

30



Alimentación, estilos de vida y buena salud

Magali Martínez Villanueva

CUSur

Mónica Navarro Meza

CUSur

CONOCIMIENTOS
/DISCIPLINADOS



El modelo de desarrollo económico-alimentario dominante se fundamenta en la búsqueda del crecimiento económico desmedido, lo que propicia la adopción de estilos de vida basados en la explotación y el consumo de los recursos naturales y, a su vez, ha ocasionado la degradación del medio ambiente. En este sentido, la producción, distribución y el consumo de alimentos se ha transformado, desde la agricultura tradicional a la producción a gran escala de alimentos, con la justificación de atender las necesidades de la sociedad contemporánea. Por lo tanto, uno de los mayores desafíos que enfrentamos como sociedad es la búsqueda de soluciones viables para dichos problemas. Es necesario analizar y replantear los ejes fundamentales de nuestro sistema de desarrollo.

En los últimos años se observa una desconexión entre la producción de alimentos y su consumo. Esto se debe, en gran parte, al modelo de desarrollo neoliberal, que impulsó la industrialización del sector alimentario bajo la promesa de terminar con el hambre en el mundo. Por otro lado, la industrialización de los alimentos ha abierto una brecha entre productores y consumidores, generando una pérdida de conciencia sobre el impacto ambiental y social de estos sistemas alimentarios, así como un deterioro del conocimiento tradicional de la agricultura y la alimentación; además, se ha fomentado una dependencia a formas de distribución y consumo masificados, que priorizan los beneficios económicos antes que la calidad de los alimentos.

Este contexto condujo a cambios en los patrones alimentarios entre la población mexicana, transitando de la alimentación tradicional hacia el consumo de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas, sal y azúcar; y bajos en fibra,

vitaminas y minerales. Por otra parte, factores como la disponibilidad de alimentos, las políticas de mercado y la publicidad, también han influido en la modificación de los patrones alimentarios. Lo anterior ha llevado a un aumento en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer.

Los cambios en los patrones alimentarios también han tenido efectos sobre la población infantil, pues actualmente existen 1.5 millones de niños mexicanos con desnutrición crónica, que se manifiesta en un retraso en su crecimiento; además, es importante destacar que la desnutrición infantil es más prevalente en la región sur del país y en comunidades con mayoría de población indígena. La desnutrición a largo plazo tiene efectos negativos sobre la inmunidad, el desarrollo cognitivo y motor, así como sobre la incidencia de enfermedades crónico degenerativas.

Frente a este escenario, se hace necesario plantear alternativas que nos permitan avizorar otros futuros donde la población tenga acceso a dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. Entre las alternativas se encuentran la revalorización de los sistemas de producción agrícolas tradicionales y el fomento del consumo de alimentos producidos localmente por pequeños productores, quienes preservan los sistemas de cultivos tradicionales —como la milpa— con un mínimo de insumos externos y conservando el equilibrio ambiental.

En el campo de las políticas públicas, se han implementado estrategias para facilitar el acceso a la información sobre prácticas alimentarias saludables, como las *Guías alimentarias para la población mexicana*, que se sin-

tetizan en el plato del bien comer. En este documento, se ofrece orientación nutricional a partir de la presentación de los grupos de alimentos, resaltando la importancia de la variedad en cada grupo. Un aspecto destacable de estas guías alimentarias es la promoción de la alimentación tradicional mexicana.

Cabe señalar que la UNESCO nombró a la comida mexicana como patrimonio cultural de la humanidad ya que incluye alimentos sanos, variados y nutritivos como: el frijol, el maíz, los quelites, las calabazas, los chiles, el amaranto, entre otros, que contribuyen a una alimentación adecuada. Una alimentación y nutrición adecuada es la base para la salud y el desarrollo integral del ser humano. Por esta razón a continuación se presentan 10 mitos y sus verdades respecto a la alimentación, estilos de vida y su relación con una buena salud.

Los alimentos ultraprocesados tienen las mismas propiedades nutrimentales que los alimentos tradicionales

Aunque los alimentos ultraprocesados contengan la misma cantidad de calorías, nutrientes, grasas, azúcar y fibra que un alimento tradicional o casero, su calidad nutricional no es la misma.

La comida saludable no es sabrosa

Cuando se habla de una alimentación saludable no se habla únicamente al consumo de frutas y verduras; también se hace referencia a la alimentación tradicional mexicana con toda su diversidad de ingredientes, preparaciones, sabores y con un alto contenido nutrimental, que también se manifiesta a través de una diversidad de sabores.

Consumir alimentos como hamburguesas proporciona mayor estatus que consumir alimentos tradicionales como los tlacoyos

Debido a los cambios en los hábitos alimentarios, el consumo de maíz y frijol ha disminuido sustancialmente en la población mexicana, así como la comida tradicional en general; sin embargo, en los últimos años, se ha comenzado un movimiento de revalorización de la alimentación tradicional como una alternativa sostenible frente a la crisis alimentaria; por lo tanto, es fundamental promover el conocimiento sobre los alimentos tradicionales, con el fin de identificar opciones saludables y disponibles en el entorno.

La dieta mediterránea es la única dieta saludable

Aunque la dieta mediterránea es una alternativa saludable, también existen alternativas locales como la dieta de la milpa, que es un modelo de alimentación saludable basado en la cultura y características regionales de la alimentación mexicana.

Los productos con sello orgánico son los únicos seguros para la salud

Los productos que cuentan con algún sello que los identifica como "orgánicos" han pasado por procesos de certificación que los acreditan como alimentos saludables y sustentables. Sin embargo, existen alimentos producidos por pequeños productores, que también son sanos y libres de plaguicidas, pero que no necesariamente cuentan con estos sellos. Estos alimentos se comercializan como agroecológicos y pueden encontrarse en mercados alternativos o tianguis agroecológicos y solidarios.

Las dietas saludables son caras

Los alimentos pueden tener precios elevados, dependiendo del lugar en el que se adquieran. En los supermercados, por ejem-

plo, las frutas y verduras se ofrecen a un precio mayor aún cuando la variedad y frescura de los productos es inferior a la que se encuentra en tianguis, mercados locales o directamente con los pequeños productores.

La elección de la dieta responde únicamente a la decisión individual de quien la consume

Aunque la alimentación tiene un componente de decisión, es importante tener en cuenta que el entorno alimentario en el que una persona se desarrolla, influye en la elección de los alimentos que consume. De esta manera, el acceso a los alimentos depende de los precios, de la capacidad de compra, de los patrones de consumo, el nivel de educación, así como de las condiciones ambientales y de salud. En el caso de los productos procesados, también influyen la promoción y la colocación de los alimentos en los puntos de venta.

Un refresco de cola es una fuente de energía y ayuda a levantar el ánimo

Por su alto contenido de azúcar y cafeína los refrescos de cola aportan una sensación vigorizante; sin embargo, esta no es de larga duración, mientras que las consecuencias sobre la salud sí lo son. El alto contenido de azúcar —presente en todos los refrescos— es perjudicial para la salud, su consumo cotidiano se relaciona con el incremento de peso, obesidad, diabetes y deterioro cognitivo.

Es necesario beber ocho vasos de agua al día para mantenerse saludable

Esta es una recomendación general ya que corresponde a la media de consumo recomendable de una persona adulta en condiciones de salud normales. Lo cierto es que la cantidad real de agua necesaria varía de persona a persona, interviniendo aspectos como el sexo, el peso, la edad o el nivel de actividad; por lo

tanto, se recomienda estar atento a las necesidades del cuerpo y beber agua cuando se tenga sed.

Si realizo actividad física, puedo comer y beber lo que quiera

La actividad física es indispensable para tener una buena salud pero una alimentación inadecuada tendrá consecuencias sobre la salud que difícilmente se podrán compensar con el ejercicio físico. Por lo tanto, es recomendable acompañar las rutinas de ejercicio con una alimentación balanceada.



Universidad de Guadalajara

Ricardo Villanueva Lomelí
Rectoría General

Héctor Raúl Solís Gadea
Vicerrectoría Ejecutiva

Guillermo Arturo Gómez Mata
Secretaría General

Juan Manuel Durán Juárez
**Rectoría del Centro Universitario
de Ciencias Sociales y Humanidades**



Centro Maria Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados en Humanidades y Ciencias Sociales

Sarah Corona Berkin
Olaf Kaltmeier
Dirección

Hans-Jürgen Burchardt
Codirección

www.calas.lat

CalasCenter
 calas.center



D.R. © 2023, Universidad de Guadalajara

© Magali Martínez Villanueva
y Mónica Navarro Meza
Texto

Sayri Karp Mitastein
Dirección de la Editorial

Iliana Ávalos González
Coordinación editorial

Carmina Nahuatlato Frías
**Coordinación y cuidado editorial
del proyecto**

Mario Díaz Ruelas
Corrección

Melissa Álvarez Castillo
Diseño y diagramación

@editorialudg

Diciembre de 2023
Editado en México



Margarita Hernández Ortiz
**Coordinación General de Investigación,
Posgrado y Vinculación**

Rosa Alicia Arvizu Castañeda
**Jefatura de la Unidad de Comunicación
y Difusión de la Ciencia**

CienciaUDG



Sarah Corona Berkin
Margarita Hernández Ortiz
Dirección del proyecto

Beatriz Nogueira Beltrão
Abi Valeria López Pacheco
Coordinación del proyecto

Publicación realizada con
el apoyo de Conahcyt 297691.

CONOCIMIENTOS /INDISCIPLINADOS

Es un espacio de publicación y participación de la comunidad universitaria. Creemos que, sin barreras disciplinarias ni vocabularios herméticos, la comunicación científica debe ser dialógica para que la producción del conocimiento siga en marcha. **Conocimientos indisciplinados** es un proyecto de la Universidad de Guadalajara, el Centro María Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados (CALAS), la Coordinación General de Investigación, Posgrado y Vinculación a través de Ciencia UDG y la Editorial Universidad de Guadalajara.

Lee, escribe,
únete al diálogo.



www.calas.lat/es