3. TIPS SALUDABLES

¿CONOCES QUÉ ALIMENTOS DEBEN FORMAR PARTE DE TU DESPENSA PARA ESTE INVIERNO?

PLN. Itzel Xiadani Morales Aguilera[1], PLN. Paulina Rodríguez Álvarez[1], LN. Belza Monserrat Méndez Pérez[2] y Dra. C. Rebeca Monroy Torres[3]

[1]Pasantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guanajuato del Campus Celaya-Salvatierra adscritas al Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP) del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG),[2] Licenciada en Nutrición por la Universidad de Guanajuato y Coordinadora de Voluntariado y Ciencia para Jóvenes del OUSANEG. [3]Profesora investigadora y responsable del Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria de la Universidad de Guanajuato, Campus León.

Contacto: itzelxma@gmail.com, rmonroy79@gmail.com
Palabras clave: despensa, sistema inmunológico, cítricos, dieta sustentable.

Los nutrimentos de los alimentos varían según la temporada, aunque en la actualidad ya se puede contar con la mayoría de los alimentos durante todo el año. Cuando se adquieren las frutas y verduras de temporada suelen ser más económicas, nutritivas y, por ende, accesibles en la región donde se producen. En invierno suelen predominar alimentos ricos en nutrimentos necesarios para reforzar el sistema inmunológico, ayudando al organismo a prepararse para el cambio de temperatura, y a prevenir otras enfermedades no transmisibles como algunas de las típicas gripas.
La elección de los alimentos para la despensa de invierno debe pensarse con el objetivo de conseguir un estado de salud óptimo, eligiendo los alimentos lo menos procesados posibles, ecológicos, frescos, producidos localmente, de temporada y que pertenezcan a la canasta básica de México siendo estos los más económicos en el mercado.

Alimentación sustentable para invierno, ¿cómo comenzarla?

Es necesario que, antes de tomar nota de los alimentos por incluir en nuestra alimentación durante el invierno, conozcamos el significado de una alimentación sostenible, la cual es aquella que busca respetar y proteger la biodiversidad, es también, culturalmente aceptable, así como accesible económicamente, adecuada, segura y saludable, en donde se trata de optimizar los recursos humanos y naturales integralmente (1).

Las dietas sostenibles según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 2010 "...Son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además, protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles y nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos" (2).

Las dietas sostenibles tienen múltiples beneficios para la salud al igual que para el planeta, ya que estas disminuyen la huella de carbono al reducir la emisión de gases de efecto invernadero que se producen al elaborar y transportar los alimentos procesados. La Unión Europea espera ser climáticamente neutra para el año 2050 y algunas de las medidas que han adoptado para lograr su objetivo son: un marco de etiquetado de alimentos sostenibles, agricultura ecológica, reducción de venta de antimicrobianos para animales de granja y de acuicultura, así como de fertilizantes y plaguicidas(1). Estas trabajan en simbiosis para cumplir con los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS), principalmente ODS#2 de Hambre cero, ODS#3 Salud y bienestar, ODS#11 Ciudades y comunidades sostenibles, ODS#12 Producción y consumo responsables, y ODS#13 Acción por el clima (2).

Tips para lograr nutrirnos y acciones en beneficio al planeta

Además de contribuir a nuestra salud humana, una alimentación sostenible resulta ser benéfica para la salud medioambiental. Aquí algunos tips para contribuir a la conciencia alimentaria:

- Añadir a la dieta habitual alimentos de origen vegetal, como leguminosas y semillas.
- Reducir el desperdicio de alimentos. Por ejemplo: preparando un caldo de verduras con la cascara y congelándolo para su uso posterior; ordenando la alacena y el refrigerador para que los alimentos más prontos a caducar se consuman primero.
- Según datos del Banco Mundial en México (BMM) se desperdicia aproximadamente el 34% de la producción de alimentos para consumo humano (3).
- Evitar en la medida de lo posible, el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas. Con el nuevo etiquetado es más fácil identificar los alimentos con alto contenido de azúcar, sodio, grasas y calorías que se recomienda regular su consumo.
- Consumir y preferir alimentos de pequeños productores locales que se pueden encontrar en mercados o “tenditas de la esquina”, así como los alimentos de temporada que pueden observarse en la Figura 1.
- Reducir y moderar el consumo de carne roja como res o cerdo; así como de leches y quesos. Prefiriendo pollo, pescado y leguminosas.

Para llevar una dieta sostenible no es necesario eliminar la carne y los lácteos por completo, comer mesurado o moderado es una acción importante, donde se puede intercambiar por alimentos de origen vegetal que también aportan proteína y fibra a la dieta, además de ser más económicos, como lo son: frijoles, lentejas, garbanzos, entre otros, estos alimentos son parte de la canasta básica mexicana, lo que indica que son de fácil acceso para las comunidades (3,4).

En la Revista de Divulgación Científica de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria (REDICINAySA) Vol. 9, No. 5, podrás encontrar más información sobre cómo diseñar un

menú sustentable de acuerdo con tus necesidades, aquí el enlace directo: https://www.ugto.mx/redicinaysa/images/publicaciones/2020/V2/REDICINAYSA-VOL.-9-NO.-5--SEPTIEMBRE-OCTUBRE.pdf

Frutas y verduras en época de invierno

Cada temporada del año trae consigo a un grupo de frutas y verduras que predominan y, por ende, aportan nutrimentos necesarios con los que el cuerpo se prepara para el cambio de temperatura propio de cada estación. En invierno las frutas, que en su mayoría son cítricos, y verduras de hoja verde, contienen mayor cantidad de antioxidantes, vitaminas (A, C y B6) y minerales (hierro, selenio, zinc y ácido fólico) que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades respiratorias (Cuadro 1) (5).

Cuadro 1. Aporte nutrimental de frutas y verduras de temporada invernal por 100 g

Alimento de temporada	Fibra (g)	Hierro NO HEM (mg)	Ácido fólico (µg)	Selenio (µg)	Zinc (mg)	Vitamina A (µg RE)	Vitamina C (µg)
Naranja	3.7	0.2	45.7	1	0.18	18.3	80.8
Mandarina	1.13	0.2	5.1	ND	0.4	78	46
Kiwi	3.4	0.5	43.3	0.2	0.14	20.9	110.5
Tejocote	2.4	0.3	24.3	ND	ND	376.65	41.1
Brócoli	2.7	0.8	50.2	ND	0.6	127.4	68.4
Acelgas	3.6	2.5	14.8	0.9	0.02	310.9	29.5
Zanahorias	3	0.4	21	1	0.3	920	6.4
Espinacas	3.2	3.2	131.0	1	0.5	471.6	8.8

ND: No Disponible. Elaboración Propia. Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 4ª Edición.

El Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato (OUSANEG) comparte todos los meses las frutas y verduras de temporada en sus redes sociales (Figura 1), el acceso a la información es fundamental para llevar a la acción. Como hemos mencionado anteriormente, preferir la compra de frutas y verduras de temporada, ayudan a la economía local y familiar. Sin olvidar el impacto positivo en la salud humana y medioambiental.

Estrategias para incluir frutas y verduras en la dieta

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la FAO recomiendan consumir al menos 5 piezas de frutas y verduras al día, pues el bajo consumo de estas está asociado a un mayor riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Además de los resfriados, estos alimentos siguen coadyuvando con mejoras a la salud y por ende a prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, hipertensión arterial,

dislipidemias, sin mencionar otros padecimientos como el cáncer (6). Algunas formas para cubrir las recomendaciones dietéticas de la OMS y la FAO en cuanto a la incorporación de frutas y verduras a la dieta habitual son las siguientes:

- Optar por frutas y verduras de temporada, ya que son más nutritivas y económicas.
- Tratar de comer una porción de cada grupo de colores (rojas, verdes, amarillas, blancas, moradas y naranjas). Cada uno contiene su propia combinación de nutrientes.
- Tener frutas y verduras frescas a la mano y listas para comer. Lavadas y desinfectadas adecuadamente.
- Llevar una fruta para comer entre comidas; frescos o secos, moderando la cantidad de estos últimos.
- Servir las verduras al comienzo de cada comida y una pieza de fruta al término.
- Explorar las diferentes recetas que se pueden preparar para hacer que las frutas y verduras sean más atractivas, sin el uso excesivo de salsas de mantequilla, crema o queso.
- Evitar preparar jugos. Preferir las frutas enteras o picadas y con cáscara.

A continuación, compartimos algunos ejemplos de platillos o combinaciones sostenibles basados en alimentos de esta temporada, las cuales pueden ser de guía para las familias mexicanas, es importante mencionar que cada persona requiere de necesidades nutrimentales y energéticas diferentes, pero la elección de estos alimentos puede ser similar en el entorno familiar (Cuadro 2).

Cuadro 2. Guía de elección y combinación de alimentos de temporada

Sugerencia de platillos con alimentos de temporada				
Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
Ensalada de rábanos con zanahoria, cebolla y cilantro.	Sopa de fideos con espinaca y zanahoria.	Gelatina de naranja con cuadritos de tejocote.	Brócoli cocido picado, con granos de elote y crema.	Acelgas cocidas con papas y frijoles

Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

Las frutas que más se consumen durante el invierno provienen de ponches o ensaladas con alto valor energético, que, sumados a los platillos típicos de esta época, se presenta una reducción de la ingesta de las vitaminas, minerales y fibra presentes en las frutas y verduras de manera natural. Por lo que, se recomienda optar por preparaciones que permitan el aprovechamiento de estos micronutrientes y se adapten a las necesidades

individuales para obtener una buena nutrición. Al momento de conseguir los alimentos es importante considerar las cuestiones ambientales y éticas para llevar una alimentación sostenible. Elegir alimentos locales y de temporada no solo ayuda a obtener una buena nutrición, sino que impulsa la economía del país y contribuye a reducir los desperdicios de alimentos, asistiendo al cumplimento de los ODS.

"O construimos un futuro para todos o no habrá futuro aceptable para nadie: ¡Seamos la Generación Hambre Cero!" Día Mundial de la Alimentación, FAO, 2015.

***Figura 1**. Calendario de alimentos de temporada, cortesía del OUSANEG.*

Referencias:

1. Medina-Jiménez, A. K. Diseño de un menú sustentable. REDICINAySA. 2020. 9(5); Pp. 12-15. [cited 2020 Nov 25]. Available from: https://www.ugto.mx/redicinaysa/images/publicaciones/2020/V2/REDICINAYSA-VOL.-9-NO.-5--SEPTIEMBRE-OCTUBRE.pdf
2. Food and Agriculture Organization (FAO). Guías alimentarias y sostenibilidad [Internet]. 2010 [cited 2020 Nov 24]. Available from: http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/es/
3. Organización de las Naciones Unidas (ONU). Objetivos del Desarrollo Sostenible [Internet]. 2015 [cited 2020 Nov 24]. Available from: https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/
4. British Dietetic Association (BDA). BDA tips for a sustainable diet [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 24]. Available from: https://www.bda.uk.com/food-health/your-health/sustainable-diets/bda-tips-for-a-sustainable-diet.html
5. Forbes México. Cada mexicano desperdicia 158 kilos de comida al año [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 24]. Available from: https://www.forbes.com.mx/cada-mexicano-desperdicia-158-kilos-de-comida-al-ano/

6. British Dietetic Association (BDA). Fruit and vegetables: Food Fact Sheet [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 24]. Available from: https://www.bda.uk.com/resource/fruit-and-vegetables-how-to-get-five-a-day.html
7. Mexican Observatory on Noncommunicable Diseases (OMENT). Recommendations to eat fruits and vegetables during winter [Internet]. 2019 [cited 2020 Nov 24]. Available from: http://oment.salud.gob.mx/recommendations-to-eat-fruits-and-vegetables-during-winter/?lang=en