

3. TIPS SALUDABLES

DISEÑO DE UN MENÚ SUSTENTABLE MIC. y LN. Ana Karen Medina Jiménez

Directora de Difusión y marketing social en el Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato, OUSANEG, A.C.

Contacto: ak.medinajimenez@ugto.mx

Palabras clave: dieta sostenible, seguridad alimentaria, objetivo de desarrollo

Una alimentación sostenible es aquella que respeta y protege la biodiversidad, es culturalmente aceptable, es accesible económicamente, es adecuada, segura, saludable y busca la optimización de los recursos humanos y naturales. La dieta sostenible debe ser una acción inmediata de contención para el cambio climático, pues si no se lleva a la práctica, el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible no sucederá. En este sentido, un factor estresante que ha agravado la situación de la seguridad alimentaria, y, por lo tanto, del acceso a una dieta sostenible, es la pandemia por COVID-19.

Con la pandemia por COVID-19, tanto el consumo como la compra de alimentos se modificó de forma que tuvo impacto en la calidad de la dieta de la población. Factores que competen a la seguridad alimentaria, como el acceso, la disponibilidad y asequibilidad de los alimentos, fueron afectados por las repercusiones económicas de la cuarentena. En una encuesta realizada vía virtual por el Instituto Nacional de Salud Pública, se encontró que el 50% de las personas reportaron una disminución en sus ingresos a partir de la pandemia. Por otra parte, la compra de alimentos en tianguis o mercados se modificó: un 63% antes de la cuarentena, realizaba sus compras de alimentos en tianguis o mercados (de forma presencial o a domicilio) y durante la cuarentena solo un 34% tenía esta práctica de compra. Estos elementos tienen gran relevancia al momento de analizar la calidad de la dieta, así como su relación con el riesgo que pueden representar para el incremento de la susceptibilidad hacia el virus. Es por ello que, dentro de un contexto de pandemia, una dieta no saludable, que además también se considera no sostenible, representa un riesgo para la morbilidad y la mortalidad de los seres humanos, así como del planeta.

¿Cuáles son las características de una dieta sostenible?

Como base para una dieta sostenible (también llamada dieta planetaria), y por lo tanto, para el diseño de un menú sostenible, se debe considerar que los insumos vengan de un sistema agroalimentario sostenible. Se sabe que los sistemas alimentarios tienen impacto en toda la cadena de suministro: la producción del alimento, su procesamiento y su distribución, afectando así a la salud humana y la salud ambiental, a la sociedad, la cultura, la economía y a la salud y bienestar de los animales.

A grandes rasgos, una dieta sostenible debe ser rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal (Figura 1). Una dieta saludable y sostenible debe tener las siguientes características:

- Provee una cantidad de energía óptima (calorías), acorde al peso, talla, edad, sexo, actividad física, si existe alguna enfermedad, entre otros factores.
- Tiene una gran diversidad de alimentos de origen vegetal como verduras, frutas, cereales de grano entero y leguminosas.

- Contiene una baja cantidad de alimentos de origen animal, lo cual permite que se disminuya el contenido de grasas saturadas.
- Tiene baja cantidad de cereales refinados, alimentos altamente procesados y azúcares añadidos.
- Es inocua (no contaminada y manipulada con higiene), pues no presenta algún peligro para la salud del consumidor.
- Los alimentos se obtienen de la producción local.



Figura 1. Plato de salud planetaria. La mitad del plato debe llenarse con frutas y verduras, la otra mitad debe componerse por granos enteros, fuentes de proteína vegetal, aceites vegetales insaturados y muy poca cantidad de alimentos de origen animal. Fuente: Comisión EAT-Lancet.

Tomando en cuenta estas consideraciones, una dieta sostenible, calculada para un requerimiento promedio de 2000 kcal, puede contar con alimentos de todos los grupos (frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal y leguminosas) (Tabla 1.)

Tabla 1. Objetivos para una dieta de salud planetaria, con posibles rangos, para una ingesta de 2000 kcal.

Grupo de alimentos	Subgrupo de alimentos	Gramos	Energía (kcal)
Cereales	Cereales de grano entero	185	648
Verduras y frutas	Verduras	300	78
	Frutas	200	126
Alimentos de origen animal y leguminosas	Productos lácteos	200	120
	Res, cordero o cerdo	11	24
	Pollo y otras aves	23	49
	Huevos	10	15
	Pescado	23	40
	Leguminosas	60	227
Oleaginosas		40	232
Alimentos añadidos	Grasas añadidas (aceites)	40	320
	Azúcares añadidos	24	96

Fuente: adaptada de Comisión EAT-Lancet.

Diseñando un menú sostenible

Finalmente, un ejemplo de menú sostenible, basado en los objetivos para una dieta planetaria, que además esté alineado con la dieta correcta que sirve como guía para la población mexicana a partir del plato del bien comer, puede ser el presentado en la tabla 2.

Tabla 2. Ejemplo de un menú sostenible, basado en la cantidad de nutrimentos sugeridos, por grupos, por la Comisión EAT-LANCET.

TIEMPO DE COMIDA	PLATILLO E INGREDIENTES
DESAYUNO	Huevo revuelto con quelites 1 pieza de huevo 1 taza de quelites ½ taza de pico de gallo (jitomate, cebolla, cilantro) 2 Tortillas de maíz nixtamalizado Guacamole (2/3 de aguacate) 1 cucharadita de aceite para cocinar el huevo 1 taza de garambullos
COLACIÓN 1	2 mandarinas ½ taza de jícama picada 1 barrita de 20 gr de amaranto
COMIDA	Enfrijoladas de nopales con guajillo 4 tortillas de maíz nixtamalizado ½ taza de frijol negro cocido 1 chile guajillo, ajo y cebolla al gusto. 2 tazas de nopales cocidos 30 gramos de queso fresco 1/3 de aguacate 2 cucharaditas de aceite vegetal para cocinar las enfrijoladas

	3 guayabas
COLACIÓN 2	2 naranjas 1 ½ taza de pepino picado 12 cacahuates
CENA	200 ml de leche 2/3 de taza de amaranto 12 cacahuates 1 taza de papaya

Fuente: Elaboración propia.

Es importante tomar en cuenta que los alimentos pueden ser intercambiados con ayuda de una lista de equivalentes, además de que la dieta debe ser individualizada. Cada persona tiene un requerimiento diferente y eso no solo conlleva una cantidad diferente de energía. Se debe considerar también el ámbito cultural, el contexto, sus necesidades, entre otros elementos que permitan la apropiación y adherencia a una dieta planetaria que busca la sostenibilidad en el consumo de alimentos.

Conclusiones

Es urgente migrar a estilos de vida más sostenibles, iniciar con un cambio en la cantidad y calidad de alimentos que se consumen es un aspecto sustancial que no solo apoyará el cuidado de la salud del ser humano, sino también del medio ambiente. Así mismo, la sostenibilidad de estas acciones se verá reflejada conforme más se lleve a cabo, por lo tanto, dentro de la promoción de salud, es necesario instar a la población a adoptar prácticas cada vez más sostenibles con el apoyo de la evidencia científica, y, como consumidores, ser más críticos y elegir las opciones más sostenibles.

Referencias:

1. Pérez-Cueto Federico J.A. ¿Dieta sostenible y saludable?: Retrospectiva e implicancias para la nutrición pública. Rev. Chil. Nutr. [Internet]. 2015 Sep [citado 2020 Oct 19]; 42(3): 301-305. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182015000300012&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000300012>.
2. INSP. Estudio sobre el efecto de la contingencia por COVID-19 en el consumo y compra de alimentos. 2020. Disponible en: <https://www.insp.mx/dieta-covid>
3. INSP. Resultados de una investigación desarrollada por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) en colaboración con el Programa Mundial de Alimentos (WFP). Recolección de datos 24 junio-28 de julio 2020. 2020. (Internet). Disponible en: https://analytics.wfp.org/t/Public/views/MexicoEstudiosobreelefectodelacontingenciaCOVID-19enelconsumoycompradealimentosdeadultosmexicanos/Dashboard?iframeSizedToWindow=true&embed=y&showAppBanner=false&display_count=no&showVizHome=no&origin=viz_share_link
4. Comisión EAT-Lancet. Informe resumido de la Comisión EAT-Lancet. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. Alimentos, planeta, salud. 2019. Disponible en: https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_Spanish-1.pdf