

Sostenibilitat alimentària i salut: un camí vers un futur conjuminat. Compromís per a una alimentació saludable i sostenible

Food sustainability and health: A path to a balanced future. Commitment to healthy and sustainable food



ANTONI GARCIA GABARRA

Economista i membre de la Comissió d'Economia Agroalimentària del Col·legi d'Economistes de Catalunya, Àrea de Qualitat i Seguretat Alimentàries.



SANDRA RIBAS MALAGRIDA

Biòloga i nutricionista. Consultora en regulació alimentària.

RESUM: Aquest article aborda, en el context alimentari, la interacció entre la salut humana i la sostenibilitat. Se centra en els vectors de la sostenibilitat, el Pacte Verd Europeu, en particular, en les estratègies «Del camp a la taula» i «Biodiversitat per a 2030», els objectius de desenvolupament sostenible (ODS), la dieta mediterrània, així com les estratègies alimentàries de diverses organitzacions i les recomanacions dietètiques sostenibles. Amb l'objectiu de fomentar un sistema alimentari sostenible, es destaca la importància de considerar els aspectes econòmics, ambientals i socials de la producció i el consum d'aliments.

PARAULES CLAU: sostenibilitat alimentària, Pacte Verd Europeu, objectius de desenvolupament sostenible, dieta mediterrània, estratègies alimentàries.

ABSTRACT: *This article explores the interaction between human health and sustainability within the context of food. It considers the vectors of food sustainability and the European Green Deal, focusing in particular on the “Farm to Fork” strategy and the “UE Biodiversity” strategy for 2030, as well as the Sustainable Development Goals (SDGs), the Mediterranean diet, the food strategies of different organizations and sustainable dietary recommendations. With the goal of fostering a sustainable food system, the importance is emphasized of taking into account the economic, environmental and social aspects of food production and consumption.*

KEYWORDS: *food sustainability, European Green Deal, Sustainable Development Goals, Mediterranean diet, food strategies.*

SISTEMA ALIMENTARI SOSTENIBLE

L'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) defineix un sistema alimentari sostenible com aquell que assegura la seguretat alimentària

i la nutrició de totes les persones, sense posar en perill les seves bases econòmiques, socials i ambientals per a les generacions futures. Aquesta definició subratlla la necessitat de trobar un equilibri entre la producció d'aliments i la sostenibilitat econòmica, social i ambiental (FAO, 2018).

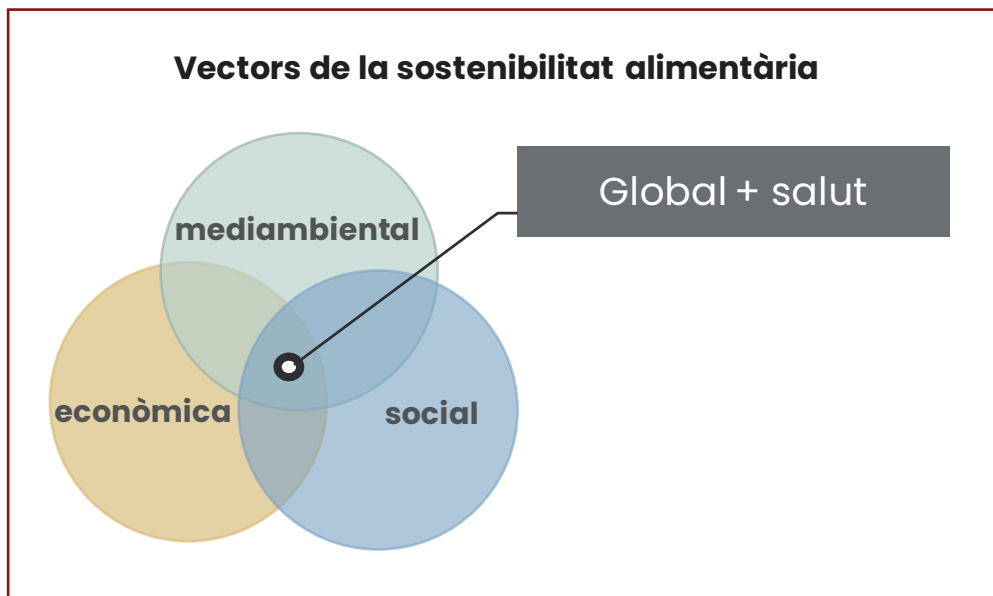


Figura 1. Interrelació dels tres vectors de la sostenibilitat amb la salut humana i planetària.
Font: Elaboració pròpia.

El Pacte Verd Europeu és una iniciativa clau que busca millorar el benestar i la salut dels ciutadans i les generacions futures. El Pacte es compromet a proporcionar: aire fresc, aigua neta, terra saludable i biodiversitat, edificis renovats i eficients energèticament, aliments saludables i assequibles, més transport públic, energia més neta i innovació tecnològica neta, productes més duradors que es poden reparar, reciclar i reutilitzar, i ocupacions i formació de competències resistents per a la transició, així com una indústria competitiva i resilient a escala mundial (Comissió Europea, 2019).

Aquest enfocament integral aborda diverses dimensions de la sostenibilitat, des de la salut ambiental fins a la prosperitat econòmica i la justícia social. La sostenibilitat alimentària implica no només garantir que els aliments siguin produïts de manera respectuosa amb el medi ambient, sinó també assegurar que siguin accessibles per a tothom, la qual cosa contribueix a la salut pública i a la prevenció de malalties.

IMPLICACIONS DE LA SOSTENIBILITAT ALIMENTÀRIA

Un sistema alimentari sostenible ha de tenir un impacte ambiental neutral o positiu. Això implica ajudar a mitigar el canvi climàtic i adaptar-se als seus impactes, revertir la pèrdua de biodiversitat i assegurar la seguretat alimentària, la nutrició i la salut pública. A més, la sostenibilitat alimentària ha de preservar l'accessibilitat als aliments i generar un retorn just, cercant la competitivitat del subministrament de la Unió Europea i promovent un comerç just.

Qualsevol abordatge de la sostenibilitat alimentària ha de considerar un equilibri real entre les seves tres dimensions: sostenibilitat mediambiental, social i econòmica. Si la producció d'aliments no és rendible per a qui els produeix, deixarà de produir-los per molta sostenibilitat mediambiental que se li demani.

D'altra banda, si els aliments que produeix no són assequibles per a tothom, la sostenibilitat social es veu compromesa. Encara que la producció sigui acceptable des del punt de vista mediambiental i econòmic, si no es garanteix l'accessibilitat als aliments, la sostenibilitat social no s'assoleix. Així doncs, és essencial abordar aquestes tres dimensions de manera integrada per construir un sistema alimentari sostenible.

ESTRATÈGIES «DEL CAMP A LA TAULA» I «BIODIVERSITAT PER A 2030»

La implementació de l'estratègia «Del camp a la taula» busca accelerar la transició de la Unió Europea cap a sistemes alimentaris més sostenibles, amb un marc legislatiu de futur. Aquesta estratègia es centra en la preservació de la biodiversitat, la promoció d'aliments saludables, l'ús eficient dels recursos i la millora de la competitivitat global (Comissió Europea, 2020). La sostenibilitat afec-

«La sostenibilitat afecta totes les baules de la cadena alimentària.»

ta totes les baules de la cadena alimentària, és a dir, la producció, el processament, la distribució i el consum d'aliments, així com la prevenció de la seva pèrdua i del malbaratament.



Figura 2. La sostenibilitat afecta totes les baules de la cadena alimentària. Font: https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en.

Aquesta estratègia va fixar com a objectius per al 2030: reduir un 50% l'ús i els riscos dels plaguicides; un 50%, el de pèrdues de nutrients; un 20%, l'ús de fertilitzants químics; un 50%, l'ús d'antimicrobians en ramaderia i aqüicultura, i destinar un mínim del 25% del sòl agrícola a l'agricultura ecològica i un 10% al paisatge d'alta densitat (Comissió Europea, 2020). Tanmateix, les protestes generalitzades de la pagesia europea, en veure greument compromesa la seva ja precària rendibilitat econòmica, han fet que la Comissió Europea i els estats membres vulguin ajornar l'assoliment d'alguns d'aquests objectius, com ara el mínim de superfície destinada a guaret, la disminució de l'ús de plaguicides, la rotació dels conreus, el manteniment d'un mantell verd en terres erosionades i la voluntarietat del carnet digital.

Paral·lelament, l'estratègia «Biodiversitat per a 2030» té com a objectiu construir una resiliència de la societat davant futurs reptes com els impactes del canvi climàtic, incendis forestals, inseguretat alimentària i epidèmies. Per aconseguir-ho, es proposen accions com l'ampliació de les àrees de Natura 2000, l'establiment de normes legals sobre la restauració de la natura i mesures per facilitar el canvi transformador cap a pràctiques més sostenibles (2020/C 429/33).

En aquest sentit, després d'una forta discussió dins del Parlament Europeu, amb l'oposició dels agricultors, ramaders i pescadors europeus, i després de la introducció d'una clàusula de salvaguarda de suspensió temporal de dotze mesos en cas que es donessin circumstàncies extraordinàries de reducció important de la superfície disponible per a la producció d'aliments, es va modificar i aprovar la proposta inicial de Llei de restauració de la natura (Comissió Europea, 2022). Aquesta llei pretén rehabilitar almenys el 20% de les zones terrestres i marítimes de la UE per a 2030 i tots els sistemes degradats per a 2050.

OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE I SALUT PÚBLICA

Dels disset objectius de desenvolupament sostenible (ODS) establerts per l'Assemblea de l'Organització de les Nacions Unides (ONU) per a l'Agenda 2030, l'alimentació és present en deu (ONU, 2015): fi de la pobresa, fam zero, salut i benestar, igualtat de gènere, aigua neta i sanejament, energia neta i assequible, acció climàtica, vida submarina, vida terrestre i aliança pels objectius. Aquesta connexió destaca la importància de l'alimentació com a factor clau per aconseguir un desenvolupament sostenible i millorar la salut de les comunitats.

L'enfocament One Health implica reconèixer la interconnexió entre la salut humana, animal, vegetal i ambiental. Aquesta estratègia promou pràctiques sostenibles que beneficien tot l'ecosistema, contribueixen a mitigar riscos de malalties zoonòtiques i protegeixen la biodiversitat.

L'estratègia mundial sobre règim alimentari, activitat física i salut de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) destaca la importància d'adoptar hàbits alimentaris saludables i fomentar l'activitat física per prevenir malalties no transmissibles com l'obesitat, les malalties cardiovasculars i la diabetis (OMS, 2004). Aquestes estratègies són essencials per abordar els reptes de salut pública associats a les pràctiques alimentàries no sostenibles. Aquesta estratègia mundial ha estat ratificada en les recomanacions emeses per les autoritats sanitàries de la UE, Espanya (Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició) i Catalunya (Agència de Salut Pública).

L'estudi ANIBES sobre la ingesta d'energia i nutrients a Espanya revela dades rellevants sobre els hàbits alimentaris de la població. Hi destaca una ingesta excessiva de determinats macronutrients, concretament, proteïnes

Adequació de la ingesta espanyola a les recomanacions internacionals

- Població espanyola **de 9 a 75 anys**
- Ingesta mitjana d'**energia**: homes 2.712 kcal i dones 2.145 kcal
- Distribució mitjana de l'energia ingerida

Nutrient	% Energia consumida	% Energia recomanada per UE o FAO/OMS
Proteïnes	17	10
Hidrats de carboni	41	45 - 60
Sucres	17	< 18
Greixos	38	20 - 35
Saturats	12	< 10
Monoinsaturats	17	
Poliinsaturats	4	3 - 11
ω6	3,7	2,5 - 9
ω3	0,3	0,5 - 2
Fibra	1,4	> 2
Alcohol	1,9	

Figura 3. Ingesta d'energia i macronutrients a Espanya.
Font: Elaboració pròpia amb dades de l'estudi ANIBES, vegeu la publicació núm. 7 a <https://www.fen.org.es/anibes/es/biblioteca>.

Adequació de la ingesta espanyola a les recomanacions internacionals

- **Fibra**: ingesta mitjana deficitària → 16 g/dia < 25 g (mínim recomanat per l'EFSA)
- **Vitamines i minerals**: percentatge de població amb una ingesta inferior al 80 % de la recomanada per l'EFSA

Micronutrient	% població amb ingesta insuficient
Folats	90
Vitamina D	89
EPA+DHA (Omega 3)	83
Zinc	65
Vitamina E	59
Calci	44
Vitamina C	42
Magnesi	40
Vitamina A	39

Figura 4. Ingesta de fibra i micronutrients a Espanya.
Font: Elaboració pròpia amb dades de l'estudi ANIBES, vegeu les publicacions núm. 14, 21 i 24 a <https://www.fen.org.es/anibes/es/biblioteca>.

(les d'origen animal), sucres totals, greixos totals (en especial, els saturats) i sodi (sal). Alhora, detecta una ingesta insuficient dels greixos Omega 3, fibra, vitamines (A, C, D, E i folats) i minerals (calci, magnesi i zinc) (Redruello-Requejo *et al.*, 2023 i vegeu <https://www.fen.org.es/anibes/es/biblioteca>).

Com que dos terços de les proteïnes de la nostra dieta són d'origen animal i un terç és d'origen vegetal, i atès que prenem més d'un 50% de proteïnes totals del que

caldria, n'hi hauria prou de reduir a la meitat la nostra ingesta de proteïnes d'origen animal, sense necessitat d'augmentar la d'origen vegetal ni de cercar **proteïnes alternatives a les animals**. Això no exclou la conveniència d'aquestes proteïnes alternatives per als països no desenvolupats, considerant, a més, l'augment previsible de la seva població. Cal tenir en compte les necessitats més altes d'ingesta proteica en les persones grans o en les que fan una activitat física molt intensa.

Al món es dona la paradoxa d'un augment simultani dels percentatges d'obesitat i de fam, alhora que s'incrementa la població mundial. El major increment de l'obesitat apareix en els països en desenvolupament, el producte interior brut (PIB) dels quals està creixent, mentre que el de la fam es dona en els països més pobres. Això mostra la necessitat de fer una estratègia d'intensificació sostenible en la nostra agricultura, ramaderia i pesca, i de reducció al màxim de les pèrdues i el malbaratament alimentaris. Cal equilibrar les demandes d'aliments, energia i altres recursos amb una sostenibilitat de l'ús de la terra a llarg termini.

Segons el Panell Intergovernamental sobre el Canvi Climàtic (IPCC, de l'anglès Intergovernmental Panel on Climate Change), una «intensificació sostenible» pot oferir una finestra d'oportunitat en la intensificació de l'ús de la terra sense causar-ne degradació. Aquesta potencialitat permet estalviar l'ús de terra per proveir altres serveis ecosistèmics, incloent-hi el segrest de carboni i la protecció de la biodiversitat (Mbow *et al.*, 2019, p. 503-504). Els agricultors han de produir més quantitat d'aliments amb la mateixa extensió de terra i utilitzar menys recursos (aigua, energia, fertilitzants...). Això possibilita la conservació, millora de la gestió i restauració de boscos i altres ecosistemes a fi d'una mitigació del medi ambient degradat, amb una reducció de la desforestació en les regions tropicals.

RECOMANACIONS DIETÈTIQUES SOSTENIBLES: LA DIETA MEDITERRÀNIA

Hi ha un informe del Comitè Científic de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) que proporciona recomanacions dietètiques sostenibles. Aconsella augmentar la densitat nutricional de la dieta i limitar l'aportació d'energia. Incrementar el consum d'hortalisses i fruites, cereals integrals, llegums, fruita seca, peix blau, oli d'oliva i aigua. Reduir o limitar el consum de carn (especialment vermella i processada), patates, cereals refinats, làctics i aliments ensucrats o salats. Tot i que les dietes vegetarianes són les que tenen menys impacte sobre el medi ambient, un consum moderat de proteïnes d'origen animal és compatible amb els límits planetaris. La dieta mediterrània és un patró dietètic basat principalment en el consum de proteïnes d'origen vegetal (llegums i fruita seca) que inclou un consum moderat de proteïnes d'origen animal com peix, ous, làctics i carn, majoritàriament d'au i conill (López García, 2022).

La dieta mediterrània, reconeguda l'any 2010 com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura (UNESCO), és un exemple de pràctiques alimentàries sostenibles. Amb un enfocament en el consum d'oli d'oliva verge extra, fruites, fruita seca, verdures i cereals integrals, quantitats moderades de peix, ous i aus, un consum reduït en làctics i petites porcions de carns vermelles, aquesta dieta ha demostrat beneficis per

Recomanacions dietètiques sostenibles

Aliment	Nombre de racions	Observacions
• Hortalisses	≥ 3 al dia	
• Fruïtes	2-3 al dia	+ hortalisses ≥ 5 al dia, augmentar el consum
• Patates i altres tubercles	< 100 g al dia	Consum moderat
• Cereals	3-6 al dia, ≤ 4 al dia si es restringeixen les calories	Prioritzar els integrals
• Llegums	De 4 a 7 a la setmana	Font de proteïnes, augmentar el consum
• Fruïts secs	De 3 a 7 a la setmana, sense addicions	Font de proteïnes, augmentar el consum
• Peix	≥ 3 a la setmana	Prioritzar el blau i el de menor impacte ambiental
• Làctics	≤ 3 al dia	Sense sucres afegits i amb baix contingut en sal
• Carn	≤ 3 a la setmana	Prioritzar la d'au i conill i evitar la processada
• Oli d'oliva	En tots els àpats principals	Tant per cuinar com per amanir
• Aigua	Tanta com es necessiti	Beguda principal, preferentment de l'aixeta

Figura 5. Recomanacions dietètiques per a una alimentació sostenible.
Font: Elaboració pròpia amb dades de López García, 2022.

Resultats del Projecte SUN: sostenibilitat global de les dietes occidental, mediterrània i provegetariana

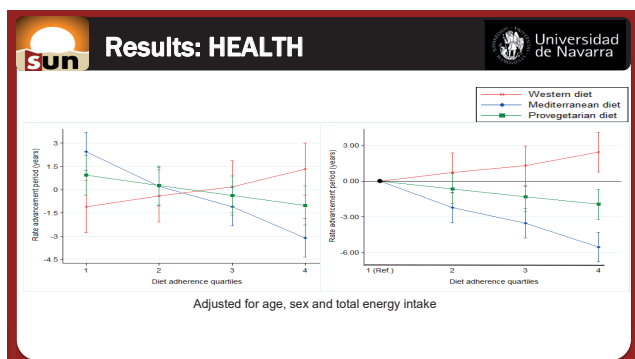


Figura 6. Repercussió sobre la salut. Avançament en anys de vida.

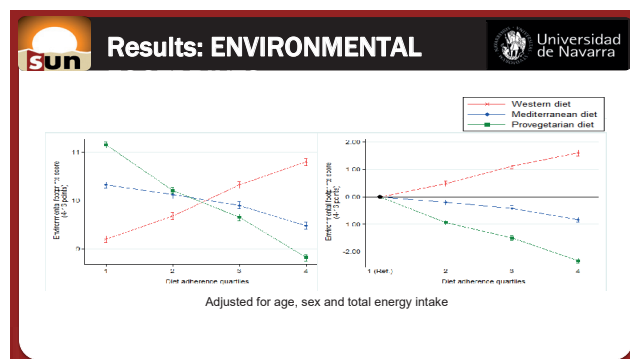


Figura 7. Impacte sobre la petjada mediambiental. Escala de 4 a 16 punts.

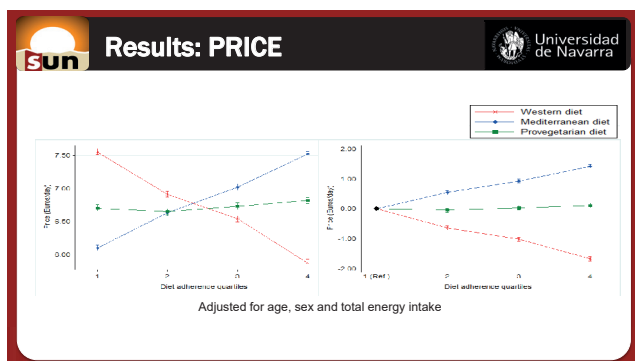


Figura 8. Incidència sobre el preu de compra. Mesurat en €/dia.

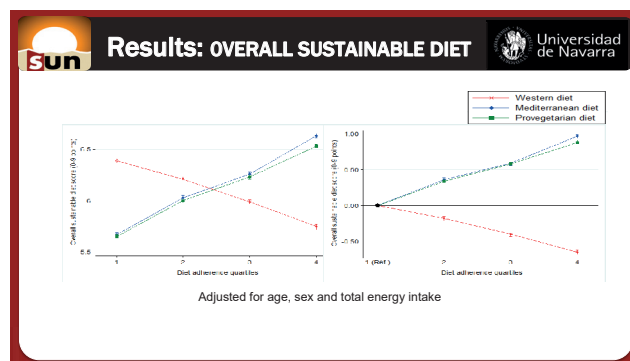


Figura 9. Valoració sobre la sostenibilitat global. Escala de 0 a 9 punts.

Font: Fresán *et al.*, 2019.

a la salut: disminució del risc de malalties cardiovasculars i de mortalitat per qualsevol causa, enriquida amb oli d'oliva verge extra o fruita seca (Estruch *et al.*, 2018), i reducció del risc cardiovascular en persones amb un previ historial cardíac, enriquida amb oli d'oliva verge extra (Delgado-Lista *et al.*, 2022).

El Projecte SUN de la Universitat de Navarra va avaluar la sostenibilitat global de tres dietes: la mediterrània (MD), l'occidental (WE) i la provegetariana (PV). Aquest estudi analitzava l'impacte en la salut, el medi ambient i els costos monetaris de cada dieta, i va destacar la MD com la més sostenible des d'una perspectiva

«La dieta mediterrània és un exemple de pràctiques alimentàries sostenibles.»

global. És la més saludable però també la més cara, mentre que la PV és la millor ambientalment i la WE és la més econòmica però la menys saludable i la pitjor ambientalment (Fresán *et al.*, 2019).

CONSIDERACIONS FINALS

La dieta, a més de ser saludable i sostenible com és el cas de la dieta mediterrània, ha de tenir en compte altres aspectes que afecten també la sostenibilitat. Des del punt de vista de la sostenibilitat mediambiental, econòmica i social, els aliments haurien de ser comprats pels consumidors preferentment frescos o poc processats, de temporada, de proximitat i no preenvasats. Aproximadament un terç dels aliments es perden durant tot el circuit alimentari o els malbarata el consumidor.

En els països desenvolupats o en vies de desenvolupament, regits pel capitalisme i el lliure mercat, el consu-

midor és el «rei». Si té prou recursos econòmics, així com coneixement i sensibilitat mediambiental, econòmica i social quan compra un producte o servei, sigui d'alimentació o de qualsevol altre tipus, ha de ser conseqüent amb tot això. Els integrants de les baules prèvies de la cadena alimentària n'han de ser igualment conscients amb una responsabilitat social corporativa. Els nostres governants, i nosaltres en elegir-los, actuar i manifestar-nos, hem de pensar en les conseqüències d'esgotar els recursos del planeta i de contaminar-lo, no sols a curt termini sinó també pensant en les futures generacions.

Com hem vist abans, hi ha una sèrie d'excessos nutritius en la nostra dieta —en aquest cas l'espanyola— i també de dèficits de nutrients. Aquests desequilibris són els principals causants de malalties no transmissibles (OMS, 2023). Cal que la política alimentària juntament amb les directrius dietètiques i les estratègies de seguretat alimentària evolucionin des d'un enfocament actual en els nutrients i la salut cap a patrons alimentaris que també tinguin en compte l'impacte ambiental, socioeconòmic i cultural, i prioritzin la sostenibilitat alimentària. Afortunadament, hi ha força consens sobre com equilibrar aquests excessos i dèficits nutricionals vers una salut òptima i les correccions que són necessàries des del punt de vista de la millora de la sostenibilitat global.

Des de l'angle mediambiental, no hauríem de parlar de crisi climàtica sinó més aviat d'emergència climàtica, perquè aquesta crisi està registrant un augment exponencial, per sobre del que els científics havien previst. Així enguany en el nostre país i, en general, en el món hem arribat a uns nivells de temperatura que no s'havien enregistrat mai. Ja hem superat sis dels nou límits planetaris que posen en risc l'existència humana actual i futura. Cada any, abans d'acabar el mes de juliol, hem consumit els recursos disponibles de la Terra. Veiem, a casa nostra i a molts llocs del planeta, unes sequeres cada cop més llargues i pronunciades, acompanyades d'inundacions, fenòmens meteorològics extrems, augment de la temperatura dels oceans i acidificació dels mars, aire, aigua i terres força contaminats, menys aigua potable disponible, incendis forestals, degradació de la fertilitat de la terra, pèrdua de biodiversitat en la fauna i la flora, desforestació o abandó forestal i un llarg etcètera.

Un altre vector és el creixement de la població mundial, que està previst que passi dels actuals 8.000 milions de persones als 10.000 milions l'any 2050. Això, juntament amb l'augment del nivell de vida dels països en desenvolupament, farà que s'incrementi la demanda d'aliments i, en particular, la de proteïnes d'origen animal fins a un 65%. L'alimentació, entesa en la seva globalitat, és un dels fac-

tors que més contribueixen a les emissions de gasos d'efecte hivernacle (diòxid de carboni, metà i òxid nitrós), representa aproximadament un 30% del total d'emissions. I dins de l'alimentació, els aliments d'origen animal són els majors responsables d'aquestes emissions. Per tant, un canvi de consum vers els aliments d'origen vegetal, en detriment dels d'origen animal, és desitjable. Però no ho és solament des del vector mediambiental, ja que l'augment de la proporció vegetal de la dieta és altament recomanable per a la salut. Cal recordar que l'ús d'energies no renovables és la major causa de contaminació de la terra, aigua i aire, així com de l'escalfament planetari i l'emergència climàtica.

CONCLUSIONS

La relació entre la salut humana i la sostenibilitat és indestriable. Adoptar pràctiques alimentàries sostenibles no només millora la salut individual, sinó que també contribueix a la salut del planeta. Estratègies com el Pacte Verd Europeu o la «Biodiversitat per a 2030» són passos importants de la UE cap a un futur més saludable i sostenible, però s'haurien d'estendre a tots els països del món a fi d'augmentar la seva eficiència.

Les accions futures han de centrar-se en la implementació d'aquestes estratègies a escala global, promovent hàbits alimentaris saludables, fomentant la biodiversitat i adoptant pràctiques agrícoles sostenibles. La col·laboració entre governs, sectors públics i privats i la societat civil és essencial per aconseguir un canvi significatiu. No obstant això, no és sols l'alimentació l'única responsable de la salut mediambiental, ja que tots els sectors de l'economia hi estan implicats i especialment els que consumeixen molta energia i altres recursos naturals.

En última instància, l'abordatge integral de la salut humana i la sostenibilitat ha de ser una prioritat de totes les persones del món i, en particular, en els països desenvolupats o en vies de desenvolupament. Mitjançant polítiques sostenibles, educació i conscienciació, podem crear un futur on la salut de tots estigui interconnectada i protegida.

BIBLIOGRAFIA

2020/C 429/33. «Dictamen del Comitè Econòmic y Social Europeo sobre la "Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones - Estrategia de la UE sobre la biodiversidad de aquí a 2030 - Reintegrar la naturaleza en nuestras

- vidas”» (2020). *Diario Oficial de la Unión Europea* [en línia], núm. C 429 (11 desembre), p. 259-267. <<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:52020AE0896>> [Consulta: 6 març 2024].
- COMISSIÓ EUROPEA (CE) (2019). *El Pacto Verde Europeo* [en línia]. Brussel·les: CE. <<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:52019DC0640>> [Consulta: 6 març 2024].
- (2020). *Estrategia «de la granja a la mesa»* [en línia]. Brussel·les: CE. <<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:52020DC0381>> [Consulta: 6 març 2024].
- (2022). *Propuesta de reglamento del Parlamento europeo y del Consejo sobre la restauración de la naturaleza* [en línia]. Brussel·les: CE. <<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:52022PC0304>> [Consulta: 6 març 2024].
- DELGADO-LISTA, J. [et al.] (2022). «Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet (CORDIOPREV): A randomised controlled trial». *The Lancet* [en línia], 399 (10338), p. 1876-1885. <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00122-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00122-2)>.
- ESTRUCH, R. [et al.] (2018). «Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts». *The New England Journal of Medicine* [en línia], 378 (25), article e34. <<https://doi.org/10.1056/nejmoa1800389>>.
- FRESÁN, U. [et al.] (2019). «Global sustainability (health, environment and monetary costs) of three dietary patterns: results from a Spanish cohort (the SUN project)». *BMJ Open* [en línia], 9(2), article e021541. <<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-021541>>.
- LÓPEZ GARCÍA, E. (coord.) (2022). «Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española». *Revista del Comité Científico de la AESAN* [en línia], 36, p. 11-70. <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/INFORME_RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf> [Consulta: 6 març 2024].
- MBOW, C.; ROSENZWEIG, C.; BARIONI, L. G.; BENTON, T. G.; HERRERO, M.; KRISHNAPILLAI, M.; LIWENGA, E.; PRADHAN, P.; RIVERA-FERRE, M. G.; SAPKOTA, T.; TUBIELLO, F. N.; XU, Y. (2019). «Food Security». A: SHUKLA, P. R.; SKEA, J.; CALVO BUENDIA, E.; MASSON-DELMOTTE, V.; PÖRTNER, H.-O.; ROBERTS, D. C.; ZHAI, P.; SLADE, R.; CONNORS, S.; DIEMEN, R. VAN; FERRAT, M.; HAUGHEY, E.; LUZ, S.; NEOGI, S.; PATHAK, M.; PETZOLD, J.; PORTUGAL PEREIRA, J.; VYAS, P.; HUNTLEY, E.; KISSICK, K.; BELKACEMI, M.; MALLEY, J. (ed.), *Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems* [en línia], p. 437-550. <<https://doi.org/10.1017/9781009157988.007>>.
- ORGANITZACIÓ DE LES NACIONS UNIDES (ONU) (2015). *Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development* [en línia]. Nova York: ONU. <<https://sdgs.un.org/sites/default/files/publications/21252030%20Agenda%20for%20Sustainable%20Development%20web.pdf>> [Consulta: 6 març 2024].
- ORGANITZACIÓ DE LES NACIONS UNIDES PER A L'AGRICULTURA I L'ALIMENTACIÓ (FAO). (2018). *Sustainable food systems: Concept and framework* [en línia]. Roma: FAO. <<https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/ca2079en>> [Consulta: 6 març 2024].
- ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT (OMS) (2004). *Estrategia mundial sobre règimen alimentari, activitat física y salud* [en línia]. Ginebra: OMS. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf?sequence=1> [Consulta: 6 març 2024].
- (2023, 16 setembre). *Enfermedades no transmisibles* [en línia]. Ginebra: OMS. <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>> [Consulta: 6 març 2024].
- REDRUELLO-REQUEJO, M.; SMANIEGO-VAESKEN, M. DE L.; PUGA, A. M.; MONTERO-BRAVO, A.; RUPERTO, M.; RODRÍGUEZ-ALONSO, P.; PARTEARROYO, T.; VARELA-MOREIRAS, G. (2023). «Omega-3 and Omega-6 polyunsaturated fatty acid intakes, determinants and dietary sources in the Spanish population: findings from the ANIBES study». *Nutrients* [en línia], 15 (3), article 562. <<https://doi.org/10.3390/nu15030562>>.