

¿Alguien dijo comida? Aquí las tendencias en alimentos para el 2024



Este **2024** se verá envuelto en nuevas **tendencias alimentarias**. Varias de estas regresan, otras son **totalmente nuevas**, y algunas se complementan de otras que ya existen, afirmó **Humberto Aispuro**, profesor de ciencias del [Tec de Monterrey](#) en Ciudad Obregón.

Dijo que algo que tienen en común estas tendencias, es que **buscan mejorar el medio ambiente** y a la vez **promover una mejor salud** para quienes la siguen.

*“(En cuanto a tendencias) se pronostica **un futuro bueno**, ya que se considera la parte de la **sostenibilidad**, del medio ambiente, el cuidado animal y la salud”*, enfatizó el profesor.



/> width="900" loading="lazy">

2. Reducir el consumo de carne

Existen distintas tendencias que usan **nuevas tecnologías innovadoras** para reemplazar el **consumo de alimentos de origen animal**.

Una de estas tendencias, es la **comida artificial**, la cual es **crear alimentos** con el uso de **levaduras** en donde el **sabor sea similar** al de la carne, expuso el especialista.

Estos alimentos han sido exitosos y **se han estado expandiendo su comercialización** en los últimos años.

El profesor menciona que si es una alternativa, pero a la vez se deja por completo el **consumo de alimentos** que solo pueden brindar ciertos nutrimentos, como es la **proteína de alto valor biológico**.

*“No creo que reemplacen al **100 % los alimentos de origen animal**, pero sí cada vez más personas van consumiendo estos alimentos de tipo artificiales”,* añadió.

"Se pronostica un futuro bueno, ya que se considera la parte de la sostenibilidad, del medio ambiente, el cuidado animal y la salud".

3. Alimentos reutilizados (Re-use food)

Cada año se desperdicia por lo menos **2 mil 500 millones de toneladas de comida** en todo el mundo, aproximadamente.

Además, en ciertas regiones del mundo existe **la gran problemática** de hambre.

Re-use food es una tendencia que busca eliminar esta problemática, ya que busca **usar los desperdicios de alimentos para generar nuevos**.

*“Por ejemplo, a veces en casa sobran residuos de frutas o de vegetales, que a veces esos residuos **pueden ayudar a generar un abono para las plantas, un fertilizante natural o transformar un ecosistema de lombriz roja**”, comentó.*

También considera que esto no es solo algo que se debe de tomar como población, sino que en **nuestras propias casas se tenga un huerto o un lombricario** (un ecosistema en el que lombrices procesan desechos orgánicos)..

"En ocasiones los residuos pueden ayudar a generar un abono para plantas, un fertilizante natural o transformar un ecosistema".

4. Dietas por IA y redes sociales

La llegada de **ChatGPT** y la inteligencia artificial en general, esta se volvería en el **principal medio de investigación**.

En este año, se podrá ver más uso de esta para conseguir **nuevas dietas y hábitos** para mejorar la salud.

Por otro lado, redes sociales como **Instagram y TikTok**, seguirán teniendo un **gran impacto** en la alimentación. Un ejemplo de esto, son las publicaciones en donde *influencers* **comparten sus propias dietas**.

Sin embargo, **Humberto** considera que **se debe de tener cuidado** con el uso de estas tecnologías, ya que pueden llegar a fallar.

*“Esto puede ser viable, **pero a la vez un arma de doble filo**, ya que la parte de la alimentación y nutrición **son actividades muy personalizadas**. Cada persona tiene sus características y objetivos, y eso puede generar **daños**”, puntualizó.*



/> width="900" loading="lazy">

5. Tendencias que regresan

Algunas de las tendencias que llegaron en años pasados y están aquí para quedarse, es el **cocinar desde casa**, ya que actualmente las personas **se concientizan más por el cuidado de su salud**.

*"Un ejemplo de esto, es el uso cada vez más frecuente de las **freidoras de aire**, en lugar de freír los alimentos con aceites".*

Otra tendencia, es el mayor consumo de **alimentos vegetales** y menor **consumo de carnes**, sobre todo de res y puerco.

Así mismo, ahora se busca tener una **alimentación sostenible**, la cual es **adoptar técnicas** que son consideradas sostenible, como consumir **productos orgánicos**.



/> width="900" loading="lazy">

Innovación alimentaria dentro del campus

El [Tec campus Ciudad Obregón](#) cuenta con el **Food Innovation Center (FIC)** un centro con un enfoque hacia la **industria alimentaria**, que va desde la producción, y distribución de productos, hasta el consumo humano y animal.

En él, se busca difundir, promover y fortalecer ambientes **alimentarios más saludables y sostenibles**. Por ello, se promueven en el alumno actividades para concientizarlos sobre el tema.

Un ejemplo de esto fue durante el semestre pasado, donde alumnos de PrepaTec **crearon alimentos** que tuvieran **un valor nutricional agregado, y a su vez**, fuera realizado a partir de una **merma de la producción de otro alimento**.

*“Los chicos fueron creativos, investigaron que se podía hacer para reducir el **desperdicio de alimentos** y así **contribuir en la sociedad**”,* añadió.

Así mismo, en el tópico de sexto semestre, los alumnos realizaron **bebidas a base de cáscaras de otros alimentos**, como el pepino.

¿Qué esperar del futuro en la alimentación?

La alimentación es algo que **ha ido evolucionando** al pasar de los años, gracias a **las nuevas tecnologías** que se han estado desarrollando.

El profesor Aispuro comentó que con estas tendencias, se nos deja en claro que como población, hemos empezado a **tomar conciencia**, tanto por **el daño que hemos estado causando**, tanto en nosotros, como en el mundo.

Es por ello, que podemos esperar que **en el futuro** se siga usando **las tecnologías para innovar nuevas técnicas** que tomen en cuenta, tanto la sostenibilidad, como la salud, concluyó el docente.

TAMBIÉN QUERRÁS LEER: