



Seminario Web- Ingeniera. Diana Ugalde

**Tendencias Alimentarias y la importancia de transformar nuestro sistema  
alimentario**

Estudiante: Lorena Alejandra Barrios Barrios

## Objetivos

- Fomentar la Conciencia Nutricional: Establecer programas educativos y campañas de concientización para informar a los consumidores sobre la importancia de una alimentación equilibrada, destacando los beneficios de las proteínas vegetales, la reducción del azúcar y la planificación nutricional en dietas basadas en plantas.
- Promover Alternativas Sostenibles: Impulsar la oferta y la visibilidad de productos alimentarios sostenibles, como proteínas vegetales, endulzantes naturales y opciones de "Swicy," incentivando a la industria alimentaria a desarrollar y comercializar productos que aborden las preferencias de los consumidores conscientes del impacto ambiental.
- Desarrollar Soluciones Innovadoras para el Consumo en Casa: Invertir en investigación y desarrollo de electrodomésticos y opciones de comidas listas que sean prácticos, rápidos y saludables, facilitando a los consumidores la adopción de hábitos alimentarios más saludables y sostenibles en el contexto de estilos de vida ocupados.
- Fomentar Prácticas Agrícolas Sostenibles: Colaborar con la industria agrícola para promover prácticas sostenibles, reducir el uso de fertilizantes y pesticidas

nocivos, y favorecer la adopción de métodos que preserven la biodiversidad y mitiguen los impactos ambientales negativos asociados con la producción de alimentos.

- Apoyar la Transición hacia Dietas Basadas en Plantas: Implementar programas de apoyo y educación para facilitar la transición de los consumidores hacia dietas basadas en plantas, abordando desafíos nutricionales y sociales. Esto incluiría ofrecer orientación sobre la planificación de comidas, opciones de alimentos en el mercado y la promoción de la flexibilidad en la elección de alimentos para adaptarse a diversas preferencias y contextos culturales.

## **Introducción**

En 2023, las tendencias alimentarias se centran en la búsqueda de bienestar integral y sostenibilidad. Los consumidores muestran un marcado interés en la recarga cognitiva, priorizando la salud y longevidad a través de suplementos y adaptógenos. La creciente popularidad de las proteínas vegetales responde a la demanda de opciones saludables, económicas y sostenibles, acompañada por la eliminación de alimentos procesados. La atención a la salud intestinal se refleja en la exploración de nuevos alimentos y suplementos, como probióticos y la dieta FODMAP. La tendencia a reducir el consumo de azúcar impulsa la búsqueda de sustitutos naturales. Al mismo tiempo, se evidencia un aumento en la aceptación del sabor "Swicy," particularmente en América Latina. La conciencia ambiental impulsa la preferencia por productos sostenibles, mientras que la innovación se observa en soluciones para comer en casa, como electrodomésticos

prácticos y kits de comidas listos. No obstante, se destaca la necesidad de abordar los impactos ambientales del sistema alimentario actual y la importancia de utilizar fertilizantes y pesticidas de manera responsable en la agricultura. La adopción de dietas basadas en plantas se presenta como una palanca para cambios positivos, aunque se subraya la importancia de la planificación nutricional y la educación para abordar posibles deficiencias y desafíos sociales y culturales. En resumen, las tendencias alimentarias de 2023 reflejan un enfoque consciente hacia la salud personal y ambiental, con una búsqueda de opciones alimentarias más saludables, variadas y sostenibles.

## **10 Principales tendencias alimentarias en el 2023**

1. Recarga cognitiva o estimulando nuestro sistema nervioso: Es un enfoque en el cual todos los consumidores están muy enfocados en la salud, bienestar y la longevidad. También se busca para contrarrestar el estrés y un estilo de vida demandante por medio de una suplementación. También se busca para aumentar las capacidades mentales y la energía. Y además esto se traduce a una búsqueda de adaptógenos, estimulantes y dietas beneficiosas para el sistema nervioso.
2. Proteínas vegetales: La mayoría de los consumidores están buscando diferentes alternativas que sean saludables para variar su dieta/proteínas por medio de dietas más flexibles y diversas para lograr tener una mejor salud y no solo eso sino también una mejor estética ya sea por medio de la pérdida de peso o aumento de masa muscular, otro factor importante es por buscar opciones

mucho mas economicas. Y por ultimo tambien por eliminar los alimentos procesados.

3. Salud Intestinal: Esto va a depender de cada persona y el interes en la salud intestinal y su relacion con los alimentos y salud cognitiva y pasa por medio de suplementos va a haber una inclinacion hacia el interes de probar nuevos alimentos que puedan aportar un beneficio adicional. Hay estudios que demuestran que la salud mental mejora el sistema nervioso por lo que ayuda a tener una mejor salud intestinal podemos ver probioticos, alimento a base de previoticos y encontramos productos como la kombucha, kefir. Tambien una dieta que esta en tendencia es la dieta FODMAP que elimina alimento inflamatorios.
4. Nuevos sustitutos de azucar: Igualmente por salud se busca eliminar el azucar pero sin sacrificar el sabor y el placer. Hoy en dia vemos productos como el Monk Fruit que en espanol se le llama fruto del monje, tambien tenemos la Stevia, agave y otros endulzantes naturales.
5. Nuevos suplementos nutricionales: Se busca basicamente nuevos suplementos para mejorar ciertos puntos enfocados en la salud como enfermedades o potenciar beneficios a nivel personal como el colageno para mejorar la piel, cabello etc. Tremella es un suplemento para los cosmeticos.
6. Algas, nuevos super alimentos: Se usa el consumo de algas creciente gracias a su alto contenido de minerales y nutrientes y es forma de agregar nuevo sabor a los alimentos. Podemos incluir a la clorofila, espirulina y otros.

7. Ingredientes ancestrales: Estos son alimentos o suplementos que se pueden utilizar como medicinas alternativas en una perspectiva holística, Encontramos la curcuma como un antiinflamatorio, curcuma, etc.
8. Swicy, el nuevo sabor dulce picante: Existe una afinidad que actualmente está creciendo y teniendo más consumidores que les gustan los sabores dulces y picantes como en la cocina asiática y usualmente hay una tendencia más grande en México y más países de Latinoamérica.
9. Soluciones innovadoras para comer en casa: Nos podemos dar cuenta de los electrodomésticos que puedan cocinar de manera práctica, rápida y saludable como lo es la air fryer. Kits ya listos de comidas para ahorrar tiempo y son enviados a casa con alimentos ya preparados y solo instrucciones para hacerlos instrucciones fáciles como abrir y el tiempo en el horno.
10. En busca de la sostenibilidad en nuestras decisiones alimentarias: Consumidores poco a poco a más conscientes del impacto ambiental de sus platos. En la actualidad se está más informado acerca del origen de los productos, que tipo de fabricación tienen y la sostenibilidad ambiental en particular.

La Ingeniera Ugalde cita a Kantar Global Food Trends 2018-2023

## **Nuestro sistema alimentario actual y su impacto en nuestra salud y planeta.**

### *Enfoque sobre las proteínas vegetales*

Barreras y fronteras planetarias que están relacionadas con la contaminación química en la producción de alimentos y se puede mencionar la producción de agua dulce. Científicos demuestran que hemos sobrepasado las barreras planetarias y podemos dejar en evidencia que nuestro sistema alimentario tiene un impacto ambiental importante y se puede encontrar en el informe de la nutrición mundial. Uso de la tierra emisión de gas en efecto invernadero podemos encontrar la carne con liberación de metano que afecta la capa de ozono. Las producciones de leche grandes contribuyen a eso y el cambio climático. Las granjas vacunas utilizan muchísima tierra y se deforestan grandes zonas. El uso de agua dulce la contribución es la agricultura las frutas y verduras. Se pueden ver las sequías y con eso gastamos demasiada agua para no perder el producto.

Sistema Alimentario Actual:

El sistema alimentario contemporáneo es complejo y abarca diversas etapas, desde la producción agrícola hasta la distribución y consumo de alimentos. Algunos aspectos clave incluyen:

1. Producción Agrícola: La agricultura moderna a menudo se caracteriza por el uso intensivo de agroquímicos, maquinaria pesada y monocultivos. Estos métodos pueden agotar los suelos y contribuir a la pérdida de biodiversidad.

2. **Procesamiento y Distribución:** La cadena alimentaria a menudo implica largas distancias de transporte, lo que contribuye a las emisiones de gases de efecto invernadero. Además, el procesamiento excesivo de alimentos puede generar residuos y consumir grandes cantidades de energía.

3. **Consumo y Desperdicio:** Las pautas de consumo, incluido el aumento de la demanda de carne y alimentos procesados, tienen impactos ambientales significativos. Además, una cantidad considerable de alimentos se desperdicia en cada etapa de la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumidor final.

**Impacto en el Planeta:**

El sistema alimentario actual tiene varios impactos ambientales negativos:

1. **Cambio Climático:** La agricultura intensiva, la deforestación para la expansión agrícola y las emisiones asociadas con la cadena de suministro contribuyen al cambio climático.

2. **Pérdida de Biodiversidad:** La transformación de tierras para la agricultura y la introducción de prácticas agrícolas intensivas pueden resultar en la pérdida de hábitats naturales y la disminución de la biodiversidad.



3. Contaminación del Agua y del Suelo: El uso excesivo de pesticidas y fertilizantes puede contaminar tanto los cuerpos de agua como los suelos, afectando negativamente a los ecosistemas acuáticos y terrestres.

4. Uso de Recursos Naturales: La agricultura intensiva a menudo implica el uso insostenible de recursos como agua y suelo, lo que puede tener consecuencias a largo plazo para la disponibilidad de estos recursos.

Soluciones Sostenibles:

Abordar estos desafíos requiere enfoques más sostenibles en la producción, distribución y consumo de alimentos. Algunas soluciones incluyen:

1. Agricultura Sostenible: Prácticas agrícolas que minimizan el uso de agroquímicos, promueven la biodiversidad y respetan los ciclos naturales.

2. Cadenas de Suministro Cortas: Reducir las distancias de transporte y fomentar sistemas de distribución más locales y regionales.

3. Promoción de Dietas Sostenibles: Reducir el consumo de carne y alimentos procesados, y fomentar dietas más basadas en plantas.

4. Reducción del Desperdicio de Alimentos: Mejorar la eficiencia en la cadena alimentaria para reducir el desperdicio.

Al adoptar enfoques más sostenibles, podemos trabajar hacia un sistema alimentario que sea beneficioso tanto para las personas como para el planeta.

### Fertilizantes y pesticidas

Los fertilizantes son sustancias que se aplican a los suelos o directamente a las plantas con el propósito de suministrar nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo de las plantas. Estos nutrientes pueden incluir macronutrientes como nitrógeno (N), fósforo (P), y potasio (K), así como micronutrientes como zinc, hierro, manganeso y otros elementos esenciales. La aplicación de fertilizantes tiene varios efectos beneficiosos en la producción de alimentos:

1. Nutrientes para el Crecimiento: Los fertilizantes proporcionan a las plantas los nutrientes necesarios para su crecimiento saludable. Estos nutrientes son esenciales para procesos clave como la fotosíntesis, la formación de proteínas y la síntesis de ADN.

2. Aumento de la Producción: Al suministrar nutrientes específicos en las cantidades adecuadas, los fertilizantes pueden aumentar significativamente la producción de cultivos. Esto es especialmente importante en la agricultura moderna, donde se busca

maximizar el rendimiento para satisfacer las crecientes demandas de alimentos de la población mundial.

3. Mejora de la Calidad de los Cultivos: Los fertilizantes pueden mejorar la calidad nutricional de los cultivos al garantizar que contengan niveles adecuados de nutrientes esenciales. Esto es crucial para proporcionar alimentos que satisfagan los requisitos nutricionales de las personas y del ganado.

4. Corrección de Deficiencias de Suelo: Los suelos pueden carecer de ciertos nutrientes esenciales para el crecimiento de las plantas. Los fertilizantes ayudan a corregir estas deficiencias, asegurando que las plantas tengan acceso a los nutrientes necesarios para su desarrollo óptimo.

5. Optimización del Uso del Agua: Al mejorar la salud y resistencia de las plantas, los fertilizantes pueden contribuir a una mejor utilización del agua. Plantas bien nutridas son más eficientes en la absorción y retención de agua, lo que puede ser crucial en regiones con condiciones de sequía.

A pesar de estos beneficios, es importante utilizar fertilizantes de manera responsable. El uso excesivo o incorrecto de fertilizantes puede tener impactos negativos, como la contaminación del agua por la escorrentía de nutrientes en exceso. Además, la agricultura sostenible busca cada vez más métodos que reduzcan la dependencia de

fertilizantes químicos, promoviendo prácticas agrícolas más equilibradas y respetuosas con el medio ambiente.

### Las dietas vegetales como una palanca para cambiar nuestro sistema.

Adoptar una dieta basada en plantas beneficia al medio ambiente al reducir las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas a la producción de carne, conservar recursos hídricos al disminuir la demanda de agua en comparación con la producción ganadera, preservar la biodiversidad al minimizar la deforestación y la expansión agrícola, y reducir la contaminación del agua y del suelo causada por la agricultura intensiva. Además, una dieta vegetal contribuye a una menor huella de carbono, menor uso de energía y producción de residuos, y juega un papel clave en la mitigación del cambio climático y la promoción de prácticas alimentarias sostenibles.

Principales beneficios, desventajas y soluciones de las dietas ricas en vegetales

### Principales Beneficios de las Dietas Ricas en Vegetales:

- **Salud Cardiovascular:** Las dietas ricas en vegetales, especialmente aquellas basadas en plantas enteras, están asociadas con la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares debido a su contenido de fibra, antioxidantes y nutrientes esenciales.
- **Control de Peso:** El alto contenido de fibra y bajo contenido calórico de los alimentos vegetales puede contribuir al control del peso, facilitando la pérdida de peso y previniendo la obesidad.

- **Prevención de Enfermedades Crónicas:** Consumir una variedad de vegetales se asocia con la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas.
- **Aporte Nutricional Completo:** Las dietas basadas en vegetales proporcionan una amplia gama de vitaminas, minerales y fitonutrientes esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo.
- **Sostenibilidad Ambiental:** Reducir la dependencia de productos animales en la dieta contribuye a la sostenibilidad ambiental al disminuir la huella de carbono y el uso de recursos naturales.

Principales Desventajas:

- **Posible Deficiencia de Nutrientes:** Las dietas exclusivamente vegetarianas pueden llevar a deficiencias de ciertos nutrientes, como vitamina B12, hierro, calcio y ácidos grasos omega-3. Es esencial planificar cuidadosamente para satisfacer estas necesidades.
- **Complejidad Social y Cultural:** Adoptar una dieta vegetal puede ser más complejo en contextos sociales y culturales que tradicionalmente dependen de productos animales. La adaptación a nuevas prácticas alimentarias puede ser un desafío.
- **Rechazo de Alimentos de Origen Animal:** La eliminación completa de productos animales puede resultar difícil para algunas personas debido a preferencias personales, tradiciones culturales o restricciones dietéticas.

### Soluciones y Recomendaciones:

- Planificación Nutricional: Aquellos que siguen dietas ricas en vegetales deben planificar cuidadosamente para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes, considerando posibles suplementos cuando sea necesario.
- Variedad y Equilibrio: Una dieta vegetal equilibrada debe incluir una variedad de alimentos para garantizar la obtención de todos los nutrientes esenciales.
- Educación y Apoyo: La educación sobre las necesidades nutricionales y el apoyo en la transición hacia una dieta basada en plantas son fundamentales para superar desafíos y mantener un estilo de vida saludable.
- Flexibilidad: La flexibilidad en la elección de alimentos permite incorporar opciones nutritivas y variadas, incluyendo alimentos de origen animal si se prefiere.

Al abordar estas consideraciones, las dietas ricas en vegetales pueden ofrecer beneficios sustanciales para la salud y el medio ambiente, siempre que se sigan con conciencia y conocimiento nutricional.

## **Conclusión**

En conclusión, la adopción de tendencias alimentarias en 2023 refleja un cambio significativo hacia la búsqueda de bienestar personal y la sostenibilidad ambiental. Establecer objetivos centrados en la conciencia nutricional, alternativas sostenibles, soluciones innovadoras para el consumo en casa, prácticas agrícolas sostenibles y apoyo a la transición hacia dietas basadas en plantas se presenta como una estrategia integral para abordar estos cambios en el comportamiento alimentario. Estos objetivos no solo buscan satisfacer las demandas de los consumidores conscientes, sino también contribuir a la creación de un sistema alimentario más saludable, ético y respetuoso con el medio ambiente. Al fomentar la educación, la innovación y la colaboración entre la industria, los consumidores y las comunidades, es posible avanzar hacia un futuro alimentario que beneficie tanto a las personas como al planeta.

## Bibliografía:

1. Diana Ugalde (2023). Tendencias alimentarias y la importancia de transformar nuestro sistema alimentario. *Seminario Web Atlantic International University*. Recuperado a partir de: <https://www.youtube.com/watch?v=iJl8Lyf156A>
2. Reig, N. (1985). LAS TENDENCIAS ALIMENTARIAS A LARGO PLAZO EN MEXICO: *Problemas Del Desarrollo*, 16(61), 9–64. <http://www.jstor.org/stable/43906804>
3. Arija-Val Victoria, Santi-Cano María José, Novalbos-Ruiz José Pedro, Canals Josefa, Rodríguez-Martín Amelia. Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2022 [citado 2024 Mar 10] ; 39( spe2 ): 8-15. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112022000500003&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000500003&lng=es).
4. Fuentes, Sebastián, & Estrada, Belén. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Revista Educación*, 47(1), 588-604. <https://dx.doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>