

© LIC. LUISA
MARGARITA ALEMÁN
ROMERO

exaudlap
COMUNIDAD DE EGRESADOS

- Licenciatura en Ciencias de la Comunicación en la Universidad de las Américas Puebla.
- Trabajó en varias cadenas nacionales de televisión, en casas productoras de cine y animación; en empresas del sector privado en comunicación organizacional de aviación, en radio y periodismo.
- Fue profesora, realizó podcasts, ha escrito en varias revistas y periódicos de salud y alimentación.
- Actualmente tiene una empresa que busca optimizar los recursos naturales y humanos para garantizar que las generaciones futuras tengan acceso a una vida saludable en un entorno de desarrollo sostenible.

LA ALIMENTACIÓN

Factor imperante en las nuevas tendencias



La tecnología, el cambio climático, la pandemia, los cambios en este siglo son latentes y apresurados. En el mercado de los alimentos encontramos nuevas tendencias, nuevas demandas, nuevas adaptaciones empresariales, nuevos sellos alimenticios, nuevos procesos; el mundo avanza a grandes pasos, la tecnología va más rápido que nuestro entender, y nuestro mundo necesita de todo para subsistir.

Hoy en día, la alimentación es muy compleja; necesitamos entender cada vez más a nuestro organismo para comprender el mercado que mejor se acomoda a nuestras necesidades, pero antes de entrar de lleno con el tema de la alimentación sostenible debemos entender cómo hemos llegado a estos momentos.

Antes de la pandemia vivíamos en un mundo cómodo; un mundo que sobrellebábamos fácilmente, sin embargo, la pandemia nos mostró muy claramente que estábamos cómodamente habituados a una vida poco saludable, ya que un alto porcentaje de personas contagiadas tenían enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, enfermedades pulmonares, etc. Muchas de ellas causadas por una vida de excesos en el tabaco y en la comida rápida, malos hábitos alimenticios, poco descanso y nada del ejercicio. Nos convertimos en una sociedad netamente sedentaria, sin ningún cuidado de la salud y sin ninguna intención de modificar este estilo de vida a menos de que tuviéramos que hacerlo para sobrevivir.

Siempre han habido investigaciones sobre la alimentación de la humanidad, para que un día podamos tener una alimentación sosten-

nible. Ha habido resultados en la búsqueda de mejorar, como la inteligencia artificial, dando nuevos pasos. Como las tecnologías aplicadas a las finanzas, la alimentación sustentable también está teniendo cambios y avances. La comida es mucho más que el contenido de un plato, consumir un alimento en tu casa, en un restaurante, es el resultado final; es el último eslabón de una cadena de acciones con huella medioambiental y el uso de recursos limitados; la alimentación es una de las actividades humanas con mayor impacto global.

El cuerpo humano es una máquina perfecta, llena de enigmas, el cuerpo necesita de una alimentación completa para funcionar adecuadamente, el 99 % de

tenibles, pero se sigue buscando que a través de las cadenas de suministro sostenibles exista un equilibrio entre el beneficio económico, el bienestar social y el respeto al medioambiente. Así se podrán garantizar buenas prácticas, la trazabilidad de los productos y unas condiciones justas para productores, intermediarios y consumidores finales.

En México, se está redescubriendo y recuperando el tipo de alimentación que tenían las antiguas civilizaciones, los *superfoods*, alimentos de alta calidad nutricional, están en auge; los consumidores buscan que su alimentación sea más balanceada y nutritiva en la pospandemia. No existe una definición oficial para clasificar a un alimento como *superfood*, sin embargo, el término indica alimentos funcionales. Las características que aportan estos alimentos es que sus beneficios fisiológicos derivan de su contenido de vitaminas, minerales, antioxidantes y compuestos bioactivos.

Con la evolución de los hábitos de consumo hacia una tendencia saludable, la demanda de estos alimentos, ricos en vitaminas y minerales, impulsan el desarrollo de nuevos productos y nuevas actividades humanas que generan un mejor impacto global y el camino a una alimentación sostenible. **C**

nuestro cuerpo está hecho de oxígeno, carbono, hidrógeno, nitrógeno, calcio y fósforo. Sólo alrededor del 0.85 % está compuesto por otros cinco elementos: potasio, azufre, sodio, cloro y magnesio; para formar células necesita grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, estos elementos se encuentran en los alimentos que ingerimos, y debemos consumirlos de manera constante y equilibrada. El cuerpo necesita energía que se genera manteniendo una alimentación saludable y equilibrada; si no existe esto, el cuerpo comienza a fallar, exponiéndose a enfermedades y a carencias físicas.

Una alimentación es sostenible cuando durante su producción se ha reducido el impacto medioambiental, no se agotan los recursos naturales y se respeta la biodiversidad. Hoy en día, no hemos logrado ser sos-

