

Alimentos: ¿aliados para la sustentabilidad?

Se espera que para el 2050 la población mundial alcance al menos los nueve mil millones de personas, por lo cual la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) señala que será necesario aumentar en un 60% la producción de alimentos para poder satisfacer la demanda de la población. Este incremento en la demanda de alimentos se traduce en un mayor reto para la sustentabilidad, ya que **el ambiente y la alimentación se encuentran estrechamente vinculados [1]**.

Hoy en día es común consumir alimentos que han viajado distancias considerables, desde el lugar donde los producen o cultivan hasta el sitio donde se consumen, inclusive recorriendo el mundo entero: salmón proveniente de Noruega, kiwi de Nueva Zelanda, quinua de Perú, café de Colombia, entre otros. Las emisiones de CO₂ son enormes por el simple hecho de ser transportados por tierra, mar o aire desde otro país o lugar. Igualmente, la transformación y producción industrial de alimentos emite gases y consume mucha energía, agua y otros recursos. También se generan enormes cantidades de residuos, ya sea por la producción del alimento en sí mismo o por la de su empaque.

Los hábitos de consumo de alimentos y sus modos de producción generan repercusiones directas en el ambiente. Se estima que los sistemas de producción de alimentos son responsables del 25 al 30% del efecto invernadero. Específicamente, la agricultura es considerada la mayor fuente antropogénica de metano y óxido nitroso, al igual que contribuye en gran medida a la contaminación del aire y del agua. La agricultura también afecta su propio desarrollo al impactar en la salinización y la degradación de los suelos, además de que promueve la extracción de grandes cantidades de agua para el riego [2].

Por otro lado, los efectos del cambio climático (sequía, inundaciones, aumento de la temperatura, nevadas, huracanes y otros) afectan los cultivos, lo cual incide en la disponibilidad y el acceso a los alimentos. Por lo tanto, los efectos del cambio climático también influyen en la salud y la alimentación. Un ejemplo de ello es que, debido al aumento de la temperatura del planeta y a los largos periodos de sequías, se estima que al menos el 90% de los cultivos de cacao ya no serán aptos en 2050, lo cual incidirá en la producción de chocolate [3].

Para tratar de mitigar las repercusiones directas y armonizar los modos de producción con el ambiente, **es necesario desarrollar y optar por modos de alimentación sustentables**, que posean un enfoque de respeto y uso responsable de los recursos naturales a lo largo de toda la cadena de valor [a]: producción, comercialización y consumo.

¿Qué se entiende por “alimento sustentable”?

Los alimentos sustentables son aquellos cuyo modo de producción y consumo no perjudica al ambiente. Concretamente, la FAO indica que una dieta sustentable es aquella que genera un impacto ambiental pequeño, apoya la seguridad alimentaria, protege y respeta la biodiversidad y los ecosistemas, es culturalmente aceptable, accesible, económicamente justa, asequible, nutricionalmente adecuada, inocua y saludable [2].

Los alimentos sustentables **buscan garantizar la seguridad alimentaria y la nutrición para todos**, sin poner en riesgo las bases económicas, sociales y ambientales o comprometer los recursos para las futuras generaciones, especialmente en aquellos países en vías de desarrollo [4]. Entre las ventajas de un sistema alimentario sustentable destaca el hecho de que actúa contra el cambio climático, protege los bosques, favorece la supervivencia de especies amenazadas, mejora la salud y preserva los recursos hídricos.

Además, un sistema alimentario sustentable promueve:

- El consumo de alimentos orgánicos y agroecológicos [b].
- La preferencia de alimentos de estación, locales o producidos cerca del lugar de compra y consumo (kilómetro cero o de proximidad).
- El carácter ético de un producto en el cual los productores reciban una remuneración digna por su producción.
- Una alimentación saludable y accesible para todo el mundo.
- La reducción del desperdicio de alimentos.
- La protección y optimización del uso de los recursos naturales (principalmente del agua para el riego).
- Un crecimiento económico más equitativo y la mejora en la calidad de vida de los ciudadanos.
- Tecnologías y técnicas de producción más respetuosas con los ecosistemas.

Cultivados en casa, alimentos sustentables del huerto



Papaya, tomate y chile, alimentos sustentables que pueden cultivarse en un huerto doméstico (Ana Nadal, 2021).

Sugerencias para una alimentación sustentable

Existen algunas estrategias que se pueden integrar en la vida diaria para llevar una alimentación más sustentable y así apoyar con el cuidado del ambiente [5]:

- Evitar el desperdicio de alimentos y practicar la cocina de aprovechamiento. Consiste en emplear las sobras de una receta para hacer otros platos o guisos, promoviendo así la reutilización de todos los ingredientes, sin desperdiciar nada.
- Comprar directamente a los productores. De esta forma se puede saber de dónde provienen los alimentos que se consumen y se fomenta la economía local.
- Consumir productos locales, frescos y de temporada. Al elegir productos de temporada se evita el uso de fertilizantes para forzar su cultivo, se ahorra energía y se evitan emisiones de CO₂.
- Apostar por el comercio justo, para favorecer la sustentabilidad social y económica de los países productores y beneficiar a los pequeños productores.
- Reducir el consumo de carne y alimentos de origen animal, ya que su producción suele necesitar grandes cantidades de recursos naturales y generan elevadas emisiones de gases de efecto invernadero.
- Comprar a granel. De esta forma se evita la generación de residuos sólidos y se disminuyen el impacto del empaque y del proceso de envasado.

En el caso de México, una buena alternativa es el consumo de productos orgánicos que apoyan a la economía nacional, preservan el valor, la calidad nutricional y promueven la gastronomía regional. De acuerdo con la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER), los estados de Chiapas, Oaxaca, Michoacán, Baja California, Sur, Guerrero, Yucatán, Chihuahua, Sinaloa, Colima y Veracruz son los que poseen una oferta más sólida y variada de productos orgánicos, como: café, hortalizas, jitomate, chile, calabaza, pepino, cebolla, ajo, chícharo, berenjena, melón, aguacate, mango, plátano, naranja, piña, papaya, jamaica, ajonjolí, plantas aromáticas, vainilla, cacao, frijol, nopal, miel y maíces de especialidad [6].



Sugerencias para una alimentación sustentable (Elaboración propia con datos de Ebro Foods, S.A., 2021).

Finalmente

La alimentación puede desempeñar un papel fundamental como aliada para el desarrollo sustentable y la salud, siempre y cuando elijamos conscientemente los alimentos que diariamente adquirimos para llenar la cesta de la compra. **Mantener una dieta sustentable refuerza el compromiso con el ambiente y contribuye activamente en el cuidado del planeta**, tanto para las generaciones actuales como para las futuras.

Referencias

¹ FAO. (2009). *La agricultura mundial en la perspectiva del año 2050*. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
https://www.fao.org/fileadmin/templates/wsfs/docs/Issues_papers/Issues_papers_SP/La_ag

[ricultura_mundial.pdf](#)

²FAO. (2020). *Dietas saludables sostenibles -principios rectores* Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org/3/ca6640es/CA6640ES.pdf>

³ Läderach, P., Martínez-Valle, A., Schroth, G. y colab. (2013)). Predicting the future climatic suitability for cocoa farming of the world's leading producer countries, Ghana and Côte d'Ivoire. *Climatic Change*, núm. 119, pp. 841–854.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10584-013-0774-8>

⁴OPS. (2018). *Sistemas Alimentarios Sostenibles para una Alimentación Saludable*. Washington, Estados Unidos. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14270:sistemas-alimentarios-sostenibles-para-una-alimentacion-saludable&Itemid=72259

⁵ EBRO FOODS, S.A. (2021). *Claves para una alimentación sostenible*. Madrid. <https://www.sentirsebiensenota.com/2021/04/19/claves-alimentacion-sostenible/>

⁵ Vega, G. (2021). *¿Cómo han impulsado la demanda y los nuevos hábitos de consumo la producción sustentable de alimentos?* Maldonado, Uruguay: The Food Tech. <https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/como-han-impulsado-la-demanda-y-los-nuevos-habitos-de-consumo-la-produccion-sustentable-de-alimentos/>

^a Son las diferentes actividades o fases de producción que se necesitan para que un producto vaya desde la etapa inicial de suministro de insumos hasta llegar al consumidor final.

^b Modo de producción sin químicos o pesticidas que no cuentan con la certificación oficial de orgánicos.