

Alimentación sostenible para la salud: una visión de la nueva guía alimentaria de México

Sustainable food for health: a vision of the new food guide of Mexico

Jarquín-Izaguirre Luis David*, Zelaya-Méndez Elsa Gabriela*, Paiz-Gutiérrez Noe Humberto*, Montoya-Sánchez Gerson Fabricio*, Hernández-Santana Adriana*.

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

RESUMEN

Introducción: La nueva Guía Alimentaria de México se enfoca en la promoción de dietas saludables que además de mejorar la salud pública, tienen un menor impacto ambiental. Esta guía destaca la importancia de consumir alimentos frescos, locales y mínimamente procesados, promoviendo patrones alimentarios que no solo mejoren la nutrición y prevengan enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), sino que también contribuyan a la sostenibilidad ambiental. **Objetivo:** Analizar la última versión de las Guías Alimentarias para la Población Mexicana, publicadas en 2023, enfocándose en cómo integran recomendaciones para una alimentación saludable y sostenible. **Conclusión:** El análisis de la Guía Alimentaria para la Población Mexicana 2023 resalta que esta nueva versión incorporando criterios de sostenibilidad, que tiene en cuenta no solo beneficios para la salud pública, sino que también enfatiza criterios para reducir el impacto ambiental de los sistemas alimentarios. Considera que adoptar estas prácticas más responsables pueden ser clave para enfrentar los desafíos alimentarios y ambientales del siglo XXI, promoviendo un bienestar integral y una mejor calidad de vida para los mexicanos. **Palabras Clave:** Alimentación saludable, política alimentaria, seguridad alimentaria.

ABSTRACT

Introduction: Mexico's new Food Guide focuses on promoting healthy diets that, in addition to improving public health, have a lower environmental impact. This guide highlights the importance of consuming fresh, local and minimally processed foods, promoting dietary patterns that not only improve nutrition and prevent chronic non-communicable diseases (NCDs), but also contribute to environmental sustainability. **Objective:** To analyze the latest version of the Dietary Guidelines for the Mexican Population, published in 2023, focusing on how they integrate recommendations for healthy and sustainable eating. **Conclusion:** The analysis of the Food Guide for the Mexican Population 2023 highlights that this new version incorporates sustainability criteria, which take into account not only the benefits to public health, but also emphasizes criteria to reduce the environmental impact of food systems. It considers that adopting these more responsible practices can be key to facing the food and environmental challenges of the 21st century, promoting integral wellbeing and a better quality of life for Mexicans.

Key words: Healthy food, food policy, food security.

Correspondencia: Luis David Jarquín Izaguirre luis.lidji1998@gmail.com

Recibido: 25 de mayo 2024, aceptado: 01 de noviembre 2024

©Autor2024



Citation: Jarquín-Izaguirre L.D., Zelaya-Méndez E.G., Paiz-Gutiérrez N.H., Montoya-Sánchez G.F., Hernández-Santana A. (2024) Alimentación sostenible para la salud: una visión de la nueva guía alimentaria de México. Revista Salud Pública y Nutrición, 23 (4), 38-41. <https://doi.org/10.29105/respyn23.4-802>

Significancia

Destaca la relevancia de las recientes pautas alimentarias en México, abordando la crucial intersección entre la salud humana y la sostenibilidad ambiental. En el contexto de las crecientes preocupaciones globales sobre la malnutrición y su impacto en la salud pública. Se analiza críticamente la última versión de la “Guía Alimentaria para la Población Mexicana” publicada el 2023, acentuando su enfoque en la promoción de dietas saludables y menor impacto ambiental, siendo México uno de los primeros países en incorporar el componente ambiental como parte de las medidas de promoción de la salud y la buena alimentación de sus habitantes.

Introducción

En 2017, las dietas no balanceadas fueron la principal causa de enfermedades crónicas y mortalidad, incluyendo enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo 2 (Jones et al., 2022). En paralelo, los esfuerzos globales para combatir el cambio climático han señalado la necesidad de ajustar las dietas para reducir las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI), particularmente a través de la disminución del consumo de carne y productos lácteos provenientes de rumiantes (Macdiarmid., 2022).

Este enfoque se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y la Agenda 2030, que buscan promover sistemas alimentarios sostenibles y mejorar la seguridad alimentaria, abordando la creciente prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en todo el mundo. En México, durante los últimos 20 años, los índices de sobrepeso y obesidad han aumentado drásticamente debido a dietas poco saludables, sedentarismo y la abundante disponibilidad de alimentos y bebidas ultraprocesados (UPF) (Martínez-Coronado et al., 2023).

La guía alimentaria es una herramienta educativa clave diseñada para promover hábitos alimentarios saludables entre la población. En el contexto de México, donde las ECNT y los altos índices de sobrepeso y obesidad han alcanzado niveles alarmantes, la última actualización de la guía alimentaria de 2023 presenta un enfoque innovador al incorporar la sostenibilidad ambiental en sus recomendaciones. Esta revisión analiza los mensajes clave de la nueva guía, que no solo buscan mejorar la salud pública, sino también reducir las emisiones de

GEI y fomentar prácticas alimentarias más responsables con el medio ambiente a través de una dieta más sostenible. A continuación, se realiza un análisis de las 10 recomendaciones clave de la guía, enfocadas en su contribución en la salud pública y la sostenibilidad ambiental.

Mensajes clave que contribuyen con la sostenibilidad ambiental

Recomendación 1: La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses es la opción más saludable para los bebés y la más respetuosa con el medio ambiente. A diferencia de la fórmula infantil, que tiene una huella hídrica considerable (Joffe et al., 2019), la lactancia materna genera mínimas emisiones de GEI y reduce el desperdicio

Recomendación 2: Se promueve una dieta rica en frutas, verduras y alimentos de origen vegetal, ya que su producción genera menos emisiones de GEI en comparación con la producción de carne, lo que ayuda a mitigar el calentamiento global (Hallström et al., 2019).

Recomendación 5: La guía aboga por reducir el consumo de carne de res y carnes procesadas, favoreciendo fuentes de proteínas más sostenibles como leguminosas, pollo o pescado. Debido a que la producción ganadera es una de las principales fuentes de emisiones de GEI (Bowles et al., 2019).

Recomendación 6: Se recomienda reducir el consumo de UPF como embutidos y snacks, cuya producción y transporte generan una huella ambiental significativa. Además, estos alimentos están asociados con el deterioro de la salud pública, aumentando la incidencia de enfermedades crónicas (Moreno., 2023).

Recomendación 9 y 10: Promover actividades físicas recreativas como caminar, correr y ciclismo tiene un impacto ambiental positivo porque disminuye la utilización de vehículos motorizado, principal fuente de GEI (Salvo et al., 2021). Además, la complementación de la recomendación 10 “disfrutar los alimentos en familia o con amigos” generan bienestar emocional en las personas que las practican, desarrollando ambientes saludables y sostenibles.

Mensajes clave que contribuyen al consumo de alimentos saludables

Recomendación 1: La lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida contribuye significativamente a la prevención de enfermedades. Los bebés alimentados con leche materna tienen una menor incidencia de enfermedades como gripas, diarrea, alergias, leucemia, menor riesgo de desnutrición y mortalidad infantil. Esto se debe a que la leche materna proporciona nutrientes esenciales y anticuerpos que fortalecen el sistema inmunológico del bebé (Prentice., 2022).

Recomendación 2: Incorporar frutas y verduras a la dieta reduce el riesgo de padecer enfermedades como sobrepeso, enfermedades del corazón, hipertensión, infartos, diabetes y Alzheimer. Su consumo promueven la salud cardiovascular, control en los niveles de azúcar en sangre, la reducción de la inflamación y en general incidencia de enfermedades crónicas (Del Río-Celestino y Font., 2020).

Recomendación 3 y 4: Se recomienda el consumo de leguminosas como frijoles, lentejas, habas y cereales integrales para una buena salud. Estos alimentos ayudan a reducir el estreñimiento y riesgo de enfermedades como cáncer de colon, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y la mortalidad en general (Figueira et al., 2019).

Recomendación 5 y 6: La guía alimentaria 2023 también recomiendan reducir el consumo de carnes rojas en especial la de res, carnes procesadas y evitar los UPF, ya que son alimentos ricos en grasas saturadas, sodio, nitritos y nitratos, todos perjudiciales para la salud asociados a enfermedades crónicas. Campos *et al* (2019), sugiere la sustitución por otras fuentes de proteína como pollo, pescado y leguminosas como una medida para mejorar la salud. Los UPF por otra parte, se caracterizan por su elevado contenido de grasas, sal y azúcar; vinculados con una serie de problemas de salud como sobrepeso, obesidad, cáncer, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, depresión y en última instancia, la mortalidad (Elizabeth et al., 2020).

Recomendación 7: Enfatiza beber agua natural a lo largo del día y en todas las comidas, en lugar de elegir bebidas azucaradas. Ya que es esencial para mantener una buena salud, y elegirlo como fuente principal de hidratación se considera la opción más

idónea (Salas-Salvado et al., 2020). La ingesta de bebidas azucaradas aumenta el riesgo de presentar sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y caries dental (Philipsborn et al., 2019).

Recomendación 8: Se hace énfasis en la abstinencia en el consumo de alcohol, ya que generan detrimento de la salud física y mental; incrementando el riesgo de desarrollar cáncer en áreas críticas como la boca, faringe, esófago, estómago, laringe, colon, recto, sistema nervioso central, páncreas y próstata (Zabicky-Sirot., 2020).

Recomendación 9 y 10: Se destaca la importancia de la actividad física de forma regular y reducir el tiempo que pasamos en actividades sedentarias. El ejercicio regular también influye positivamente en la salud mental, la calidad de vida y el bienestar en general (Perea-Caballero et al., 2020). En la décima recomendación, se resalta la relevancia de compartir las comidas con familiares o amigos siempre que sea posible, esto facilita la adopción de hábitos alimenticios saludables en conjunto.

Conclusiones

La nueva Guía Alimentaria de México 2023 representa un avance importante en la promoción de una alimentación saludable y sostenible, integrando por primera vez un enfoque que aborda tanto la salud pública como la sostenibilidad ambiental. Su enfoque en la salud y el medio ambiente refleja los compromisos de México con los ODS y la Agenda 2030. En el análisis, se evidenció cómo las recomendaciones proponen cambios significativos en los patrones de consumo, orientados a reducir las ECNT y disminuir el impacto ambiental de los sistemas alimentarios. Sin embargo, su implementación plantea desafíos, particularmente en contextos con acceso limitado a alimentos frescos. Para que estas pautas logren un cambio efectivo, será esencial que se fortalezcan las políticas públicas que promuevan la educación alimentaria, el acceso a alimentos saludables y la adopción de prácticas alimentarias sostenibles, asegurando su viabilidad en todos los sectores de la población.

Bibliografía

Bowles, N., Alexander, S. y Hadjikakou, M. (2019). The livestock sector and planetary boundaries: A 'limits to growth' perspective with dietary implications.

- Ecological Economics*, 160, 128–136. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2019.01.033>
- Campos, H., Momi Chacon, A., Granados Herrera, K., Zamora, A. y Capitan Jiménez, C. (2019). Resumen de primer congreso internacional en nutrición traslacional y salud 2018. *Revista Hispanoamericana De Ciencias De La Salud*, 5(1).
- Del Río-Celestino, M. y Font, R. (2020). The Health Benefits of Fruits and Vegetables. *Foods*, 9(3), 369. <https://doi.org/10.3390/foods9030369>
- Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P. y Lawrence, M. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, 12(7), 1955. <https://doi.org/10.3390/nu12071955>
- Figueira, N., Curtain, F., Beck, E. y Grafenauer, S. (2019). Consumer Understanding and Culinary Use of Legumes in Australia. *Nutrients*, 11(7), 1575. <https://doi.org/10.3390/nu11071575>
- Hallström, E., Carlsson-Kanyama, A. y Börjesson, P. (2019). Environmental impact of dietary change: a systematic review. *Journal of Cleaner Production*, 91, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.12.008>
- Joffe, N., Webster, F. y Shenker, N. (2019). Support for breastfeeding is an environmental imperative. *BMJ*, 367, 15646. <https://doi.org/10.1136/bmj.15646>
- Jones, G., Macaninch, E., Mellor, D. D., Spiro, A., Martyn, K., Butler, T., Johnson, A. y Moore, J. B. (2022). Putting nutrition education on the table: Development of a curriculum to meet future doctors' needs. *The British Journal of Nutrition*, 129(6), 1–9. <https://doi.org/10.1017/S0007114522001635>
- Macdiarmid, J. I. (2022). The food system and climate change: Are plant-based diets becoming unhealthy and less environmentally sustainable? *The Proceedings of the Nutrition Society*, 81(2), 162–167. <https://doi.org/10.1017/S0029665121003712>
- Martínez-Coronado, A., Lazarevich, I., Gutiérrez, R., Mejía, M., Leija, G. y Radilla, C. (2023). Construct validity of a questionnaire on eating and physical activity habits for adolescents in Mexico City. *Healthcare*, 11(2314).
- Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Lara-Campos, A. G., González-Valadez, A. L., García-Osorio, V., Hernández-López, M. A., Solís-Aguilar, D. C. y de la Paz-Morales, C. (2020). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?idarticulo=91852>
- Philipsborn, P. von, Stratil, J. M., Burns, J., Buser, L. K., Pfadenhauer, L. M., Polus, S., Holzapfel, C., Hauner, H. y Rehfues, E. (2019). Environmental interventions to reduce the consumption of sugar-sweetened beverages and their effects on health. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6(6), CD012292. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012292.pub2>
- Prentice, A. M. (2022). Breastfeeding in the Modern World. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 78(2), 29–38. <https://doi.org/10.1159/000524354>
- Salas-Salvado, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I. y Moreno, L. A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutricion Hospitalaria*, 37(5), 1072–1086. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s0212-16112020000700026&script=sci_arttext&tlng=pt
- Salvo, D., Garcia, L., Reis, R. S., Stankov, I., Goel, R., Schipperijn, J., Hallal, P. C., Ding, D. y Pratt, M. (2021). Physical Activity Promotion and the United Nations Sustainable Development Goals: Building Synergies to Maximize Impact. *Journal of Physical Activity & Health*, 18(10), 1163–1180. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0413>
- Zabicky-Sirot, G. (2020). Salud mental y consumo de alcohol. *Revista Internacional De Investigación En Adicciones*, 6(2), 3–5. <https://doi.org/10.28931/riiad.2020.2.01>