

## TAVIDA

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

Inicio > Dieta Mediterránea > Una dieta "Amiga del ambiente"

## 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.