

Especial consumo consciente

Nutrición sostenible: una nueva forma de alimentarse que usted puede implementar

La nutrición o alimentación sostenible hace referencia a una dieta saludable e integral, la cual toma en cuenta la justicia social y el acceso a alimentos sanos para todas las personas

19 FEB 2020



Al comprar productos en la feria, aprovechar al máximo los alimentos y preparar su comida en casa, usted está siendo parte de la alimentación sostenible. Laura Rodríguez Rodríguez

La Organización Mundial de la Salud ha confirmado que **seis de diez enfermedades presentes en los seres humanos son causadas por lo que comemos**. Al tener una alimentación lo más natural e integralmente posible, se asegura la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, colesterol alto, obesidad entre otros. Además, **una alimentación sostenible es la clave para combatir los problemas sociales, culturales y nutricionales** que conlleva el sistema alimentario actual.

Para disminuir las consecuencias del desequilibrio del sistema alimentario, se comienza a hablar de **una alimentación sostenible, pero no solo para las personas, sino para el medio ambiente también**. El término se oficializa en el 2012 cuando la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) establece que **la alimentación debe partir de un esquema sostenible y equilibrado con el entorno**.

La nutricionista Shirley Rodríguez de la UCR, quien ha investigado este tema en Costa Rica, define nutrición sostenible como: **“una alimentación saludable para el ser humano y para el ambiente, tomando en cuenta la producción, comercialización y consumo”**.

¿Cómo implementar la nutrición sostenible en nuestras prácticas cotidianas?

En la etapa del consumo sostenible es donde usted como persona consumidora tiene más influencia. Shirley Rodríguez habla de un consumo político, referente a **pensar de manera crítica qué es lo que estoy comiendo, de dónde viene, qué causa en mi cuerpo y en mi entorno**.

Se recomienda buscar alimentos con circuito corto, es decir, que sean consumidos donde se producen o que no tengan que recorrer distancias largas. Para lograr esto usted puede **comprar productos en la feria del agricultor o a familias vecinas que produzcan alimentos**. De esta forma, se apoya a productores locales y nos permiten conocer de dónde y de quién provienen nuestra comida.

Los alimentos naturales son indispensables en la alimentación sostenible. **Se debe buscar comida lo menos procesada posible y retomar la preparación casera de las comidas**. Además, es ideal **limitar el consumo de carne**.

En el momento de tratar los residuos, es importante **aprovechar todo el alimento como las cáscaras y hojas**. Por ejemplo: muchas personas acostumbran a botar las hojas de la remolacha, con esta se puede hacer una sopa llena de nutrientes y optimizar la energía.

La Escuela de Nutrición de la UCR mediante sus investigaciones promueve:

- Producción más sostenible y orgánica mediante colaboraciones con agricultores familiares.
- Estrategias para vincular la producción y el consumo por medio de programas de alimentación institucional, realizando conexiones directas entre el productor y las instituciones, especialmente en la zona de Coto Brus.
- Procesos educativos con las personas productoras, y sus vecinos, sobre la importancia de consumir alimentos que son producidos en las zonas cercanas.
- Espacios educativos y de atención nutricional para la ciudadanía.

¿Por qué adoptar este tipo de alimentación?

Al tener una alimentación lo más natural e integral posible, se asegura la prevención de enfermedades. Además, la nutrición sostenible trae con ella una alimentación natural, con **el mínimo de químicos posibles**. Rodríguez recalcó que si bien actualmente existen límites en el uso de químicos en los alimentos, estos siguen causando efectos negativos a la salud. Por ejemplo, **se ha evidenciado la presencia de químicos provenientes de los alimentos en la leche de madres en proceso de lactancia.**

A nivel económico la nutrición sostenible aseguraría **un sistema más justo al trabajar con producciones que no son tan agresivas para el medio ambiente, como la agricultura familiar y local.** Asimismo, reactivar la economía local permite que se puedan adquirir productos de proveniencia conocida y segura, y al mismo tiempo **colaborar con pequeños agricultores que han sido opacados por los grandes comercios.**

Por el contrario, **cuando se le otorga nuestra alimentación al comercio, los riesgos aumentan y nuestro control de lo que comemos disminuye.** Bajo un ideal de nutrición sostenible los grandes comercios tendrían que adoptar medidas más amigables con el ambiente y repensar sus objetivos meramente lucrativos por objetivos sostenibles en todos los aspectos.

Desde la producción se deben buscar procesos sostenibles, por ejemplo **la agroecología, la cual consiste en un sistema de producción donde se conservan y se reusan los recursos naturales como el suelo y el agua, y el uso de productos químicos está prohibido.** Otra manera para asegurar una producción sostenible es **fortalecer el trabajo agrícola en las zonas rurales.**

Colocar la alimentación como prioridad es un buen paso para iniciar una nutrición sostenible. Debemos recordar que nuestra energía y salud para vivir cada día depende de lo que comemos.

En el caso del medio ambiente, **la nutrición sostenible se propone como una opción para solventar los daños producidos por el sistema alimentario que genera una gran cantidad de desechos, los cuales contaminan los recursos hídricos y terrestres.** Por ejemplo: las

aguas son contaminadas por los desechos químicos que pueden llegar a afectar la salud de las personas como en el caso de las piñeras y el bromacil.

LEER MÁS: [UCR detecta residuos de plaguicidas en fuentes de agua en la Zona Norte](#)

La nutricionista Shirley Rodríguez comenta la necesidad de **cuestionar nuestro papel dominante con el ambiente y de pensarnos como una especie más en la tierra que vive y comparte los recursos, no se los apropia de manera irresponsable**. Además de un cambio de conciencia en los consumidores, **es importante que a nivel país existan las políticas o leyes necesarias para asegurar la sostenibilidad alimentaria**, según explicó la docente.

Para aprender a alimentarse de manera sostenible consulte al PREANU.

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (Preatnu), la Escuela de Nutrición ofrece distintos espacios educativos y de atención nutricional sobre temas relevantes en el país. El Preatnu realiza talleres, consultas, charlas y cursos con el fin de brindar herramientas educativas sobre estilos de vida saludables y sostenibles. El programa se ejecuta gracias al trabajo de profesores y estudiantes quienes articulan la investigación y la docencia con la acción social. La información sobre las distintas actividades se puede encontrar en la página de Facebook [Nutrición para vivir mejor](#) . Asimismo en su [página oficial](#) puede consultar artículos sobre nutrición, calendario y servicios. Tel: 2511-2166

[María Laura Molina Cordero](#)

Asistente de Prensa Oficina de Divulgación e Información

maria.molinacordero@ucr.ac.cr

[Katzy O`neal Coto](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Áreas de cobertura: ciencias agroalimentarias y medio ambiente

katzy.oneal@ucr.ac.cr

Etiquetas: [#consumoconsciente](#), [alimentacion saludable](#), [enfermedades](#), [alimentacion sostenible](#), [alimentos caseros](#), [nutricion sostenible](#), [agricultura local](#), .