



Cada comida cuenta: hacia una alimentación más saludable y sostenible

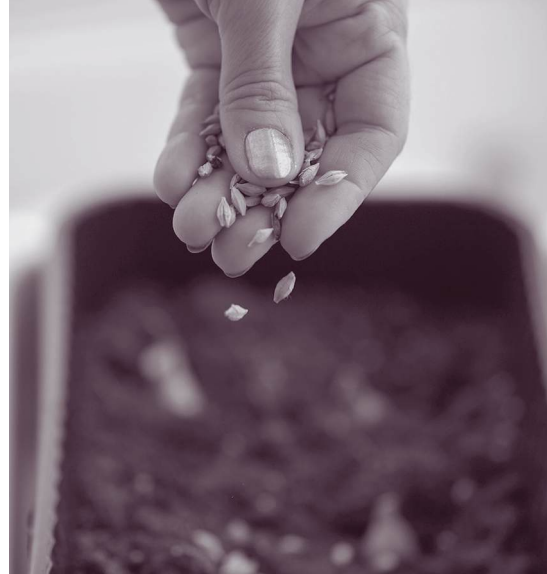
Miguel Amaury Salas-García

Cada día tomamos decisiones sobre qué comer. Estas elecciones, que podrían parecer simples, tienen un impacto que va más allá de nuestro plato: afectan nuestra salud, el medio ambiente y el futuro de nuestro planeta.

¿Qué es la sostenibilidad alimentaria?

La sostenibilidad busca mantener el bienestar a largo plazo a través de tres aspectos fundamentales. El primero es el cuidado del medioambiente, asegurándose de que los recursos naturales que usamos hoy como el agua y el suelo puedan regenerarse para futuras generaciones. El segundo es la justicia social, garantizando que todas las personas tengan acceso a alimentos nutritivos, suficientes y apropiados a cada cultura. El tercero es la viabilidad económica, permitiendo que los productores de alimentos puedan vivir dignamente de su trabajo y que los precios sean accesibles para los consumidores. Así, una alimentación sostenible es aquella que cuida al planeta, nutre nuestra salud, respeta las culturas y promueve el uso óptimo de recursos naturales y humanos, tanto para esta generación como para las que vienen [1]. De hecho, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) definen las dietas sostenibles y saludables como aquellas que promueven la salud y el bienestar en todas sus dimensiones, ejercen una baja presión sobre el medio ambiente y son accesibles, asequibles, seguras, equitativas y culturalmente aceptables [1].

En México, un ejemplo que reúne estos tres pilares en un solo sistema es la milpa: un policultivo tradicional que combina, en una misma parcela, maíz, frijol, calabaza y chile [2]. En lo ambiental, cultivar estas plantas mantiene la fertilidad del suelo, en gran medida porque el frijol y otras leguminosas “fijan” nitrógeno (es decir, lo capturan del aire y lo incorporan a la tierra), funcionando como un fertilizante natural, reduciendo la necesidad de utilizar fertilizantes industriales; además, conserva la biodiversidad y las semillas criollas (aquellas que han sido seleccionadas por los propios agricultores en sus campos de cultivo). En lo social y cultural, preserva saberes de las comunidades originarias y forma parte del patrimonio biocultural del país. En lo económico, al apoyarse en insumos locales y en el trabajo familiar, fortalece la economía de los pequeños productores. Finalmente, como beneficio añadido, el maíz y el frijol se complementan entre sí para formar una proteína tan completa como la de origen



animal. Así, en un solo plato, la dieta de la milpa muestra cómo la sostenibilidad y la salud van de la mano [2].

Cambiar hacia una dieta más diversa, con más frutas y verduras y menos alimentos ultraprocesados, beneficia a la vez a nuestra salud y al planeta. Pero ¿qué es exactamente un alimento ultraprocesado? Son productos que la industria elabora a partir de sustancias derivadas de alimentos y de aditivos (colorantes, saborizantes, edulcorantes, aceites hidrogenados o jarabe de maíz de alta fructosa), diseñados para ser prácticos, de sabor muy agradable y de larga duración en el anaquel; además, suelen ser altos en sal, grasa saturada y azúcares añadidos [3]. Hay dos formas sencillas de reconocerlos. La primera es revisar la lista de ingredientes, generalmente incluyen sustancias que no usaríamos en la cocina o listas muy largas. La segunda, es fijarnos en los sellos de advertencia (octágonos negros) del etiquetado frontal, que señalan cuando un producto tiene exceso de azúcares, sodio, grasa o calorías.

Reducir el consumo de ultraprocesados y de alimentos de origen animal no solo disminuye la producción de gases de efecto invernadero (compuestos que se acumulan en la atmósfera y atrapan el calor del sol, contribuyendo al calentamiento global y cambio climático) [2], sino también el riesgo de desarrollar obesidad y las enfermedades crónicas asociadas a ella [3].

El caso de la carne ilustra bien este doble beneficio. La Agencia Internacional para la investigación del Cáncer (IARC) de la OMS, clasifica a la

carne procesada (embutidos como salchichas y jamón) como carcinógeno del Grupo 1 (suficiente evidencia de que causa cáncer, principalmente colorrectal) y a la carne roja como Grupo 2A (probable carcinógeno), con asociaciones también para cáncer de páncreas y próstata [4]. Por ello, moderar su consumo protege tanto al medioambiente como a quien la consume.

Elegir pensando también en el medio ambiente y en la vida animal suele traer beneficios para la salud. Por ejemplo, quienes dan más importancia al trato ético y digno a los animales tienden a seguir dietas basadas en plantas, bajas en grasas no saludables y ricas en fibra, vitaminas y minerales, así como en proteínas de origen vegetal (frijoles, lentejas, garbanzos y soya). Estas personas también suelen adoptar comportamientos más conscientes, como controlar mejor sus porciones, reducir el desperdicio de alimentos y preferir productos locales. En conjunto, estos hábitos favorecen un peso saludable, sugiriendo que cuidar el planeta y cuidar nuestra salud van de la mano.

Ahora bien, para que una dieta basada en plantas sea nutricionalmente completa, es necesario prestar atención a ciertos nutrientes que son menos abundantes o menos biodisponibles (absorbidos con más dificultad) en alimentos vegetales. El hierro y el zinc están presentes en leguminosas, cereales integrales y semillas, aunque su biodisponibilidad es menor que en los alimentos de origen animal, acompañarlos con fuentes de vitamina C, como cítricos o chile, mejora la absorción de hierro. Los ácidos grasos omega-3, beneficiosos para la salud del corazón y el cerebro, se pueden obtener de fuentes vegetales como la linaza, la chía y las nueces, aunque en algunos casos puede considerarse su suplementación. En el caso del calcio y la vitamina D, es necesario diversificar

fuentes (verduras de hoja verde, alimentos fortificados) y, en el caso de la vitamina D, aprovechar la exposición solar. Por eso, la orientación de un profesional de la nutrición resulta especialmente valiosa.

El valor de lo local, tradicional y de temporada

¿Y por qué dejamos de comer como lo hacían nuestros ancestros? En las últimas décadas, México atravesó lo que se conoce como transición nutricional y epidemiológica, es decir, un cambio gradual en lo que come la población y, con ello, en las enfermedades que más le afectan. La dieta tradicional, fresca y basada en maíz, frijol, verduras y frutas locales, fue desplazada por un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, impulsado por la urbanización y por la creciente oferta y disponibilidad de estos productos. Este cambio ayuda a explicar el aumento de la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares en el país. Visto así, regresar a los alimentos tradicionales es también una forma de revertir es transición.

Por otro lado, elegir alimentos locales y de temporada no solo reduce la huella ambiental al requerir menor transporte y refrigeración necesarios, sino que también apoya a los productores de nuestra región y fortalece la economía local. Conectar con nuestras raíces culinarias también es una forma de ser más sostenibles. Por ejemplo, rescatar ingredientes tradicionales mexicanos como quelites, nopales, frijoles y maíz, nos conecta con nuestra cultura alimentaria mientras aprovechamos alimentos que nuestros ancestros supieron valorar por generaciones.

Reconectar con estos alimentos tiene, además, un trasfondo biológico. Las poblaciones mexicanas actuales son el fruto de miles de años de convivencia con los cultivos que se domesticaron en Mesoamérica. La gran diversidad genética documentada en la población del país nos recuerda que no todos respondemos igual a los mismos alimentos, y que las dietas locales y



tradicionales podrían representar una forma de alimentación más familiar a nuestras necesidades y características [2,5].

¿Qué tipo de dieta es saludable tanto para nosotros como para el planeta?

En general, una dieta saludable y sostenible incluye más frutas, verduras y menos alimentos de origen animal, azúcares y aceites vegetales. Las dietas que priorizan las alternativas de origen vegetal, como las vegetarianas o veganas, tienen beneficios significativos para el medioambiente. Incluso dietas que consumen más pescado, aves y cerdo en comparación con carne de res tienen un impacto ambiental considerablemente menor.

Pequeños cambios, gran impacto

La decisión de qué comer se encuentra ligada directamente con cómo nuestras elecciones afectan al medioambiente y a nuestro bienestar. Cada comida es una oportunidad para elegir el planeta que queremos, uno más saludable para nosotros y que pueda cubrir las necesidades de las generaciones futuras. Cada plato funciona como una pequeña decisión de compra, con lo que elegimos comer “votamos” por ciertas formas de producir alimentos y dejamos una huella tanto en nuestra salud como en el ambiente. No se trata de cambios drásticos de la noche a la mañana, sino de decisiones conscientes y progresivas: agregar más verduras a nuestros platos, aumentar el consumo de leguminosas, reducir el consumo de ultraprocesados, preferir productos locales y de temporada, así como moderar el consumo de alimentos de origen animal.

Si estás considerando hacer cambios importantes en tu alimentación, es recomendable consultar con un profesional de la nutrición, quien podrá ayudarte a diseñar un plan personalizado que se adapte a tus necesidades, condiciones de salud y estilo de vida, asegurando que tu transición a una dieta más sostenible sea más fácil.

Al final, alimentarnos de forma sostenible no solo es un acto de cuidado personal, sino también un acto de responsabilidad colectiva con nuestro planeta y con quienes vendrán después de nosotros. Volver la mirada a la milpa y a los alimentos de nuestros ancestros puede ser una brújula hacia una alimentación que cuida, al mismo tiempo, nuestra salud, nuestra cultura y nuestro planeta.

Referencias

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization. *Sustainable healthy diets: guiding principles*. Rome: FAO and WHO; 2019.
2. Fernández-Demeneghi R, Sánchez-Jiménez MA, Huerta-Canseco C, Vargas-Moreno I, Rosas-Sánchez GU, Ramirez-Rodriguez R, et al. The Milpa diet: a functional, sustainable pattern for human and planetary health. *Front Nutr*. 2026;13. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fnut.2026.1790861>
3. Pagliai G, Dinu M, Madarena MP, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr*. 2021;125(3):308-18. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S0007114520002688>.
4. International Agency for Research on Cancer. Red meat and processed meat. Lyon: IARC; 2018.
5. Aguilar-Salazar A, González-Quijano GK, Tejero ME, León-Reyes G. Genómica nutricional en población mexicana. Un enfoque para prevenir el desarrollo de enfermedades metabólicas asociadas a la obesidad. *Gac Med Mex*. 2025;161:18-28. Disponible en: <https://doi.org/10.24875/GMM.24000300>

Miguel Amaury Salas-García Facultad de Medicina y Psicología, Campus Tijuana, Universidad Autónoma de Baja California.

Contacto: amaury.salas@uabc.edu.mx