Publicado en Ciudad de México el 25/10/2024

# [Pistaches Americanos: un delicioso aliado para una dieta sostenible](http://www.notasdeprensa.es)

## Para lograr una dieta sostenible, es clave reducir el consumo de calorías provenientes de alimentos de origen animal y aumentar el de proteínas vegetales. Los pistaches americanos de American Pistachio Growers son una excelente opción, ricos en proteína vegetal y amigables con el medio ambiente

 Hoy en día es innegable la relación que existe entre la salud del planeta y la salud del ser humano, de manera tal que la malnutrición en todas sus formas y la degradación del medio ambiente y los recursos naturales se han convertido en dos de los principales desafíos a nivel mundial.   Es un hecho que a medida que las poblaciones prosperan y se urbanizan, aumenta la demanda de alimentos, particularmente aquellos de origen animal (carnes, pescados, lácteos, huevos) y otros ricos en azúcares, grasas y aceites; transición alimentaria asociada no solo con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónico degenerativas(1), sino con un mayor impacto ambiental generado por la producción de gramos de alimentos de origen animal(2). De ahí que una alimentación inadecuada no solo contribuya a la creciente prevalencia de la malnutrición y a la carga de morbilidad, sino que además impacte al medio ambiente y a la base de recursos naturales(3).   Se ha sugerido que la producción de alimentos representa el uso del 48% de los recursos de la tierra y el 70% de los recursos de agua a nivel mundial(2) y qué los sistemas alimentarios son responsables de entre el 20 y 33% de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) y constituyen un importante factor en la conversión de tierras, la deforestación y la pérdida de biodiversidad.   Atendiendo esta problemática, el Panel Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), sugiere que "el consumo de dietas saludables y sostenibles presenta mayores oportunidades para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero de los sistemas alimentarios y mejorar los resultados a nivel de salud", en concordancia con lo planteado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la consulta internacional de expertos sobre dietas sostenibles y saludables que celebraron en conjunto en el 2019, y en donde se acordaron los principios rectores que constituyen las "Dietas Saludables Sostenibles", definidas como patrones de alimentación que promueven todas las dimensiones de salud y bienestar de las personas, con un bajo impacto ambiental y qué además son accesibles, asequibles, seguras y adaptadas a los contextos socioculturales(2).   Dentro de las principales recomendaciones de las dietas saludables sostenibles se destaca el transitar hacia una alimentación que aporte una gran variedad de alimentos, incluyendo cereales integrales, oleaginosas como los pistaches, así como frutas y verduras en abundancia. Haciendo énfasis en reducir el consumo de calorías procedentes de alimentos de origen animal, favoreciendo la promoción de fuentes de proteína de origen vegetal, como las oleaginosas, las cuales además de asociarse a múltiples beneficios para la salud, van acompañados con un menor impacto ambiental(3).  En este sentido, se estima que una dieta baja en carnes que cumpla con las recomendaciones nutricionales, de energía y proteína, a expensas de alimentos de origen vegetal, reducirá hasta un 50% los GEI relacionados con la alimentación a la par que reducirá el riesgo de mortalidad prematura en casi un 20%2, asimismo, de acuerdo a un estudio italiano publicado en 2022, la huella de carbono se reduce hasta en un 47% y la huella hídrica es 25% menor que una dieta poco saludable(4). Si bien no existe un solo mecanismo o estrategia para llegar a una alimentación saludable y sostenible, resulta cada vez más evidente la relación que existe entre la alimentación, la salud y la sostenibilidad en cada una de las comidas que se realizan, por lo que al hacer una elección de alimentos o platillos está deberá ser consciente y favorecer la inclusión de aquellos que se producen dentro de la región, diversificar los alimentos que se consumen, así como incrementar el consumo de fuentes de proteína vegetal, como lo son las oleaginosas en donde se encuentran a los pistaches.   Para conocer más acerca de los pistaches, visitar el sitio web de American Pistachio Growers y todas sus plataformas digitales. Referencias  Willett, W.; Rockström, J.; Loken, B.; Springmann, M.; Lang, T.; Vermeulen, S.; Garnett, T.; Tilman, D.; DeClerck, F.; Wood, A.; et al. Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Lancet 2019, 393, 447–492  FAO y OMS. 2020. Dietas saludables sostenibles - Principios rectores. Roma. Ferrari, L., Panaite, S. A., Bertazzo, A., and Visioli, F. (2022). Animal- and Plant-Based Protein Sources: A Scoping Review of Human Health Outcomes and Environmental Impact. Nutrients, 14(23), 5115.  Minotti, B.; Antonelli, M.; Dembska, K.; Marino, D.; Riccardi, G.; Vitale, M.; Calabrese, I.; Recanati, F.; Giosuè, A. True Cost Accounting of a Healthy and Sustainable Diet in Italy. Front. Nutr. 2022, 9, 1700.

**Datos de contacto:**

José Eduardo Gutiérrez

Marketing Executive

7773118533

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/pistaches-americanos-un-delicioso-aliado-para](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Nutrición Gastronomía Industria Alimentaria Consumo Estado de México Ciudad de México Sostenibilidad



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)