

Los alimentos de temporada: biodiversidad, nutrición y dietas sostenibles

Dra. Virginia Gabriela Cilia López



Una alimentación saludable es la base para gozar de una buena salud a lo largo de nuestra vida, por lo que debe ser adecuada y suficiente para todos los miembros del hogar.

Los alimentos que consumimos son parte de nuestro entorno natural. La biodiversidad es parte fundamental de la alimentación saludable, los colores que se pueden ver en una ensalada, en las frutas y verduras son resultado de esta variedad de vida en la Tierra. Y esta nos ofrece una amplia pluralidad de alimentos en cada estación del año. Por ejemplo, en la época de calor es común la presencia de comestibles con gran cantidad de agua como sandía, melón, mango, guanábana, tunas, pitayas, litchis, nopales, quelites, etc. Esto nos permite tener víveres que además de nutrirnos proporcionan más agua a nuestra alimentación en la época de calor y prevenir problemas por deshidratación y enfermedades diarreicas por sus propiedades antibacterianas. En la época fría encontramos aquellos con alta cantidad de carbohidratos solubles, vitamina C, vitamina A y antioxidantes que refuerzan el sistema inmune. Es común conseguir mandarinas, guayabas, naranjas, jengibre, canela, camote, tejocotes, manzana, papas, nueces, cacahuates, piñones, caña de azúcar, entre otros.



Esta diversidad de alimentos que ahora conocemos es el resultado de la interacción entre el ambiente y el humano. Con el tiempo, aprendimos a utilizar la naturaleza a favor de nuestra alimentación y nutrición.



Cebalq

Y lo más importante, esta interacción se llevó a cabo en diferentes sitios con presencia de grupos culturales que fueron seleccionando alimentos con base en su sabor, su color, su textura y su forma de preparación. En México, esta interacción dio como resultado una diversidad culinaria que ahora nos representa a nivel mundial. En cada rincón del país, en las cocinas y fogones se preparan tortillas y pan de maíz, frijoles con hojas de epazote y chile y se acompañan con café de olla hervido con canela y piloncillo. Hasta en las zonas áridas de la república se puede ver esta interacción en los platillos que se elaboran y consumen. Podemos encontrar tostadas borrachas que son tortillas de maíz con frijoles de la olla, salsa y verdura. Se consumen las flores del izote o palma con huevo, las vainas tiernas de los huizaches y mezquites por su alto contenido de azúcar y los nopales solos o acompañados con huevo, frijoles o en salsa.



Sin embargo, es triste ver cómo esta biodiversidad y las tradiciones culinarias en México se han ido perdiendo en los últimos 40 años. Las dietas cada vez son menos variadas, son monótonas y están representados principalmente por los alimentos procesados y la comida rápida, viéndose reflejado en los altos niveles de sobrepeso y obesidad en México en todos los grupos de edad.

La pérdida de la biodiversidad en la alimentación no sólo ha tenido consecuencias adversas en la salud humana, también en la ambiental. La actual producción de alimentos a gran escala ha llevado a tener



problemas como deforestación, pérdida de biodiversidad, erosión del suelo, contaminación del agua, reducción de la calidad del aire y contaminación atmosférica y generación de toneladas de basura, principalmente plástico. Afortunadamente se ha empezado a trabajar en diferentes sectores para retomar la riqueza gastronómica de nuestro país. Un ejemplo de estas acciones es la creación de las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles, de acceso libre y dirigidas a población en general en la que se explica la importancia de consumir los alimentos que se producen de manera local y de temporada, los cuales traen beneficios a nuestra salud y al ambiente, lo que mejora nuestra calidad de vida. Permite disminuir nuestra huella ecológica al aminorar el consumo de recursos importantes como agua, suelo y combustibles. Pero el consumo local no sólo se reduce a esos beneficios, también refuerza la identidad cultural y la apropiación de los conocimientos locales. Y esto último es lo que hizo sostenible el consumo de alimentos locales antes de la producción masiva de alimentos, ya que además de contribuir a la sostenibilidad de la producción de alimentos, es una manera única de apropiarse e interpretar la naturaleza a través de los alimentos que preparamos y que vamos heredando de generación en generación. Y esa es su principal fortaleza.

Por ello, en este Día de la Gastronomía Sostenible, desde Fundación Herdez, Casa “Doña María Pons” te invitamos a que conozcas más sobre el origen de los ingredientes, cómo se cultivan, cómo llegan a nuestros mercados y, finalmente, a nuestros platos.



Dra. Virginia Gabriela Cilia López

Es bióloga por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla y doctora en Ciencias Ambientales por la UASLP. Es profesora-investigadora de tiempo completo de la Facultad de Medicina de la UASLP y miembro del Sistema Nacional de Investigadores desde el 2012. Es responsable del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional de San Luis Potosí. Cuenta con más de 68 artículos de investigación, de divulgación y capítulos de libro. Sus líneas de investigación son en seguridad alimentaria y caracterización de dietas tradicionales.