Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)



# Una dieta "Amiga del ambiente"

**Idioma**
Español

**Y UN PATRÓN ALIMENTARIO DE EXCELENCIA.**

La palabra “sostenible” tiene origen en el término latino “*sustentare*” que significa asegurar, apoyar, conservar. El concepto de “sostenibilidad” se relaciona con actividades humanas correctas desde el punto de vista ecológico, económicamente viables, socialmente justas y respetuosas con la diversidad cultural.

En 1987 la Comisión Mundial de la ONU sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo definió “desarrollo sostenible” como “el progreso o desarrollo que satisface las necesidades del presente sin comprometer las capacidades de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades”.

La *Food and Agriculture Organization* (FAO) de las Naciones Unidas presentó en 2010 el concepto de «dieta sostenible». Este concepto propone que la producción alimentaria mundial venga determinada por las necesidades de protección de la biodiversidad y de gestión equilibrada de los recursos hídricos. Deberá promoverse una agricultura que consuma menos agua, produzca menos carbono, preserve la biodiversidad y que incluya y proteja las producciones tradicionales.

En este contexto, la FAO considera la “dieta mediterránea” una dieta amiga del ambiente y resiliente a las alteraciones climáticas, y por ello es señalada por esta institución como un buen ejemplo de dieta sostenible.

Por otro lado, la *World Health Organization – WHO*/ Organización Mundial de la Salud considera la dieta mediterránea como un patrón alimentario de excelencia por su calidad nutricional e importancia en la prevención de las enfermedades y por su papel en la promoción de la salud comunitaria.

**Source URL (modified on 11/12/2015 - 12:30):** http://dietamediterranica.pt/?q=es/node/278