

# 3 claves para mejorar la alimentación o innovar al producir alimentos



El especialista en nutrición Juan Rivera Dommarco compartió en el [Tec Guadalajara](#) algunas claves a seguir en materia de alimentación para la población en general y para la **innovación de la industria alimentaria**.

Su propuesta está basada en la **ética y responsabilidad social** como parte de su conferencia: “Alimentación saludable y sostenible: **innovación de alimentos desde la ética y la responsabilidad social**”.

Rivera es exdirector del **Instituto Nacional de Salud Pública** y fundador del Centro de Investigación en Nutrición y Salud en dicho organismo.

Su charla **describió aspectos éticos** para que la **industria alimenticia sea más sustentable y saludable**, y a la vez, **éstos sirven como consejos para el público en general**.



/> width="1067" loading="lazy">

## **Criterios relevantes para industria y consumidor**

Rivera Dommarco compartió 3 aspectos fundamentales para la industria alimenticia que deben ser consideradas al momento de **desarrollar innovación** por parte de los productores del sector.

Y a la par, son útiles para el público en general, debido a que ayuda a detectar características que se deben tener presentes en todo momento:

### **1. Regular el ultra procesamiento**

Rivera argumentó que la causa fundamental de diversas enfermedades crónicas es la dieta. Pero no siempre se trata de qué alimentos consumimos, sino los **ingredientes que se incluyen en su procesamiento**.

El **ultra procesamiento**, explicó, es cuando un alimento pasa por un proceso industrial y químico **que cambia la matriz del alimento** y sus nutrientes fundamentales para agilizar su empaquetamiento.

Señaló que desde 2009 surgió el paradigma que **vincula el ultra procesamiento con problemas de sobrepeso y obesidad**, y desde entonces, se han publicado más de mil artículos científicos sobre el tema.

*“Nuestro sistema alimentario está degradando nuestro planeta; no ha resuelto la desnutrición y además genera una epidemia de obesidad”.- Juan Rivera Dommarco.*

Sugirió entonces moderar **consumo de carnes rojas y los embutidos**, así como las **bebidas azucaradas y los postres con azúcares añadidos**.



/> width="1067" loading="lazy">

## 2. Proteger el medio ambiente

El especialista mencionó otro aspecto fundamental en el proceso de innovar en el sector alimenticio: la **protección de nuestro medio ambiente**.

*“Nuestro sistema alimentario está **degradando nuestro planeta**; no ha resuelto la desnutrición y además genera una **epidemia de obesidad**”, afirmó.*

Por ello, aseguró que una opción para la sociedad ante este escenario es la llamada “**dieta planetaria**”, que es **saludable y sustentable** para el medio ambiente.

La dieta considera, de manera general, estos aspectos:

- La mitad de la dieta entera consiste en **frutas y verduras**
- Alta cantidad de **granos enteros** (leguminosas, cereales) y proteínas vegetales
- Productos de origen animal **limitados**.

*“Los humanos hemos dominado el planeta por miles de años. Pero nunca nos habíamos preocupado si sobreviviremos como especie como lo haremos ahora”, dijo.*





/> width="1067" loading="lazy">

### 3. Buenas noticias: Elegir ser saludable es más barato

Aquellos alimentos que no requieren de procesos complejos, como las **frutas y verduras**, son **más baratos que otros alimentos** como las carnes.

De manera similar, las **proteínas vegetales también han mostrado ser más económicas** que las de origen animal, que no sólo suelen ser ultra procesadas, sino que tienen un mayor impacto en el medio ambiente.

*“La medida más importante de salud pública de este siglo es el bienestar y el medio ambiente”,* añadió.

Por lo anterior, aseveró que existe un conflicto fundamental entre salud pública y maximizar las ganancias de las empresas.

Y subrayó que los **procesos** para llevar un alimento de la tierra o el océano a la mesa **deben ser más eficientes**, para **evitar el ultra procesamiento**, lo que conduce a problemas de salud.



/> width="1065" loading="lazy">

### **Nuevas técnicas y estar consciente del entorno**

Además de la **dieta planetaria**, el investigador resaltó que es importante implementar **técnicas agropecuarias amigables**, donde **se desperdicie menos agua y aprovechemos mejor la tierra**.

Definió que la razón por la que las proteínas animales son más populares es el entorno. *“Cuando uno piensa que la alimentación es individual; en realidad, hay **entornos que afectan las decisiones nutricionales**”, comentó.*

Según Rivera, nuestra alimentación no depende sólo de nosotros, sino de las personas que nos rodean y nuestro **entorno cultural o económico**.

Por lo anterior, cuando queramos hacer un cambio de hábitos alimenticios no basta con cambiar sólo los nuestros, sino **impulsar a las comunidades** para asegurar un **mejor sistema de salud para las futuras generaciones**.



/> width="938" loading="lazy">

Para [Yareni Gutiérrez](#), directora región occidente del departamento de nutrición del Tec, los criterios mencionados por el Rivera Dommarco son esenciales para los profesionales del rubro.

*"Es importante que estudiantes y académicos del área de la salud tengamos presente este tipo de reflexiones; son útiles ya sea en el ejercicio profesional o para plantear la reformulación de alimentos ultraprocesados"*, señaló.

Finalmente, el doctor Rivera enumeró alimentos que tienen un proceso más **orgánico y conservan la mayor parte de sus nutrientes**, que reducen riesgos de enfermedades cardiovasculares y cancerígenas:

- Frutas
- Vegetales
- Nueces
- Granos enteros
- Lácteos
- Mariscos

*"No nos alarman las **enfermedades crónicas** porque **las hemos normalizado**; no son tan dramáticas como una pandemia, pero no significa que no sean un problema de salud pública"*, concluyó Rivera Dommarco.

**LEE TAMBIÉN:**

**LEE TAMBIÉN:**