



Nutrición Hospitalaria



Herramientas en la mejora sanitaria, control de peso y sostenibilidad

Sostenibilidad alimentaria: claves para el consumidor, ventajas e inconvenientes

Food sustainability: keys for the consumer, advantages and disadvantages

Laura M. Bermejo^{1,2,3}, Alfredo Trabado-Fernández¹, Aránzazu Aparicio^{1,2,3}, María del Carmen Lozano-Estevan^{1,2}, Bricia López-Plaza⁴

¹Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. ²Grupo de Investigación VALORNUT-UCM (920030). Universidad Complutense de Madrid. Madrid. ³Investigación Sanitaria del Hospital Clínico San Carlos (IdISSC). Madrid. ⁴Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Universitario La Paz (IdiPAZ). Madrid. Departamento de Medicina. Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid. Madrid

Resumen

Para atender las necesidades alimentarias y nutricionales de una población creciente y garantizar los recursos naturales y productivos, los sistemas alimentarios deben experimentar cambios adoptando dietas más sostenibles. Diferentes organismos e instituciones recomiendan patrones de dieta variada y equilibrada, con predominio de alimentos de origen vegetal y menor presencia de alimentos de origen animal, para mejorar el estado de salud y bienestar y reducir el impacto medioambiental. Este tipo de dietas presentan beneficios en la salud, sobre todo si están bien planificadas y los alimentos se combinan adecuadamente. Sin embargo, en algunas etapas de la vida (escolares, adolescentes, ancianos) y en situaciones fisiológicas especiales (embarazadas, deportistas) se debe prestar atención a los requerimientos nutricionales, que podrían verse comprometidos en caso de no llevar a cabo una correcta planificación dietética, lo que podría derivar en problemas para la salud. Por ello, para facilitar la transición de los consumidores a una dieta sostenible, se deben promover estrategias bien diseñadas que incluyan programas de educación nutricional con instrucciones específicas acerca de las elecciones y combinaciones de alimentos más adecuadas para aumentar el valor nutricional de la dieta. Además, en situaciones fisiológicas específicas en las que alcanzar los requerimientos nutricionales pudiera estar comprometido, podría considerarse el consumo de alimentos enriquecidos y/o la administración de suplementos.

Palabras clave:

Sostenibilidad alimentaria.
Dieta sostenible.
Cambios dietéticos.
Dieta rica en alimentos de origen vegetal.
Ventajas. Inconvenientes.
Guías alimentarias.
Recomendaciones nutricionales.

Abstract

To meet the food and nutritional needs of a growing population and, at the same time, guarantee natural and productive resources, food systems must undergo changes in production models and consumption patterns, adopting more sustainable diets. The recommendations of different organizations and institutions are aimed at adopting a varied and balanced dietary pattern, with a greater predominance of plant-based food and a lower presence of animal food, to improve the state of health and well-being, while reducing the environmental impact. These types of diets have important health benefits, especially if diets are well planned and foods are properly combined. However, in some stages of life (schoolchildren, adolescents, elders) and in some special physiological situations (pregnancy, athletes), special attention should be paid to the increase of certain nutritional requirements that could compromise the health status if a correct dietary planning is not carried out. Therefore, well-designed strategies should be put in place to facilitate the transition to a sustainable diet, including nutrition education programs for consumers with specific instructions on the most appropriate food choices to increase the nutritional value of the diet. In addition, in specific physiological situations, where meeting nutritional requirements may be compromised, the consumption of fortified foods and/or supplementation could be considered.

Keywords:

Sustainability.
Sustainable diet. Dietary changes. Plant-based diet. Advantages. Disadvantages. Dietary guidelines. Nutritional recommendations.

Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflicto de interés.

Bermejo LM, Trabado-Fernández A, Aparicio A, Lozano-Estevan MC, López-Plaza B. Sostenibilidad alimentaria: claves para el consumidor, ventajas e inconvenientes. *Nutr Hosp* 2023;40(N.º Extra 2):70-76

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04960>

Correspondencia:

Laura M. Bermejo. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Av. Complutense, s/n. 28040 Madrid
e-mail: mlbermej@ucm.es

INTRODUCCIÓN

En 1987, Naciones Unidas definió la sostenibilidad como aquello que permite "satisfacer las necesidades del presente sin comprometer la habilidad de las futuras generaciones de satisfacer sus necesidades propias". Para lograrlo, es necesario realizar esfuerzos concretos por parte de todos.

El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales aprobaron la denominada Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible (1). Esta agenda cuenta con 17 objetivos de desarrollo sostenible (ODS) (Fig. 1) en los que se detallan metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años con el fin de erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos. Estos objetivos incluyen, desde la eliminación de la pobreza hasta el combate del cambio climático, pasando por la educación, la igualdad de la mujer, la defensa del medio ambiente o el diseño de nuestras ciudades.

De los 17 ODS, muchos están directa o indirectamente relacionados con la sostenibilidad del sistema agroalimentario. En concreto, destacan los objetivos: 2: Hambre cero; 6: Agua limpia y saneamiento; 12: Producción y consumo responsables; 13: Acción por el clima; 14: Vida submarina; y 15: Vida de ecosistemas terrestres.

SOSTENIBILIDAD ALIMENTARIA

Se entiende por "sistema alimentario sostenible" aquel que garantiza la seguridad alimentaria y la nutrición de las personas sin poner en riesgo las bases económicas, sociales y ambientales de la seguridad alimentaria de futuras generaciones (2).

Son muchos los datos a nivel mundial que manifiestan cómo el modelo alimentario, la producción y el consumo de alimentos actuales son insostenibles. El sector agroalimentario tiene un impacto considerable en el medio ambiente. Según un estudio reciente, entre un 21 y un 37 % de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero proceden de los sistemas alimentarios (3).

Por tanto, la humanidad se enfrenta al inmenso desafío de atender las necesidades alimentarias y nutricionales de una población mundial creciente, cada vez más rica y urbanizada, y al mismo tiempo, preservar los recursos naturales y productivos. Para ello, los sistemas alimentarios deben experimentar cambios en modelos productivos y en patrones de consumo, con el fin de lograr una mayor eficiencia y equidad en el uso de los recursos y en el consumo de alimentos encaminando el sistema hacia dietas saludables más sostenibles.



Figura 1.

Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Siguiendo las indicaciones establecidas en la Agenda 2030, la Unión Europea (UE) elaboró el Pacto Verde Europeo (PVE) (4), el cual es un paquete de iniciativas políticas cuyo objetivo es situar a la UE en el camino hacia una transición ecológica, para lograr alcanzar la neutralidad climática de aquí a 2050. El PVE abarca todos los sectores de la economía (transporte, energía, edificios, industrias, etc.), incluido el de agricultura.

Una iniciativa clave del PCV es la estrategia “De la granja a la mesa” (5). Esta estrategia pretende evolucionar el sistema alimentario de la UE hacia un modelo sostenible. Sus principales objetivos son:

- Garantizar suficientes alimentos, y que sean asequibles y nutritivos, sin superar los límites del planeta.
- Reducir a la mitad el uso de plaguicidas y fertilizantes y la venta de antimicrobianos.
- Aumentar la cantidad de tierra dedicada a la agricultura ecológica.
- Promover un consumo de alimentos y dietas saludables más sostenibles.
- Reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos.
- Luchar contra el fraude alimentario en la cadena de suministro.
- Mejorar el bienestar animal.

La estrategia prevé una serie de propuestas legislativas sobre:

- Agricultura ecológica.
- Etiquetado sobre propiedades nutritivas en la parte frontal del envase y etiquetado de alimentos sostenibles.
- Reducción del desperdicio de alimentos.

Para lograr los objetivos planteados en esta estrategia “De la granja a la mesa”, se debe actuar con un enfoque integral: actuando a nivel de producción, procesamiento, distribución, venta y

consumo. Por tanto, la rendición de cuentas de todos debe mejorar si se quiere contribuir al desarrollo sostenible del planeta.

ASPECTOS CLAVE PARA LA CONTRIBUCIÓN DEL CONSUMIDOR A LA SOSTENIBILIDAD ALIMENTARIA

Para lograr que las personas, como consumidores, aborden los crecientes desafíos ambientales con éxito, se requiere de guías y recomendaciones sólidas basadas en la ciencia.

El *Decálogo para la alimentación sostenible en la Comunidad: declaración de Gran Canaria 2016* (6) es una iniciativa promovida por la Academia Española de Nutrición, y otras sociedades e instituciones científicas, que incluye diez claves para que los consumidores puedan contribuir a mejorar la sostenibilidad alimentaria (Tabla I).

En esta línea, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN) elaboró en diciembre de 2022 un documento que recoge *Recomendaciones dietéticas, saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española* (7) (Tabla II). Las recomendaciones derivan de un informe técnico elaborado por un Comité Científico de AESAN (8), basado en sugerencias de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y en una revisión exhaustiva de la evidencia científica más reciente, en línea con los ODS y dentro del marco del patrón de dieta mediterránea, mayoritaria en nuestro país. El informe recomienda adoptar un patrón de dieta variada y equilibrada, con predominio de alimentos de origen vegetal y menor presencia de alimentos de origen animal, que puede mejorar el estado de salud y bienestar, a la vez que reducir el impacto medioambiental (Fig. 2).

Tabla I. Decálogo para la alimentación sostenible en la Comunidad: declaración de Gran Canaria 2016

Clave 1. Elige y come alimentos de proximidad. Escoge productos del territorio en mercados locales
El transporte de alimentos desde lugares remotos al punto de consumo representa un componente importante de la huella ambiental de la alimentación, fundamentalmente por el consumo de energía y su contaminación. Además, la compra de productos locales en mercados locales incide positivamente en la economía y el desarrollo local, en la reactivación del entorno rural y en la protección del paisaje y los ecosistemas
Clave 2. Consume alimentos de temporada, preferentemente
Los alimentos de temporada respetan las estaciones y las condiciones climáticas propicias, proporcionando productos con mejores características organolépticas y nutricionales. Además, los alimentos adquiridos en temporada suelen ser más económicos y sostenibles
Clave 3. Revaloriza alimentos y recetas tradicionales y locales
La educación alimentaria es fundamental para la cultura e identidad de los pueblos. La protección del patrimonio gastronómico y culinario en la Comunidad debe suponer una prioridad para la sostenibilidad alimentaria
Clave 4. Aprende a comprar y cocinar en compañía
En familia o con amigos, el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables pasa por conocer alimentos, técnicas culinarias y habilidades básicas para comprar e incluso para producir alimentos e ingredientes

(Continúa en página siguiente)

Tabla I (Cont.). Decálogo para la alimentación sostenible en la Comunidad: declaración de Gran Canaria 2016

Clave 5. Planifica los menús y las compras. Intenta reducir los desechos, evita el despilfarro de alimentos y recicla adecuadamente en el hogar y en la Comunidad
La planificación de las compras y los menús debe obedecer criterios de sostenibilidad: salud, medioambiente, economía y cultura. Por ello, debe evitarse el derroche y el desperdicio que se genera a lo largo de toda la cadena alimentaria (productor, distribuidor, consumidor). Intenta reciclar adecuadamente los desechos alimentarios y sus envases, practicando también la solidaridad alimentaria
Clave 6. Prioriza los alimentos vegetales. Modera el consumo de carne y derivados y lácteos
La producción de alimentos animales (sobre todo carnes rojas, derivados cárnicos y lácteos por procedimientos intensivos) produce una huella medioambiental mayor que la de los vegetales (cereales, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos), especialmente por la mayor emisión de gases de efecto invernadero, mayor consumo de agua y recursos energéticos y mayor utilización de superficie terrestre. Además, tu salud lo agradecerá
Clave 7. Utiliza la biodiversidad terrestre y acuática de forma sostenible para asegurar su continuidad
La pérdida de biodiversidad durante las últimas décadas, tanto vegetales como animales, puede comprometer la sostenibilidad del sistema alimentario mundial y llegar a comprometer la seguridad de los alimentos y deteriorar la calidad y variedad alimentaria. El consumidor, aunque tiene una responsabilidad menor sobre estos aspectos, debe ser consciente de su importancia y trascendencia de manera proactiva. Fíjate en la información disponible en el punto de compra y, si no la ves, pregunta
Clave 8. Interésate por la sostenibilidad y la equidad de los procedimientos agrícolas, ganaderos y pesqueros
La sostenibilidad es importante a lo largo de toda la cadena alimentaria (producción, transformación y distribución), tanto en productos animales como vegetales. El medio ambiente suele ser más vulnerable a la producción intensiva que a sistemas tradicionales de producción, cría o pesca. Por ello, hay que fomentar sistemas alimentarios armónicos y sostenibles
Clave 9. Disfruta de la convivialidad y del placer de la comida, siempre con equilibrio y moderación
Convivialidad y placer son elementos fundamentales del acto alimentario que imprimen identidad; no obstante, estos deben combinarse con equilibrio, variedad y moderación para evitar que lo lúdico y festivo se convierta en excesos y derroche
Clave 10. La dieta mediterránea representa uno de los ejemplos más emblemáticos de alimentación saludable y sostenible
La dieta mediterránea, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO, representa uno de los modelos alimentarios más saludables, tradicionales y sostenibles del planeta. Su preservación y promoción no solo tiene efectos sobre la salud y la calidad de vida sino también sobre la salud del planeta. Deben fomentarse acciones comunitarias que promuevan patrones alimentarios saludables de proximidad ligados al territorio (terrestre y acuático), la cultura, la equidad y la economía

Tabla II. Resumen de Recomendaciones dietéticas, saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española de la AESAN (7)

– Consumir diariamente: • Al menos, 3 raciones de hortalizas • 2-3 raciones de frutas • Consumo moderado de patatas y otros tubérculos • 3-6 raciones de cereales, dependiendo de las necesidades energéticas de cada persona, y no más de 4 raciones si se necesita restringir la ingesta calórica, priorizando los cereales de grano entero y productos integrales • Consumo máximo de 3 raciones de lácteos, evitando aquellos con azúcares añadidos
– Consumir semanalmente: • Al menos 4 raciones de legumbres • 3 o más raciones de frutos secos sin sal ni grasas ni azúcares añadidos • 3 o más raciones de pescado, priorizando pescado azul y especies con menor impacto ambiental • Hasta 4 huevos • Máximo 3 raciones semanales de carne, priorizando carne de aves y conejo y minimizando la procesada
– Utilizar aceite de oliva como grasa de elección para las preparaciones culinarias
– Beber tanta agua como sea necesaria, considerándose esta la bebida principal
– Actividad física y sedentarismo: • Caminar al menos entre 7.000 y 8.000 pasos al día. La OMS recomienda de 75 a 150 minutos de actividad física intensa cada semana

AESAN: Agencia Española de Seguridad Alimentaria; OMS: Organización Mundial de la Salud.



Figura 2.

Infografía *Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española*.

VENTAJAS E INCONVENIENTES EN LA SALUD DEL MANTENIMIENTO DE DIETAS SOSTENIBLES

Teniendo en cuenta las guías y recomendaciones anteriormente mencionadas, parece claro que la tendencia es que los individuos intenten adaptarse al seguimiento de dietas especialmente ricas en alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, cereales, legumbres y frutos secos). Este tipo de dietas presenta una serie de ventajas teóricas:

- Mayor contenido en fibra. Un mayor aporte de fibra está asociado con la prevención del estreñimiento y, a largo plazo, con la prevención de algunas patologías como el cáncer de colon y la diabetes *mellitus*.

- Niveles más bajos de ácidos grasos saturados y colesterol y mayor contenido de ácidos grasos poliinsaturados. Esto condiciona un menor riesgo de hipertensión, hipercolesterolemia y, por tanto, enfermedad cardiovascular.
- Mayor contenido en nutrientes antioxidantes. El mayor contenido en vitamina E, vitamina C y carotenoides se asocia a un efecto reductor de la fracción LDL-colesterol y a una posible acción antitumoral.
- Mayor consumo de frutas y hortalizas, lo cual se asocia a prevenir la obesidad.

De hecho, son muchas las revisiones sistemáticas y metaanálisis recientes que destacan todos los beneficios descritos previamente (9-15).

Sin embargo, a pesar de las ventajas, las dietas especialmente ricas en alimentos de origen vegetal pueden plantear inconvenientes, sobre todo aquellas que no incluyen ningún tipo de alimento de origen animal, como son las dietas veganas. Entre los inconvenientes, destacan:

- Menor contenido calórico. De manera general, estas dietas presentan una menor densidad calórica frente a las dietas que incluyen alimentos de origen animal. Además, estos alimentos presentan mayor dificultad en su digestión si se trata de cantidades relativamente grandes.
- Las proteínas animales contienen todos los aminoácidos esenciales, mientras que las proteínas vegetales tienen deficiencia de alguno (aminoácido limitante). Por ello, las personas, y especialmente aquellas con mayores requerimientos, deben saber combinar las proteínas vegetales de manera adecuada para lograr un aporte óptimo de aminoácidos esenciales.
- El exceso de alimentos de origen vegetal puede suponer una mayor ingesta de fitatos (sobre todo en cereales integrales) y oxalatos (espinacas, nueces y cacahuets), que disminuyen la absorción de minerales a nivel intestinal.
- Las dietas basadas en vegetales contienen poco colesterol y, además, tienen un elevado cociente de ácidos grasos poliinsaturados/saturados. Este tipo de dietas, cuando son llevadas al extremo, pueden producir concentraciones bajas de HDL-colesterol, lo que condiciona un perfil paradójicamente aterogénico.
- Algunos nutrientes requieren especial atención en la planificación de dietas nutricionalmente adecuadas en algunos colectivos, en concreto, las vitaminas del grupo B, la vitamina D, el hierro, el calcio y el zinc, ya que son indispensables para el correcto crecimiento y desarrollo de los escolares y adolescentes, o para las embarazadas o las personas de edad avanzada.
- Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) tienen una etiología compleja y la práctica previa de una dieta vegetariana o vegana no parece aumentar el riesgo de un trastorno alimentario, aunque algunas personas con trastornos alimentarios preexistentes pueden elegir estas dietas para contribuir a su limitación de ingesta de alimentos.

Diferentes estudios señalan que las dietas especialmente ricas en alimentos de origen vegetal (vegetarianas e incluso veganas), siempre que estén bien planificadas y combinen adecuadamente los alimentos, son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital. Sin embargo, hay algunas etapas de la vida (escolares, adolescentes, ancianos) y algunas situaciones fisiológicas especiales (embarazadas, deportistas) en las que se debe estar especialmente atento a los aumentos de ciertos requerimientos nutricionales, que podrían verse comprometidos en caso de no mantener una correcta planificación dietética, lo que podría derivar en problemas para la salud (16,17).

CONCLUSIÓN

Dado que las recomendaciones de los diferentes organismos e instituciones van dirigidas a adoptar un patrón de dieta va-

riada y equilibrada, con mayor predominio de alimentos de origen vegetal y menor presencia de alimentos de origen animal, para mejorar el estado de salud y bienestar y reducir el impacto medioambiental, deberían promoverse estrategias que faciliten la transición a los consumidores, con programas de educación nutricional que incluyan instrucciones específicas acerca de las combinaciones de alimentos más adecuadas para aumentar el valor nutricional de la dieta. Además, en situaciones fisiológicas específicas en las que alcanzar los requerimientos nutricionales pudiera estar comprometido, podría considerarse el consumo de alimentos enriquecidos y, posiblemente, la administración de suplementos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Naciones Unidas. Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Resolución A/RES/70/1 adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su septuagésimo período de sesiones. Nueva York: Naciones Unidas; 2015.
2. Grupo de Alto Nivel de Expertos (HLPE). Las pérdidas y el desperdicio de alimentos en el contexto de sistemas alimentarios sostenibles. Un informe del Grupo de Alto Nivel de Expertos en Seguridad Alimentaria y Nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. Roma: HLPE; 2014.
3. Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). Climate change 2022: impacts, adaptation, and vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. UK and New York: Cambridge University Press; 2022. pp. 3056.
4. European Commission (EC). Communication from the Commission to the European Parliament, the European Council, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions. The European Green Deal. Bruselas: EC; 2019.
5. European Commission (EC). Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions - A Farm to Fork Strategy, for a fair, healthy and environmentally-friendly food system. Bruselas: EC; 2020.
6. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Decálogo para la alimentación sostenible 2016. Gran Canaria: SENC; 2016. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/alimentacion-nutricin-comunitaria-y-sostenibilidad-encuentro-de-expertos-2016-en-gran-canaria>
7. Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN). Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española. Come sano, muévete y cuida tu planeta. AESAN; 2022. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf
8. Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN). 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. Rev Comité Científico AESAN 2022;36:11-70.
9. Gupta N, Patel HD, Taylor J, Borin JF, Jacobsohn K, Kenfield SA, et al. Systematic review of the impact of a plant-based diet on prostate cancer incidence and outcomes. Prostate Cancer Prostatic Dis 2022;25(3):444-52. DOI: 10.1038/s41391-022-00553-2
10. Gibbs J, Gaskin E, Ji C, Miller MA, Cappuccio FP. The effect of plant-based dietary patterns on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled intervention trials. J Hypertens 2021;39(1):23-37. DOI: 10.1097/HJH.0000000000002604
11. Jarvis SE, Nguyen M, Malik VS. Association between adherence to plant-based dietary patterns and obesity risk: a systematic review of prospective cohort studies. Appl Physiol Nutr Metab 2022;47(12):1115-33. DOI: 10.1139/apnm-2022-0059
12. Gan ZH, Cheong HC, Tu YK, Kuo PH. Association between plant-based dietary patterns and risk of cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Nutrients 2021;13(11):3952. DOI: 10.3390/nu13113952

13. Molina-Montes E, Salamanca-Fernández E, García-Villanova B, Sánchez MJ. The impact of plant-based dietary patterns on cancer-related outcomes: a rapid review and meta-analysis. *Nutrients* 2020;12(7):2010. DOI: 10.3390/nu12072010
14. Kim J, Kim H, Giovannucci EL. Plant-based diet quality and the risk of total and disease-specific mortality: a population-based prospective study. *Clin Nutr* 2021;40(12):5718-25. DOI: 10.1016/j.clnu.2021.10.013
15. Thompson AS, Tresserra-Rimbau A, Karavasiloglou N, Jennings A, Cantwell M, Hill C, et al. Association of healthful plant-based diet adherence with risk of mortality and major chronic diseases among adults in the UK. *JAMA Netw Open* 2023;6(3):e234714. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.4714
16. González-Rodríguez LG, Lozano-Estevan MC, Salas-González MD, Cuadrado-Soto E, Loria-Kohen V. Beneficios y riesgos de las dietas vegetarianas. *Nutr Hosp* 2022;39(spe3):26-9. DOI: 10.20960/nh.04306
17. Neufingerl N, Eilander A. Nutrient intake and status in adults consuming plant-based diets compared to meat-eaters: a systematic review. *Nutrients* 2021;14(1):29. DOI: 10.3390/nu14010029