6 a 12.2 mt CO₂eq/año, dependiendo de la vía. Esto podría traducirse en una reducción de ~ 0.8 a 1.6% de los GEI anuales.

Se observaron mayores reducciones en el uso de agua para las vías que priorizaban las frutas y hortalizas producidas en el Reino Unido antes que las variedades importadas. De hecho, la huella hídrica se redujo en un 1% en la vía VEG-UK y en un 0.9% en la vía F&V-UK, mientras que se incrementó un 0.5% en la ruta F&V-ALL (+0,07 km³/año).

Figura 1: Cuatro vías hacia el 5 al día



MENSAJES CLAVE

- Alcanzar el objetivo de 5 al día en el Reino Unido podría:
- Aumentar la esperanza de vida media al nacer en 7-8 meses;
- Reducir las EGEL relacionadas con la dieta en 6.1 a 12.2 Mt de dióxido de carbono equivalentes/año.
- Se lograron mayores reducciones en los EGEL al priorizar el aumento del consumo de verduras sobre las frutas.
- La mayor reducción de WF se obtuvo priorizando las variedades vegetales producidas en el Reino Unido.
- Se podrían esperar beneficios para la salud y el medio ambiente de las rutas de consumo que cumplen con la recomendación de 5 al día.

METHODOLOGY

- Baseline diet was estimated using 18,006 food diaries from 4,528 individuals participating in the UK National Diet and Nutrition Survey (2012/13–2016/17).
- Linear programming was used to model the 4 pathways.
- Increases in fruit and vegetable consumption were substituted for consumption of sweet snacks and meat, respectively.
- Changes in life expectancy were assessed using the IOMLIFET life table model.
- The overall GHGEs and blue water footprints of the current mean UK diet and the four 5-a-day pathways were calculated as the sum of the corresponding reported food weights multiplied by their specific carbon dioxide equivalents (CO₂eq) and water footprint values as recorded in the literature.

Basado en: Patricia Eustachio Colombo, et al. Pathways to “5-a-day”: modeling the health impacts and environmental footprints of meeting the target for fruit and vegetable intake in the United Kingdom. The American Journal of Clinical Nutrition 2021; 114(2): 530–539.

Referencias:

- National Health Service. Why 5 a day? <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/why-5-a-day/>.
- Castiglione C, Mazzocchi M. Ten years of five-a-day policy in the UK: nutritional outcomes and environmental effects. Ecol Econ 2019;157:185–94.
- Food Standards Agency and Public Health England. NDNS: time trend and income analyses for Years 1 to 9. 2019: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/943114/NDNS_UK_Y9-11_report.pdf.
- UK Government. UK becomes first major economy to pass net zero emissions law: <https://www.gov.uk/government/news/uk-becomes-first-major-economy-to-pass-net-zero-emissions-law>.
- Reynolds CJ, et al. Healthy and sustainable diets that meet greenhouse gas emission reduction targets and are affordable for different income groups in the UK. Public Health Nutr 2019;22:1503–17.

Platos de comida para el desarrollo sostenible

Una perspectiva de minorista de alimentos sueco

Linn Torstensson, Rebecca Johansson and Cecilia Mark-Herbert
Departamento de Economía Forestal, Universidad Sueca de Ciencias Agrícolas, SUECIA

La producción mundial de alimentos es el principal impulsor de la degradación ambiental. Amenaza nuestros ecosistemas y la estabilidad climática. Para superar esta crisis urgente, se requerirán cambios dietéticos sustanciales hacia dietas saludables y sostenibles. (Willett, 2019). Los minoristas de alimentos pueden desempeñar un papel importante para influir en el consumidor para que tome decisiones alimentarias más sostenibles mediante la integración de aspectos relacionados con la sostenibilidad en sus decisiones de cartera corporativa. Existe una gran necesidad de mayor orientación y comunicación hacia el consumidor sobre cómo elegir alimentos con un menor impacto climático. Para mejorar las opciones de alimentos sostenibles y saludables, los minoristas deben aumentar y mejorar su comunicación.

En este estudio, a los minoristas se les da un papel para influir en el comportamiento del consumidor hacia dietas más sostenibles y saludables. Los diez platos más comúnmente preparados en un entorno doméstico entre los clientes de un importante minorista de alimentos en Suecia se identificaron a través de estadísticas de ventas. Los platos fueron alterados para alcanzar las pautas nutricionales y de impacto climático. Como paso final, los platos seleccionados fueron analizados desde una perspectiva nutricional y de impacto climático, para permitir la comparación con las pautas establecidas.

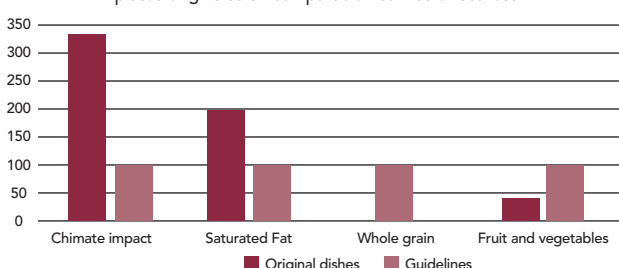
Los platos preparados de forma más común que superaron las directrices de nutrición e impacto climático

Los diez platos más populares en orden fueron: pollo tikka masala con arroz, wok de pollo con fideos, tacos, espaguetis a la boloñesa, muslo de pollo al curry con arroz, perritos calientes, lasaña, salchicha stroganoff, filete de cerdo con rodajas de



papa y salmón con limón y salsa de eneldo. Estos platos carecen de frutas, verduras y granos enteros, y también contienen demasiada grasa saturada. Todos los platos tuvieron un mayor impacto climático que el máximo recomendado de CO₂ por comida y tuvieron que ser modificados. El Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF) ha concluido que el impacto climático de los alimentos debe reducirse en un 75 por ciento (WWF, 2020). En números, esto equivale a 11 kg equivalentes de CO₂ por semana, o 1.6 kg por día, o relevante en este caso: 0.5 kg por comida. Claramente, se requieren alteraciones para cumplir con las pautas nutricionales y de impacto climático (figura 1).

Figura 1. Contenido nutricional medio e impacto climático (kg CO₂eq) de los platos originales en comparación con las directrices.



Fuentes de proteínas de origen vegetal, una clave para una dieta de menor impacto climático y mayor valor nutricional

La incorporación de la sostenibilidad ofrece grandes posibilidades de ventaja competitiva, que se pueden lograr a través de la gestión de la cartera de productos verdes (Wever, 2008). Las fuentes de proteínas de origen vegetal presentan una posibilidad clave en la transformación necesaria a una dieta con menor impacto climático y mayor valor nutricional. Por lo tanto, la expansión de las alternativas basadas en plantas podría ser valiosa para el desarrollo futuro de productos, pero esto desafía la gestión estratégica actual y la política de ventas de los minoristas de alimentos suecos. La categoría de la carne es crucial desde un aspecto financiero (Tjärnemo, 2015). Mientras tanto, los consumidores son cada vez más conscientes de la sostenibilidad y esperan que las corporaciones actúen, lo cual crea un incentivo importante.

MENSAJES CLAVE

- Los platos de comida comúnmente preparados en Suecia excedieron los objetivos de los límites climáticos y no estaban en línea con las pautas nutricionales (el contenido de grasas saturadas es demasiado alto, mientras que las verduras, frutas, granos integrales y fibra deben aumentarse) y tuvieron un mayor impacto climático que el máximo recomendado de CO₂ por comida.
- Para reducir el impacto climático y aumentar el valor nutricional, la cantidad de productos de origen animal debe reducirse y/o intercambiarse por alternativas saludables a base de plantas.

METHODOLOGY

- Los datos incluyeron todas las compras durante 2019 en una importante tienda minorista de alimentos.
- Las definiciones y los componentes de los platos se identificaron aún más a través de las principales bases de datos suecas de recetas de alimentos.
- Los datos de impacto climático de la base de datos Mat.se y una colaboración con los Institutos de Investigación de Suecia, se utilizaron para calcular el impacto climático de los platos.
- Los datos de la base de datos sueca de composición de alimentos y el programa Dietist net proporcionaron la base de datos nutricionales.
- Los valores de ingesta de energía de referencia en este estudio se basan tanto en hombres como en mujeres en todas las categorías de edad adulta y en todos los valores de nivel de actividad física (Consejo Nórdico de Ministros, 2014).
- Los componentes dietéticos incluidos son la ingesta de energía, proteínas, grasas, ácidos grasos saturados, granos enteros, fibra dietética y frutas y verduras.

Based on: Torstensson L, et al. Food Dishes for Sustainable Development: A Swedish Food Retail Perspective. Foods. 2021;10(5):932.

References:

- Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012-Integrating Nutrition and Physical Activity; Nordic Council of Ministers: Ved Stranden, Copenhagen, 2014.
- Tjärnemo H., et al. Swedish food retailers promoting climate smarter food choices-Trapped between visions and reality? J. of Retailing and Consumer Services. 2015;24:130-139.
- Willett W, et al. Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Lancet 2019; 393: 447-492.
- Wever R., et al. Sustainable Innovation 08 Conference. 2008.
- WWF. One Planet Plate. Available online: <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/#klimat-och-biologisk-mangfald>

Cross-sectional associations of schoolchildren's fruit and vegetable consumption, and meal choices, with their mental well-being: a cross-sectional study



Un equipo de investigadores ingleses estudió la asociación entre las elecciones de alimentos y el bienestar mental en más de 7.500 niños de secundaria y 1.000 de primaria. Según este estudio, existe una asociación significativa entre las variables nutricionales y las puntuaciones de bienestar: las puntuaciones fueron 3,73 unidades más altas en los niños que consumieron cinco o más porciones de frutas y verduras en comparación con ninguna. El tipo de desayuno o almuerzo también se asoció con el bienestar mental. Por lo tanto, promover una dieta saludable entre los niños parece esencial para su bienestar mental.

Hayhoe R, et al. *BMJ Nutrition, Prevention & Health* 2021;e000205.

Lifestyle and Life Satisfaction: The Role of Delayed Gratification



Actualmente, se observa en gran medida un cambio creciente hacia el veganismo y el vegetarianismo y la actividad física al favorecer caminar o el uso de la bicicleta debido a preocupaciones ambientales. Por lo tanto, este trabajo tiene como objetivo evaluar el impacto potencial de estas tendencias de estilo de vida, siendo el consumo de frutas y verduras y el nivel de actividad física los principales indicadores de estilo de vida, en el bienestar individual y la satisfacción con la vida. Los investigadores utilizaron datos de UK Understanding Society Database que cubre 40.000 hogares del Reino Unido a lo largo del tiempo. Los hallazgos muestran que el consumo de frutas y verduras y la actividad física mejoran significativamente el bienestar, independientemente del género, los ingresos, la región, la educación y la edad.

Gschwandtner, et al. *J Happiness Stud* 2021.

Fathers' daily intake of fruit and vegetables is positively associated with children's fruit and vegetable consumption patterns in Europe: The Feel4Diabetes Study



Un estudio investigó la relación entre la ingesta de frutas y verduras de padres e hijos. En el estudio participaron 10.038 padres y 12.041 escolares de seis países europeos. En general, los niños europeos tienen una baja ingesta de frutas y verduras, especialmente en los países del sur de Europa. Los resultados también destacaron una asociación positiva entre el consumo de frutas y verduras de los padres y los niños. Los niños con padres que consumían frutas y verduras diariamente tenían probabilidades de consumir frutas y verduras 1-2 veces al día. La aplicación de estrategias futuras que promuevan el consumo de frutas y hortalizas sólo en las madres, sino también en los padres, podría ser una iniciativa eficaz de salud pública para aumentar su ingesta en los niños.

Papamichael MM, et al. *J Hum Nutr Diet*. 2021.

Nutrient and Food Tax and Subsidies: A Modeling Efficacy Study on Health-Related Consumption and Mortality



Un estudio modelado tuvo como objetivo evaluar los efectos de los impuestos y subsidios sobre los alimentos y los nutrientes en la salud pública sueca, específicamente en la mortalidad (evitada y pospuesta). Los hallazgos muestran que tales instrumentos de política mejoran los hábitos dietéticos y reducen la mortalidad, con una mayor eficacia cuando se combinan impuestos y subsidios. De hecho, la combinación de un IVA del 34.4% sobre los productos ricos en grasas saturadas y un IVA del -10.4% (es decir, subvención) sobre las frutas y hortalizas daría lugar a casi 2.100 muertes evitadas o aplazadas.

Saha S et al. *Soc Sci Med*. 2021;287:114388.

Making sense of adolescent-targeted social media food marketing: A qualitative study of expert views on key definitions, priorities and challenges



Expertos internacionales en los campos de la salud pública, la nutrición, las ciencias del comportamiento, etc. (n = 17) fueron entrevistados para conocer sus ideas sobre los factores involucrados en la asociación entre el marketing de alimentos en las redes sociales y los comportamientos dietéticos de los adolescentes. Los expertos coincidieron en que hay evidencia científica limitada sobre la comercialización de alimentos en redes sociales dirigida a adolescentes. Además, faltan regulaciones estrictas para proteger a los adolescentes del marketing de alimentos poco saludables en redes sociales, mientras que los adolescentes son activos en las redes sociales y están cognitivamente implícitos en las técnicas de marketing. Por lo tanto, el marketing de alimentos en redes sociales dirigido a adolescentes debe controlarse, fomentando el marketing de alimentos saludables y limitando el marketing de comida chatarra.

Van der Bend D et al. *Appetite* 2021;168:105691.