
¿QUÉ ES LA DIETA PLANETARIA?

AUTORES: Asier Lopez Catena¹, Paula Bellido Izquierdo²

1) Centro de Salud Serrería I Valencia (Valencia)

2) Centro de Salud Serrería I Valencia (Valencia)

PALABRAS CLAVE:

Diet, Nutrition Therapy, Global Health, Community Medicine

Fuente de financiación y/o potenciales conflicto de intereses:

No procede

Persona responsable para la correspondencia:

Asier Lopez

asierlopez10@gmail.com

Fecha edición ficha: 23-06-2025

¿QUÉ ES LA DIETA PLANETARIA?

“Los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad ambiental en la Tierra. Sin embargo, los alimentos amenazan actualmente tanto a las personas como al planeta”

La dieta es un factor determinante tanto en la salud humana como en la salud de la biosfera. Actualmente existe un problema de salud pública vinculado a las dietas no saludables, por un lado tenemos las consecuencias directas sobre la salud de aquellas personas sufren de estos hábitos, a lo que se le suman las consecuencias y riesgos para la salud que conlleva la degradación de los ecosistemas que se produce para poder mantener dichas dietas. Con el objetivo de superar este problema de salud individual y colectivo, presente y futuro, nació la comisión EAT-Lancet. La comisión está compuesta por 37 científicos de 16 países diferentes y del fruto de su trabajo nació lo que hoy conocemos como Dieta Planetaria. Una propuesta alimentaria que pretendía dar solución al trilema dieta-salud-medio ambiente

El objetivo de la Dieta Planetaria es sencillo: Desarrollar una dieta saludable que también sea sostenible, promoviendo el consumo de alimentos que han demostrado ser saludables y adaptándose a la realidad de cada región del planeta. Es decir, dando prioridad a lo local y de temporada.

El Plato planetario

Es una versión actualizada del plato de Harvard que aborda, además de la salud humana, la del planeta. Constituye un recurso didáctico útil para la consulta.

Para formar un plato de salud planetaria se debe llenar aproximadamente la mitad del plato de verduras y frutas. En la segunda mitad del plato los alimentos ocupan un porcentaje en función de su contribución calórica y esta mitad debe consistir principalmente en granos enteros, fuentes de proteínas vegetales, aceites vegetales insaturados, y, opcionalmente, cantidades modestas de proteínas de origen animal.

Es importante remarcar que la proteína de origen animal no ha demostrado ser más saludable que la proteína de origen vegetal, mientras que su producción tiene un impacto mucho mayor sobre la biosfera. Por el contrario, se ha observado una mayor mortalidad por todas las causas en personas que consumen proteína de origen animal como principal fuente de proteína frente a aquellas personas cuya mayor fuente de proteína es la vegetal.

La transformación hacia una dieta saludable implica una reducción en más del 50% en el consumo mundial de alimentos menos saludables como los azúcares añadidos y la carne roja (principalmente reduciendo el consumo excesivo en los países más ricos entre los cuales se encuentra España) así como duplicar el consumo de alimentos saludables como frutas, verduras, legumbres, nueces y semillas

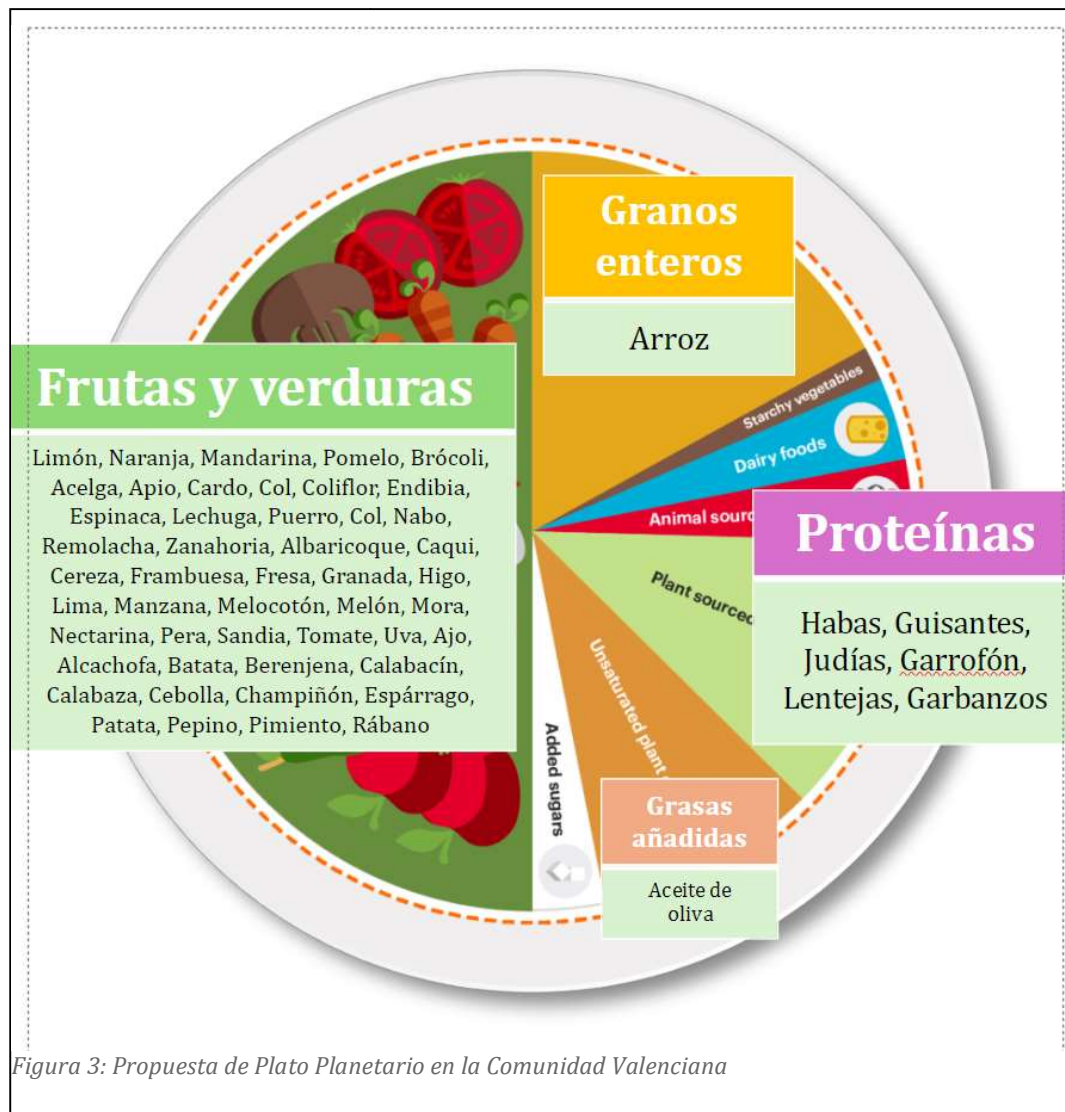


Figura 1: Ilustración del Plato Planetario

	Ingesta de macronutrientes gramos por día (rango posible)	Ingesta de calorías kcal por día
 Granos enteros Arroz, trigo, maíz y otros	232	811
 Tubérculos o vegetales almidonados Patatas y yuca	50 (0-100)	39
 Verduras Todo tipo de verduras	300 (200-600)	78
 Frutas Todo tipo de frutas	200 (100-300)	126
 Productos lácteos Leche entera o equivalentes	250 (0-500)	153
 Fuentes de proteínas Ternera, cordero y cerdo	14 (0-28)	30
 Pollo y otras aves	29 (0-58)	62
 Huevos	13 (0-25)	19
 Pescado	28 (0-100)	40
 Legumbres	75 (0-100)	284
 Nueces y semillas	50 (0-75)	291
 Grasas añadidas	40 (20-80)	354
 Aceites insaturados	11.8 (0-11.8)	96
 Azúcares añadidos Todo tipo de azúcares	31 (0-31)	120

Figura 2: Composición del plato por gramos y kcal

A continuación se dan ideas para una Dieta Planetaria en la Comunidad Valenciana. Se deben priorizar siempre los alimentos de temporada y las variedades locales.



BIBLIOGRAFÍA

1. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet [Internet]. 2019;393(10170):447-92. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
2. EAT-Lancet C. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles [Internet]. 2019 [citado el 16 de junio de 2025]. Disponible en: https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_Spanish-1.pdf
3. Huang J, Liao PhD MPH L, Weinstein SJ. Association Between Plant and Animal Protein Intake and Overall and Cause-Specific Mortality. JAMA Internal Medicine [Internet]. 2020 [citado el 6 de otoño de 2025];180(9):1173-84. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2768358>