

Las dos caras de la moneda

López Posada, Leticia

2022-06-15

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5810>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

LAS DOS CARAS DE LA MONEDA

**Por: Mtra. Leticia López Posada*

En el sentido estricto, la alimentación es la *acción y efecto de alimentar o alimentarse*; en realidad, la alimentación es un proceso que engloba elementos individuales, familiares y comunitarios, locales, regionales y globales, así como económicos, políticos, sociales y religiosos.

Con tales implicaciones, la alimentación es un tema un tanto complejo, que nos muestra los polos opuestos en los que el mundo funciona generando un gran contraste para el ser humano, familias, comunidades y naciones enteras.

A continuación, haremos un análisis al respecto:

Lo natural vs lo artificial: un alimento natural es por excelencia vehículo de nutrientes; según su origen puede proveernos de hidratos de carbono, grasas o proteínas, agua y fibra, vitaminas y minerales; de acuerdo con la región geográfica y la época del año la naturaleza nos brinda gran variedad de alimentos que atienden no solo necesidades nutricias, sino también gustos y antojos; sin embargo, el alimento natural apenas soporta unos días de transporte y almacenamiento antes de ir perdiendo sus atractivos sensoriales y la posibilidad de ser apto para consumo humano; por esta y otras razones, el hombre ha desarrollado por siglos técnicas para la conservación del alimento por un gran periodo y que los hacen accesibles aún en épocas del año en los que no se producen. La industria de alimentos es millonaria y su impacto en el mundo es indiscutible; desafortunadamente la mayoría de los alimentos procesados tienen un importante detrimento en su aporte de nutrientes además de gran concentración de conservadores, colorantes, sodio, etc., dañinos para la salud si se abusa de ellos.

Lo sostenible vs lo contaminante: los efectos del cambio climático y la sobre explotación de los recursos naturales han provocado que al menos en las décadas más recientes se hayan generado líneas de pensamiento y estilos de vida basados en la sostenibilidad de los procesos de producción, siendo el de alimentos uno de los más estudiados. Mientras por un lado hay colectivos que idean nuevas maneras de producir alimentos a través de economías justas, el respeto por los recursos naturales, menor uso de agroquímicos y uso de los

desperdicios, por otra parte, la industria de alimentos propone esquemas cada vez más ambiciosos para rellenar estantes en los supermercados con productos cuyos empaques llamativos y de un solo uso son contaminantes, elevan los costos y no tiene ningún beneficio en la salud del consumidor.

Lo “light” vs lo calórico: otra de las grandes contradicciones en la producción y consumo de alimentos es la oferta de productos light como bebidas, galletas, panes y aderezos por mencionar algunos, contra centros comerciales repletos de locales donde se venden comida rápida y productos chatarra, que proveen en unos cuantos bocados, toda la energía que una persona debería comer en un solo día. ¿No es esto inexplicable?... Por un lado buscamos restringir calorías a través de nuevas formas “más saludables” de un producto y por otro se promueve un consumo desinhibido de las mismas, en cantidades que difícilmente nuestro cuerpo puede manejar antes de enfermar.

El veganismo vs el patrón omnívoro: las variaciones de pensamiento y de concepción del mundo han hecho cambiantes los patrones de alimentación del ser humano; si bien la mayoría de las corrientes son aceptables en términos de salud y bajo una correcta orientación por expertos, actualmente existen tendencias como veganismo, vegetarianismo, realfooding, flexitarianismo o alimentación ayurvédica que compiten contra la alimentación omnívora por sus posibles efectos en la salud y en el desarrollo mental y espiritual del individuo; si bien todos los patrones tienen pros y contras para quienes los consumen, debemos fomentar aquellos que sean más compatibles con la naturaleza y el medio ambiente sin olvidar la prevención de enfermedades y que sean económicamente accesibles a la población, ¿será esto posible?

La pobreza vs la opulencia: llegamos al punto más difícil de este tema, pues pese a las dos caras de la moneda que representa la alimentación, el que más afecta al funcionamiento de las sociedades e individuos es justamente el extremo de la pobreza alimentaria que es la incapacidad de asegurar una alimentación digna y saludable para los miembros de cada familia; y por otra parte, la opulencia y el desperdicio siendo esto el total desequilibrio de la repartición de los bienes alimentarios y el sistema para proveerlos, incluso en una misma región. Según la FAO, entre 720 y 822 millones de personas enfrentaron hambre en el 2020 y tan solo en México el año pasado 18.6 millones de familias tuvieron dificultad para

satisfacer su alimentación, mientras se calcula que 42,000 kilogramos de comida se desperdician cada minuto desde su producción hasta su consumo.

Lo tradicional vs lo moderno: el intercambio cultural, el crecimiento económico y la globalización han modificado y enriquecido nuestra dieta, no siempre para mal; sin embargo, las generaciones de jóvenes cada vez sienten menos arraigo por la comida y los alimentos típicos en contrapeso de la comida rápida y la proveniente de otras partes del mundo; esto tiene un costo-beneficio, pero tras posicionamiento de los alimentos como parte de un estatus, ya sea por su precio, por los lugares en donde se vende y consume y el tipo de personas que acceden a ellos, se corre un riesgo cultural aún no calculado, aunque los expertos explican que este fenómeno es parte de la evolución antropológica del alimento.

La alimentación del ser humano y la sociedad tienen dos caras, no todas son justas, saludables o positivas, pero son sin duda el reflejo de los urgentes problemas de los tiempos actuales.

La autora es académica de la **Universidad Iberoamericana Puebla**.

Sus comentarios son bienvenidos.