



Opinión

¿Cómo podemos contribuir a la construcción de sistemas alimentarios sostenibles y saludables?

How can we contribute to the buildup of healthy and sustainable food systems?

Stephany Bernardeth Lanza Aguilar,¹ Adriana Hernández Santana

Laboratorio de Nutrición Humana, Departamento de Agroindustria Alimentaria, Escuela Agrícola Panamericana Zamorano, Tegucigalpa, Honduras

Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria, la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible es la meta del Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 2: Hambre cero para el año 2030. La realidad es que cuando más nos acercamos al 2030, más nos alejamos de cumplir la meta. A pesar de los esfuerzos realizados, los diferentes acontecimientos actuales en el mundo (pandemia por COVID-19, conflictos armados, variabilidad del clima y debilitamientos de la economía), han contribuido a uno de los mayores incrementos de hambre mundial registrada en años (FAO et al., 2021).

Una de cada diez personas en el mundo tiene desnutrición, una de cada cuatro tiene sobrepeso, más de un tercio de la población mundial no puede acceder a una dieta saludable, un 20% más de mujeres que de hombres viven en la pobreza extrema y más del 18% de las mujeres indígenas viven con menos de 1.90 USD al día (FAO, 2021). Debido a la pandemia del COVID-19, principalmente, el número de personas que sufrieron hambre en 2020 fue 15% más alto que en 2019, y a este número se le podrían sumar 132 millones o más a los 690 millones de personas que ya padecen hambre (FAO et al., 2021).

En Honduras, la Encuesta Nacional de Demografía y Salud/Encuesta de Indicadores Múltiples por Conglomerados (ENDESA/MICS) 2019, muestra cómo alrededor de 1.3 millones de hondureños padecían hambre en 2019. La desnutrición crónica en niños menores de 5 años bajó de 22.6% a 18.7% y la desnutrición aguda aumentó de 1% a 1.9%, la desnutrición global se mantuvo relativamente igual, de 7% a 7%, y el sobrepeso se estimó en 4.5%. La

anemia aumentó de un 29% a un 36.3% y de un 15% a un 22.4% de niños menores de 5 años y de mujeres en edad fértil, respectivamente. Por otro lado, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres en edad fértil fue de 61.9%, dato que representa significativamente la doble cara de la malnutrición en nuestro país (Instituto Nacional de Estadísticas [INE], 2013; Instituto Nacional de Estadísticas [INE], 2021). Al considerar que estos datos fueron tomados antes de la pandemia por COVID-19, es de esperar que ahora debemos estar mucho más lejos de alcanzar los objetivos establecidos para la Agenda 2030.

Adicionalmente, nuestro planeta también sufre las consecuencias del actual sistema alimentario. Mientras continuamos en la búsqueda de satisfacer las necesidades alimentarias del mundo, se emiten alrededor del 30% de los gases de efecto invernadero (FAO, 2021). Otro factor influyente es que las actuales prácticas agrícolas no son sostenibles, y en ellas se hace un mal uso del agua, contaminando y agotando este recurso, favoreciendo así, la reducción de la biodiversidad y la degradación de los suelos (FAO, 2021). Por otro lado, el 14% de los alimentos en el mundo se pierden en los procesos de recolección, manipulación, almacenamiento y transporte, y una vez en sus lugares de destino el 17% se desperdicia por parte de los consumidores (FAO, 2021).

De acuerdo con nuestra realidad actual, para el año 2050, el mundo necesitará alimentar a más de 10 000 millones de personas y esto solo será posible por medio de sistemas alimentarios sostenibles (FAO, 2021). Para ello, se requieren enfoques coherentes entre las políticas planteadas,

¹ Autor correspondiente: bernardeth-20@hotmail.com, Escuela Agrícola Panamericana Zamorano, Tegucigalpa, Honduras

Disponible en <https://doi.org/10.5377/innovare.v10i3.12989>

© 2021 Autores. Este es un artículo de acceso abierto publicado por UNITEC bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

por lo que los gobiernos tienen el compromiso de rediseñarlas y aplicar nuevas, que redunden en soluciones beneficiosas para todos; creando carteras multisectoriales que hagan posible esta transformación (FAO, 2021; FAO et al., 2021). Dichas políticas deben enfocarse en promover la igualdad y el aprendizaje, en impulsar la innovación, en potenciar los ingresos en zonas rurales, en apoyar a los pequeños agricultores con redes de seguridad alimentaria y social y en desarrollar la resiliencia climática (FAO, 2021) y nutricional.

También deben considerar que los sistemas alimentarios se ven afectados por diferentes sectores, los cuales no deben estar aislados dentro del proceso de transformación, sino que deben incluirse buscando soluciones en conjunto, entre ellas se encuentran incluidas: la educación, la industria, la salud, la energía, la protección social y las finanzas (FAO, 2021).

Una de las estrategias que se pueden implementar a nivel educativo, es promover el asesoramiento nutricional y de sostenibilidad ambiental desde el inicio de los estudios. Así lo muestra un estudio realizado en estudiantes universitarios y sus cambios en las conductas alimentarias hacia dietas saludables y sostenibles por medio de la educación nutricional (Enríquez & Hernández, 2021).

Otra estrategia es aumentar la investigación sobre los comportamientos de los consumidores, analizando los efectos en los cambios de alimentación y su situación nutricional de manera sistemática, como aporte para fortalecer las decisiones que los gobiernos realicen en tema de políticas y programas para el bienestar de la población.

La industria alimentaria también puede realizar cambios que transformarían directamente los sistemas alimentarios, contribuyendo a la sostenibilidad y la salud. Respecto a reducir el impacto ambiental, la industria debe utilizar métodos innovadores desde la cosecha hasta el transporte de los alimentos, así como utilizar materiales biodegradables que permitan su reciclaje y reducir al máximo sus porcentajes de pérdidas y desperdicios de alimentos en todo el proceso; desde donarlos a bancos de alimentos hasta convertirlos en energía (FAO, 2021).

Por otro lado, pueden contribuir a la salud al reformular sus productos reduciendo el contenido de azúcares añadidos, sal, grasas saturadas y grasas trans (FAO, 2021); mientras se fortalece el contenido de nutrientes, como vitaminas, minerales y fibra, según la necesidad específica del país o grupo poblacional. Además, se debe aplicar un etiquetado nutricional transparente, que contribuya al cambio de los comportamientos de los consumidores hacia dietas saludables y sostenibles (FAO, 2021).

Las acciones no deben ser aisladas, los esfuerzos deben apuntar a la transformación de los sistemas alimentarios, ser conscientes de que lo que hacemos como consumidores también tiene un gran peso. De hecho, una de las vías propuestas para la transformación de los sistemas alimentarios es la introducción de cambios en el

comportamiento de los consumidores, y así promover hábitos alimentarios con efectos positivos en la salud humana y el medio ambiente (FAO et al., 2021). El llamado es para todos, porque todos tenemos un rol importante para contribuir al hambre cero y aportar a los sistemas alimentarios sostenibles.

Como consumidores, un primer paso para generar un impacto positivo es ser conscientes que el cambio está en nuestras manos. A partir de allí, poder hacer compromisos y adoptar nuevos hábitos alimentarios que nos permitan influir en la oferta del mercado, que variará si realizamos elecciones alimentarias consientes, si optamos por productos nutritivos con el menor daño al medio ambiente, y que contribuyan tanto a nuestra salud como a los sistemas alimentarios (FAO, 2021).

Algunas acciones concretas que podemos realizar como consumidores son las siguientes:

1. Elegir alimentos nutritivos y saludables: en la variedad está la riqueza. Al añadir frutas, verduras, legumbres, nueces y granos integrales a la dieta, promoviendo la biodiversidad y la salud. Al obtener de esta forma los diferentes nutrientes que requerimos y que estos alimentos aportan. Aprender a leer las etiquetas nutricionales de los alimentos nos permite realizar elecciones saludables fundamentadas en información (FAO, 2021).
2. Reducir los alimentos ultraprocesados: los alimentos con alto contenido de azúcar (azúcares agregados y granos refinados), los alimentos con alto contenido de sal (sodio agregado), los alimentos ricos en grasas (especialmente las grasas trans), y las carnes procesadas. Eliminarlos o disminuir su consumo como parte habitual de nuestra dieta, puede brindarnos calidad de vida y evitarnos problemas posteriores en salud y gastos catastróficos en tratamientos.
3. Elegir alimentos sostenibles: empezar por elegir alimentos que tengan en cuenta el impacto medioambiental, como elegir frutas y verduras de temporada y locales o evitar los alimentos con demasiados empaques o envases (FAO, 2021).
4. Apoyar a los pequeños productores de alimentos: los mercados agricultores locales por lo general promueven la biodiversidad y potencian las riquezas de alimentos locales al tener variedad, al comprar en estos lugares estamos eligiendo cadenas cortas de valor que cuidan el ecosistema y que permiten el aumento de ingresos a aquellos que trabajan la tierra (FAO, 2021).
5. Reducir el desperdicio de alimentos: cuando tiramos los alimentos desperdiciamos el agua y la energía que se utilizaron para producirlos y transportarlos, y

también aumentamos las emisiones de gases de efecto invernadero. Es importante aprender a comprar solo lo que se necesita, mejorando el almacenamiento de alimentos y la planificación de las comidas para lograrlo. También aprender diferentes recetas que permitan consumir el alimento completo sin desperdiciarlo, como realizar encurtidos o mermeladas con los vegetales y frutas que no se van a consumir a tiempo de que puedan dañarse (FAO, 2021).

Las acciones que realizamos hoy determinan nuestro futuro, siendo este uno de los llamados que la FAO y organismos internacionales nos hacen (FAO, 2021). Comencemos a ser parte de la generación que le apuesta a una mejor producción, nutrición, al cuidado del medio ambiente y en general a una vida mejor para todos en nuestro planeta.

Contribución de los Autores

SBLA y AHS definieron el tema a analizar, SBLA realizó la revisión de literatura y en conjunto con AHS, se realizó la redacción del manuscrito.

Conflictos de Interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Referencias Bibliográficas

- Enríquez, J.P., & Hernández-Santana, A. (2021). Influencia de intervenciones educativas sobre nutrición y sostenibilidad en universitarios Ecuatorianos residentes en Honduras. *La Granja*, 34(2), 80-90. <https://dx.doi.org/10.17163/lgr.n34.2021.05>
- Instituto Nacional de Estadísticas [INE]. (2013). *Encuesta Nacional de Demografía y Salud ENDESA 2011-2012* [Archivo PDF]. <https://www.ine.gob.hn/publicaciones/endesa/Honduras-ENDESA-2011-2012.pdf>
- Instituto Nacional de Estadísticas [INE]. (2021). *Encuesta Nacional de Demografía y Salud / Encuesta de Indicadores Múltiples por Conglomerados, ENDESA/MICS 2019*. Honduras.
- FAO. (2021). *Día mundial de la alimentación: participe* [Archivo PDF]. <http://www.fao.org/world-food-day/communication-toolkit/es>
- FAO, FIDA, OMS, PMA, & UNICEF. (2021). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. Transformación de los sistemas alimentarios en aras de la seguridad alimentaria, una mejor nutrición y dietas asequibles y saludables para todos*. Roma, FAO. <https://dx.doi.org/10.4060/cb5409es>

*Recibido: 29 octubre 2021. Revisado: 1 noviembre 2021. Aceptado: 16 noviembre 2021. Publicado: 13 diciembre 2021