

MARZO, MES DE LA NUTRICIÓN: MÁS ALLÁ DE LA MESA



POR: ZAMELY MILLÁN-GUTIÉRREZ, MPHE, CHES, GCG

Marzo es el mes donde se celebra la nutrición. Para este marzo 2024, la Academia de Nutrición y Dietética seleccionó como lema: “Más Allá de la Mesa”. Uno de los propósitos de este tema, es visualizar de forma amplia el proceso que conlleva el acceso a los alimentos. Para que el alimento llegue a nuestra mesa se requiere una producción, empaque, distribución y almacenamiento. De acuerdo a cómo ocurra ese proceso, se verá influenciada la calidad de la nutrición que obtendremos por parte de estos alimentos.

Además de los beneficios nutricionales, debemos tener en perspectiva el impacto que tienen los alimentos al medio ambiente. Específicamente la forma en la cual se producen; el empaque en el cual se colocan; la manera en la que se distribuyen y el lugar donde se almacenan, puede causar un impacto positivo o negativo a la salud de nuestro planeta.

Para celebrar el mes de la nutrición, puedes incorporar como parte de tu vida diaria algunas prácticas saludables en la selección y manejo de alimentos. Para lograr estos cambios, te invitamos a comenzar con estas ideas:

- Selecciona productos locales: Las frutas, los vegetales, las viandas y carnes, pueden ser de mayor calidad y beneficios para la salud cuando son frescos. Por ejemplo: prefiere comprar una piña cultivada localmente, en lugar de adquirir la piña de forma enlatada o congelada, esta práctica ayudará a reducir los desperdicios ambientales producidos por el empaque de los alimentos, además de los mayores beneficios que una piña sin procesar le brindará a tu salud.
- Diseña un proceso de almacenamiento seguro que se adapte a tus necesidades. Algunos ejemplos son:
 - Corta y almacena los vegetales frescos que no vayas a utilizar de forma rápida. Puedes colocarlos en envases reusables en el “freezer”. Este proceso te ayudará a evitar que se dañen en la nevera si pasa mucho tiempo antes de que vayas a utilizarlos.
 - Las frutas frescas son otro ejemplo de los alimentos que puedes congelar si llevan tiempo en la nevera. Al congelarlas puedes utilizarlas en el momento en el que desees para hacer “smoothies”.
 - Si utilizas sofrito para cocinar, puedes colocarlo en cubetas de hielo en el “freezer”. De esta forma, no solo lo tendrás ya dividido en porciones, sino que también evitarás que se dañe con hongo y te enfermes si lo utilizas accidentalmente para preparar tus comidas.

Recuerda que, si consumes por accidente un alimento dañado pones en riesgo tu salud. Dependiendo del tipo de alimento, así como el hongo o bacteria que hayan desarrollado, puedes requerir intervención médica. No te enfoques solo en el sabor de tus comidas; visualiza el proceso completo por el cual pasan esos alimentos que llegan día a día a tu mesa.