

# Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 33, Número 61. Enero – Junio 2023

Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169

---

Ensayo

Dieta tradicional saludable para México  
en el contexto de los Objetivos del Desarrollo Sostenible

Healthy traditional diet of México  
in the Sustainable Development Goals context

DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v33i61.1293>

e231293

Alejandro Martínez-Espinosa\*

<https://orcid.org/0000-0002-6937-1200>

Daniel Lozano-Keymolen\*

<https://orcid.org/0000-0003-1086-7233>

Fecha de recepción: 15 de octubre de 2022.

Período de evaluación: 19 de enero de 2023 – 10 de abril de 2023.

Fecha de aceptación: 27 de abril de 2023.

\*Universidad Autónoma del Estado de México

Autor para correspondencia: Alejandro Martínez-Espinosa.

Centro de Investigación Aplicada para el Desarrollo Social.

C. Leona Vicario 201, Santa Clara, 50090.

Toluca, México. Teléfono 7224811800 ext. 19820

Dirección electrónica: [mealejandro@colmex.mx](mailto:mealejandro@colmex.mx)

---

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.

Hermosillo, Sonora, México.



## Resumen

Objetivo: explorar la forma en la que la alimentación se ha integrado en la agenda internacional para promover el desarrollo, y partir de ello, identificar las posibilidades de aplicar la definición de los criterios de las dietas saludables en México. Planteamiento: necesidad de explorar las oportunidades de concretar los principios rectores de las dietas saludables, que no solo parten de supuestos institucionales, sino que han sido elaborados a partir de las contribuciones de diferentes especialistas. Se parte de una revisión documental orientada por un enfoque heurístico y hermenéutico. Método de abordaje: nos posicionamos frente a los esfuerzos conceptuales por concretar pautas alimentarias que contribuyan al bienestar de la población. Concretamente, buscamos responder ¿Qué oportunidades y que dificultades caracterizan al contexto mexicano, para implementar una dieta saludable, conforme a criterios internacionales? Conclusiones: las dietas saludables tradicionales en México son tan variadas como las regiones de las que surgen. Fortalecer la conexión de las dietas tradicionales con contexto representa una oportunidad también de promover la soberanía alimentaria.

Palabras clave: alimentación contemporánea, costumbres alimentarias, dieta, desarrollo sostenible, soberanía alimentaria, malnutrición, conocimientos tradicionales.

## Abstract

Objective: Explore the way in which food has been integrated into the international agenda to promote development, and from this, identify the possibilities of applying the definition of the criteria of healthy diets in Mexico. Approach: Need to explore the opportunities to specify the guiding principles of healthy diets, which are not only based on institutional assumptions, but have been developed based on the contributions of different specialists. It starts from a documentary review guided by a heuristic and hermeneutic approach. Approach method: We position ourselves against the conceptual efforts to specify dietary guidelines that contribute to the well-being of the population. Specifically, we seek to answer what opportunities and difficulties characterize the Mexican context, to implement a healthy diet, according to international criteria? Conclusions: Traditional healthy diets in Mexico are as varied as the regions from which they originate. Recovering and strengthening the connection between traditional diets and the context from which they arise also represents an opportunity to promote food sovereignty.

Keywords: contemporary food, food customs; diet, sustainable development; food sovereignty; malnutrition; traditional knowledge.

## **Introducción**

El impulso de concretar el Derecho al Desarrollo en la Declaración del Milenio estuvo envuelto en múltiples expectativas generadas a partir del anuncio de un objetivo por demás ambicioso: “crear un futuro común, basado en nuestra común humanidad en toda su diversidad” (ONU, 2000, p. 2). Los ocho Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) (que se enfocaron en pobreza, educación, igualdad de género, mortalidad infantil, salud materna, epidemias, sostenibilidad medioambiental, asociación mundial para el desarrollo), tendrían la función de mostrar los aspectos hacia los que la humanidad en su conjunto tendría que orientarse, teniendo como referencia el año 2015. Sin embargo, al cumplirse el periodo diversas críticas surgieron.

Además de resultados limitados, se cuestionó su visión estrecha del desarrollo, centrada en acciones que debían atender los países pobres, así como la dificultad de su implementación sostenida inherente a la ausencia de datos y la falta de comparabilidad de los existentes (Gómez, 2017; Giménez, 2017). Así, el establecimiento de criterios medibles, delimitados en el tiempo, marcó la reformulación del horizonte del desarrollo a partir de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), haciéndose más precisos e incluso aumentando su número al incorporar otros tópicos (como el acceso a energía, crecimiento económico y empleo, industrialización, desigualdad entre países, consumo y calentamiento global) (ONU, 2015). El cuadro 1 presenta una comparación entre ambos Objetivos de Desarrollo.

Cuadro 1.  
Objetivos de Desarrollo

Del Milenio	Sostenible
	Objetivo 1. Poner fin a la pobreza en todas sus formas y en todo el mundo.
Objetivo 1. Erradicar la pobreza extrema y el hambre	Objetivo 2. Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.  Objetivo 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades.
Objetivo 2. Lograr la enseñanza primaria universal	Objetivo 4. Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje para todos. Objetivo 5. Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas.
Objetivo 3. Promover la igualdad entre los sexos y la autonomía de la mujer	Objetivo 6. Garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos. Objetivo 7. Garantizar el acceso a una energía asequible, fiable, sostenible y moderna para todos.
Objetivo 4. Reducir la mortalidad infantil	Objetivo 8. Promover el crecimiento económico, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos. Objetivo 9. Construir infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación.
Objetivo 5. Mejorar la salud materna	Objetivo 10. Reducir la desigualdad en los países y entre ellos. Objetivo 11. Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
Objetivo 6. Combatir el VIH/SIDA, el paludismo y otras enfermedades	Objetivo 12. Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles. Objetivo 13. Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.
Objetivo 7. Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente	Objetivo 14. Conservar y utilizar sosteniblemente los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible. Objetivo 15. Uso sostenible de los ecosistemas terrestres.
Objetivo 8. Fomentar una asociación mundial para el desarrollo	Objetivo 16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible. Objetivo 17. Fortalecer los medios de implementación y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible.

Fuente: elaboración propia a partir de la ONU, 2001-2015.

Al margen de esos cambios, permanecieron tanto la atribución de liderazgo a los países de altos ingresos, así como algunos objetivos heredados de la década de los setenta del siglo XX (acceso universal al agua y la búsqueda de una proporción mínima del Producto Interno Bruto para financiar el desarrollo), lo que reafirma y extiende las relaciones de poder y la forma acotada de comprender el desarrollo (Gómez, 2017).

Recientemente, con la pandemia de coronavirus las dudas sobre la viabilidad de los ODS se incrementaron, debido a los retrocesos que trajo la pandemia, incluso para algunos especialistas “los objetivos de eliminar la pobreza, el hambre y la desigualdad y promover salud, bienestar y crecimiento económico se dirigen a la extinción” (Nature, 2020, p. 331). Ante ese pesimismo, es preciso recordar que en el cumplimiento de los acuerdos internacionales interfieren tanto los incentivos legales, el tipo de régimen que los suscribe, hasta la opinión pública sobre el tema, como se ha mostrado en casos tan delicados como los acuerdos en materia de conflictos bélicos (Morrow, 2007). También hay que señalar que estos fungen como un marco para la permanencia de temas que se confrontan a los intereses de los países de mayor ingreso, como el derecho al desarrollo mismo (Marks et al., 2013). Además, el impulso a la colaboración internacional y la atención de factores que facilitan la reposición económica y sanitaria, hacen de los ODS un instrumento para impulsar la recuperación mundial frente a la pandemia de Covid-19 (Sachs et al., 2020). Por ello, a pesar de las dificultades, los objetivos de desarrollo siguen siendo un instrumento para lograr una mejora generalizada en las condiciones de vida de toda la humanidad.

Dentro de las áreas que requieren de la atención internacional, la alimentación ha estado sólidamente posicionada como uno de los temas prioritarios. Su prioridad estriba tanto el fuerte vínculo que guarda tanto con el potencial para el crecimiento económico como por los costos que puede acarrear a los sistemas de salud nacionales, dados sus efectos en el perfil epidemiológico en la población. La evidencia es consistente al mostrar que los cambios en los patrones de producción y consumo de los alimentos en los últimos cincuenta años, a nivel global, han dado paso a un predominio de dietas poco saludables que redundaron en un incremento de las prevalencias de exceso de peso, así como de padecimientos no transmisibles como los cardiovasculares, la diabetes o algunos tipos de cáncer, sin que se halla logrado erradicar la desnutrición sobre todo en la infancia (Popkin, Corvalan y Grummer, 2020). Para 2019 a nivel mundial, se estimó que más de 820

millones de personas presentaban desnutrición, mientras que las personas con deficiencias de nutrientes superaban los dos mil millones, de forma concurrente 2.1 mil millones de personas presentaban exceso de peso y la prevalencia de diabetes se ha duplicado en sólo tres décadas. Dichas estimaciones muestran que la mayor parte de la población mundial enfrenta algún tipo de malnutrición (Willet et al., 2019).

Retomando la coyuntura sanitaria actual, una alimentación adecuada permite hacer frente tanto a padecimientos crónicos como infecciosos, puesto que mantiene un sistema inmunológico fuerte que reduce la posibilidad de contagio y los estragos derivados, además de prevenir enfermedades no transmisibles, que incrementan los daños de la infección por coronavirus (diabetes, hipertensión, sobrepeso, etc.) (Brito et al., 2020; OMS, 2020; Jiménez y Santana, 2021; Angelidi et al., 2020).

Pero si bien las condiciones nutricionales inciden en la salud y con ello en la mortalidad, se ha documentado un conjunto de efectos extendidos. El desempeño escolar es otro aspecto que se ve afectado por la alimentación, tanto por su papel en el desarrollo cognitivo y la capacidad de aprendizaje, como por un mayor ausentismo en estudiantes con exceso de peso, debido a la importancia que se concede a la apariencia física. Más allá, las deficiencias en el desempeño académico repercutirán también en baja productividad, tanto por limitaciones en la adquisición de habilidades como por la persistencia de problemas de salud, el ausentismo e incluso en la discapacidad y mortalidad prematuras, todo lo cual tenderá a reflejarse en los niveles de desarrollo de las naciones (Fernández et al, 2017).

Como se puede apreciar en el cuadro 1, tanto los ODM como los ODS dan cabida a metas en materia de alimentación. Con ello, los objetivos de desarrollo pueden ser una oportunidad de mantener una agenda común, que al plantearse tareas concretas en lo alimentario delinea el escenario del desarrollo futuro y contribuye a alcanzar en algún grado las metas definidas. En

México mejorar las condiciones alimentarias es crucial pues 7 de cada 10 adultos presentan exceso a la par de que las principales causas de muerte son de tipo crónico degenerativo (Shamah et al, 2020).

### **Objetivo**

El objetivo del presente ensayo es explorar la forma en la que la alimentación se ha integrado en la agenda internacional para promover el desarrollo. Esto supone en primer lugar, dar cuenta de las principales posturas que han dotado de contenido a lo que se ha etiquetado como dieta saludable. Y así, explorar las posibilidades de aplicar la definición de los criterios de las dietas saludables en México.

### **Planteamiento**

El planteamiento, más que enfilarse hacia el cuestionamiento de las nociones de desarrollo y su falta de atención a los contextos, parte de la necesidad de explorar las oportunidades de concretar aquellos principios rectores de las dietas saludables, que no solo parten de supuestos institucionales, sino que han sido elaborados a partir de las contribuciones de diferentes especialistas (FAO, 2020). Así, a partir de una revisión documental orientada por un enfoque heurístico y hermenéutico (Ventura et al., 2021).

### **Método de abordaje**

Como método de abordaje, nos posicionamos frente a los esfuerzos conceptuales por concretar pautas alimentarias que contribuyan al bienestar de la población. Concretamente, buscamos responder ¿Qué oportunidades y que dificultades caracterizan al contexto mexicano, para implementar una dieta saludable, conforme a criterios internacionales?

Con el presente ensayo se aportan argumentos para reflexionar respecto a las posibilidades de concretar las recomendaciones internacionales en materia alimentaria lo que supone, a su vez, mantener vivo el debate para promover que el desarrollo salga del ámbito de las buenas intenciones a la definición de opciones realistas para la mejora del nivel de vida de la población (Díaz et al., 2018; Urbina et al., 2017).

El apartado uno hace un seguimiento a la forma en la que el tema alimentario se ha integrado a la definición de objetivos de desarrollo y muestra un consenso progresivo en las altas esferas internacionales en el que cobra creciente importancia la calidad de la alimentación, no sólo su disponibilidad. Frente a ello, en el apartado dos se contraponen la perspectiva de la soberanía alimentaria, como una forma de recuperar tanto la voz como el conocimiento de grupos históricamente subordinados en la construcción de acciones en el ámbito alimentario.

El apartado tres presenta las paradojas y retos en el contexto mexicano, como elementos que dificultan la implementación del cambio alimentario, considerando como una oportunidad para ello la rica tradición alimentaria de México. Finalmente, el apartado cuatro se exponen algunos señalamientos que pueden propiciar la mejora de las pautas alimentarias en el contexto nacional.

### **La alimentación en los Objetivos de Desarrollo**

Como ya se dijo, la alimentación ha sido un tema central para los Objetivos de Desarrollo. El primero de los ODM, al establecer la erradicación tanto de la pobreza como del hambre para 2015, prestaba atención principalmente a la importancia de una alimentación adecuada para la productividad y la mejora de las condiciones de vida (ONU, 2001).

Por su parte, en los ODS, se buscó aprovechar la experiencia adquirida en los Objetivos de Desarrollo del Milenio, para precisar su contenido y alcance. El aspecto alimentario se atiende en el segundo objetivo: “Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la



nutrición y promover la agricultura sostenible”, entendiendo la seguridad alimentaria como “el acceso de todas las personas, en particular los pobres y las personas en situaciones de vulnerabilidad, incluidos los niños menores de 1 año, a una alimentación sana, nutritiva y suficiente durante todo el año” (ONU, 2015, p. 17). Si bien, permanece la meta de asegurar la disponibilidad y el acceso a los alimentos, esta se amplía al tomar en cuenta las múltiples facetas involucradas en su producción (ingresos de los productores, acceso a los recursos, diversidad genética de semillas, infraestructura, acceso a mercados, etc.) (ONU, 2015).

Otro aspecto que permaneció fue la búsqueda de incidir en los niveles de pobreza a partir de lograr incrementar la productividad, mediante la seguridad alimentaria (ONU, 2015); sin embargo, esa relación ha sido puesta a debate. El Fondo de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) ha insistido en la necesidad enfocarse en las características de la dieta para lograr un impulso efectivo a la erradicación de la malnutrición en todas sus formas.

Al distinguir dietas suficientes en cuanto a energía (aunque con limitaciones en cuanto a nutrientes), dietas adecuadas en cuanto a nutrientes (aunque con limitaciones en cuanto a su diversidad) y dietas saludables (que cubren las necesidades energéticas, de nutrientes y de inclusión de grupos de alimentos), se pudo identificar que si bien en la mayoría de los países se podía adquirir una dieta para cubrir las necesidades energéticas, por un costo menor a la línea de pobreza (estimada en 1.2 dólares), las dietas saludables no eran asequibles, con datos de 2017. En América Latina y el Caribe, por ejemplo, se estimó que las dietas adecuadas en cuanto a nutrientes y las saludables fueron 2.3 y 3.3 veces más costosas que aquellas que sólo cubren las necesidades de energía (FAO et al., 2020).

Así, el logro del ODS 2 se vincula directamente con el objetivo 3 (garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades) y el 13 (adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos) (FAO et al., 2020). De manera tangencial se toca

también al objetivo 12 (Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles) pues los niveles de pérdida de alimentos en las últimas décadas se han concentrado en la etapa del consumo e impactan en la seguridad alimentaria de la población más desfavorecida (Blanco, 2016).

Esa intersección entre una dieta saludable y sostenible (tanto en su producción como en su consumo) ha marcado la agenda internacional relacionada a la alimentación en los últimos años. A comienzos de 2019, el esfuerzo de diversos especialistas líderes en su campo mostró que en la mayoría de los países las epidemias de obesidad, desnutrición y cambio climático no solo concurrían en el tiempo y el espacio, sino que interactuaban potenciándose y produciendo secuelas complejas. Al señalar la sinergia entre epidemias (sindemia), el grupo de especialistas lograba identificar algunos estímulos sociales compartidos: un sistema económico consumogénico que se enfoca en el Producto Interno Bruto sin prestar atención a las consecuencias para la salud y el medioambiente, y que se apoya en una gobernanza a nivel macrosocial que crea las condiciones operativas como un sistema alimentario industrializado, globalizado y dominado por actores capaces de controlar largas cadenas de suministros, la dependencia de los vehículos para acceder a alimentos saludables, una planeación urbana desligada de la salud pública y un uso de la tierra caracterizado por la segregación y las desigualdades tanto en lo urbano como en lo rural (Swinburn et al., 2019).

Las dificultades para acceder a una dieta saludable, en el entramado de la sindemia, dio paso a una profusa búsqueda de evidencia para definir algunos criterios generales para una dieta saludable de referencia, por parte de la Comisión EAT- Lancet, dando como resultado las siguientes condiciones: (1) que las fuentes de proteína sean de origen vegetal o pescados, con un consumo reducido de aves y huevos y un bajo consumo de carnes rojas (no más de 28 gramos por día), especialmente de las procesadas, (2) que las fuentes de grasas sean principalmente no saturadas de fuentes vegetales, con una baja ingesta de grasas saturadas y no parcialmente hidrogenadas, (3)

carbohidratos principalmente de granos integrales con baja ingesta de granos refinados y menos del 5% de energía proveniente del azúcar, (4) por lo menos cinco porciones de frutas y vegetales al día sin incluir papas y (5) un moderado consumo de lácteos (una taza) de forma opcional. A la par, se propone considerar las emisiones de gas de efecto invernadero, el uso de tierra y agua, la aplicación de fosforo y nitrógeno, la pérdida de biodiversidad y la contaminación química por pesticidas y herbicidas. Así, la evidencia ha mostrado que los alimentos de origen vegetal causan menores efectos ambientales adversos por unidad de peso, por porción, por unidad de energía e incluso por peso de proteína que aquellos que provienen de animales (Willet et al. 2019).

A partir de la dieta de referencia señalada antes, para 2016 se estima que en América Latina se consumieron carnes rojas y vegetales ricos en carbohidratos en un exceso de más del 300% y de casi 100% en lo que se refiere a huevo y aves. Por su parte, los lácteos, los pescados y mariscos, así como las frutas apenas rebasaron el 50% de la ingesta recomendada, mientras los vegetales, las legumbres, los granos integrales y los frutos de plantas oleaginosas no alcanzaban siquiera el 50% de los consumos propuestos para una dieta saludable y sostenible. Cabe mencionar que el consumo de nueces o semillas ronda el 5% en la región, lo que representa los consumos más bajos del mundo.

Conservar las prácticas alimentarias que han predominado desde la segunda mitad del siglo XX es inviable, por ello se requiere transitar en lo posible de los consumos alimentarios actuales a la dieta de referencia, pero promover también la dieta pescatariana en la que la proteína provenga de pescados y mariscos, a la par de una dieta vegetariana con proteína principalmente de origen vegetal incluyendo algunos lácteos y huevo o una dieta vegana, en la que no se incluyan proteínas de origen animal (Willet et al. 2019).

## **Seguridad alimentaria, soberanía alimentaria y desarrollo**

Más allá del andamiaje institucional de los grandes consensos construidos por los líderes mundiales sobre la base de la evidencia proporcionada por los expertos, el tema alimentario tiene otros actores que también es importante reconocer. Diversos movimientos sociales también han señalado la limitación de buscar sólo la seguridad alimentaria para garantizar el derecho a la alimentación.

En torno a La Vía Campesina, desde finales de la década de los noventa, se conformó todo un movimiento social transnacional que ha propiciado un diálogo de saberes que se orienta a recuperar los conocimientos subyugados de diversos actores críticos a los modelos hegemónicos que regulan la cuestión alimentaria actualmente (Martínez y Rosset, 2016). Desde esta perspectiva, la globalización neoliberal promovida por organismos internacionales como el Fondo Monetario Internacional, el Banco Mundial y el Fondo de las Naciones Unidas para la Alimentación, ha desacreditado los saberes tradicionales y ha incentivado la instalación y funcionamiento de transnacionales que inducen la dependencia e inseguridad alimentaria, dejando sin protección a la población rural de los países en desarrollo, en tanto que los subsidios enmarcan la producción de alimentos en los países desarrollados (Carrasco y Tejada, 2008).

Al poner el acento en la pluralidad de saberes y el derecho a la alimentación, era posible observar como el enfoque centrado en la seguridad alimentaria, aunque estuviera teniendo éxito en incrementar la producción de los alimentos, no aseguraba el impacto deseado en las condiciones nutricionales y de salud de la población dado el amplio uso de agrotóxicos en la producción de vegetales o de diversos tratamientos en la cría de ganado (Segovia, 2005). Es a partir de esas limitaciones que cobra importancia la soberanía alimentaria, entendida como el derecho de los pueblos y comunidades a definir estrategias para producir gestionar y comercializar alimentos de acuerdo con sus propios rasgos culturales e identitarios (Segovia, 2005).

Al ampliar los aspectos vinculados al tema alimentario pronto se ampliaron fenómenos de diferente naturaleza que se integraron a las demandas de las organizaciones que formaban parte del movimiento, entre los aspectos señalados se cuentan:

la garantía de los derechos de uso y gestión de la tierra, el territorio, las semillas y la biodiversidad; la valorización de los saberes y prácticas locales; el énfasis en los circuitos locales de producción y consumo; el cuidado de la naturaleza y la sustentabilidad de los agrosistemas; la capacidad de los pueblos para definir sus propios sistemas alimentarios y agrícolas; la alianza entre agricultores y agricultoras, consumidores y consumidoras; la descolonización de prácticas y saberes; y la solidaridad cosmopolita entre grupos sociales que luchan por la dignidad y la justicia en el campo (Buainain y Micarelli, 2020, pp. 12-13).

Ampliar de ese modo la perspectiva de análisis de las pautas alimentarias, hace visible la necesidad de atender de forma simultánea las condiciones para la producción de una dieta saludable, a la par de las de su consumo, lo que devela la importancia de tradiciones y prácticas que han sido objeto de marginación por la modernidad (Buainain y Micarelli, 2020). Sin embargo, este enfoque no está exento de dificultades, al ampliar el ámbito de fenómenos por atender dentro del tema alimentario.

A partir del recorrido presentado se pueden identificar un consenso más o menos estable en cuanto a las características de las pautas alimentarias que contribuyen a conservar la salud y el medio ambiente, sin que ello signifique desatender los derechos de las comunidades ni subordinar sus tradiciones a la expectativa de un “progreso” siempre por llegar. Sin embargo, su reconocimiento institucional sólo se ha logrado en algunos países, además de que la FAO aunque ha dado apertura a este enfoque, se mantiene más cerca de los supuestos de la seguridad alimentaria

(Pachón, 2016; Gordillo y Méndez, 2013). En el siguiente apartado veremos las condiciones que envuelven la aplicación de los elementos señalados antes, para mejorar las condiciones alimentarias en el contexto mexicano.

### **Paradojas y retos para el cambio alimentario frente a la dieta tradicional en México**

En México, desde una perspectiva situada en la disponibilidad de energía y su origen, se ha identificado que la necesidad de reducir el consumo de alimentos que no cubren los requerimientos nutrimentales y en cambio aportan un alto contenido de grasas saturadas, azúcar y densidad energética entre otros aditivos industrializados. Dichos productos, en 2012 representaron más del 20% del total de la energía consumida por escolares y adolescentes que, además, desplazan a otros alimentos que conforman la base alimentaria que ha nutrido a la nación por generaciones (García et al., 2020).

En este escenario es que ha crecido la atención social y de los especialistas, por el estudio de alternativas saludables. Desde la década de los noventa del siglo XX, en México se ha promovido la definición de guías gráficas con los cuales orientar a la población, debido a su facilidad para comprenderse (Casanueva et al., 2002). Esos esfuerzos se han concretado en el esquema llamado El Plato del Bien Comer con la intención de facilitar a la población los criterios para identificar y consumir una dieta completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada (Gobierno de México, 2013). En 2008, ante un notorio incremento en los niveles de exceso de peso, se dio a conocer la Jarra del Buen Beber, como respuesta a que más de la quinta parte de la energía que se consumía provenía de bebidas de forma inadvertida (Rivera et al., 2008).

Aunque ambas guías son aceptadas culturalmente y permiten adaptarse a diversos contextos regionales, el Plato del Bien Comer requiere de precisiones para clasificar los alimentos, la distribución de cada grupo y como se ilustran (López, 2021). Pero desafortunadamente, la

efectividad de esas guías se ve restringida por la existencia de múltiples voces, también con intereses diversos que pueden llegar a construir narrativas que distan de alcanzar el efecto deseado, como en el consumo de alimentos funcionales o agregar agua al consumir refresco. Dichos discursos pueden ser contradictorios en sus contenidos, pero consistentes en su forma al forzar el vocabulario biomédico para coincidir con la industria alimentaria confundiendo a los consumidores (Meza, 2021).

Lo anterior requiere de mucha precaución respecto a que las deficiencias o los excesos en la alimentación no se atiendan con fórmulas que pretendan reemplazar a las preparaciones alimenticias tradicionales, eludiendo con ello la “manipulación biopolítica, financiera y comercial, [que transforma] el estado nutricional del individuo y de colectivos en cuerpo social de control” (Morales, 2018, p. 1).

Ante ello, hay que señalar que en México existe una valiosa oportunidad para lograr la gran transformación alimentaria hacia dietas saludables y sostenibles, debido a que este tipo de dietas coinciden en varios aspectos con sus tradiciones alimentarias, como ocurre en otros países como Indonesia, India, China y África occidental (Willett et al. 2019). Esa correspondencia entre la tradición alimentaria y las dietas saludables para la población y el medio ambiente permite eludir de cierta forma el control biopolítico en tanto que su promoción no responda a ejercer un saber superior dictado desde la biomedicina, sino de la valorización de los saberes y prácticas locales aprendidas y transmitidas de generación en generación, aspecto recuperado de la demanda mundial por la soberanía alimentaria. Ahora bien, en lo que se refiere al contenido de la dieta tradicional de México, aun se requiere algunas precisiones.

Actualmente, la noción de *tradición* en la dieta tradicional mexicana puede remitir tanto a formas de alimentarse propias de las diversas regiones del país, de algunos pueblos originarios, dietas previas al contacto con el Viejo Mundo, anteriores a la industrialización, que comenzó en la

segunda década del siglo XX, o conformadas por productos locales y culturalmente asimilados a partir de intercambios culturales (Valerino et al., 2019). Con todo, en ella se reconoce la persistencia de los cultivos de la antigua milpa como la base a la que se le pueden agregar frutos y algunos animales por ejemplo pequeños mamíferos, reptiles e insectos. Así, la domesticación del maíz, el frijol, la calabaza, el jitomate, los nopales, el amaranto, la chía, los aguacates y los chiles son elementos mundialmente reconocidos de la base culinaria mexicana en la que las grasas y otros derivados animales son escasos, al igual que los azúcares y por supuesto los edulcorantes. Lo anterior, no excluye la importante adición de ingredientes provenientes de otras regiones del mundo, mismos que a su vez están anclados a otras tradiciones alimentarias (trigo, arroz, cítricos, cebolla, papa, res, cerdo, aves, etc.) (Vargas y Bourges, 2012).

Ahora bien, a pesar de la relativa consistencia de la dieta tradicional mexicana, existen algunos aspectos que representan dificultades para promover las pautas dietarias tradicionales. Dichas dificultades están las relacionadas tanto con su definición como con las paradojas a las que da lugar. Si bien, el reconocimiento del saber alimentario mexicano como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad (UNESCO, 2015), se ha propuesto como un impulso para el desarrollo y la recuperación y transmisión de saberes, es necesario tener presente que también puede conducir a un reduccionismo comercial del patrimonio que se pretende preservar, si sólo se promueve la recuperación de saberes culinarios con un afán económico (Carvajal, 2021).

Por otro lado, cientos de especies vegetales que pueden cultivarse a la par del maíz o que aparecen en la época de lluvias (verdolagas, quelites, quintoniles, huauzontles, flores de calabaza, etc.), han sido paulatinamente subutilizadas, debido a la promoción del monocultivo y su menor disponibilidad en el mercado (Gálvez y Peña, 2015). Las preparaciones sencillas utilizando productos de la milpa y frutos locales, como ingrediente principal, no tienen el prestigio de los platillos más emblemáticos de la cocina reconocida como patrimonio cultural que son



comercializados en grandes cadenas de alimentos, por lo que no son objeto de revaloración y pueden quedar en el olvido aun en una narrativa de la recuperación de la tradición culinaria mexicana.

Una paradoja más se relaciona con la interpretación del modelo alimentario actual como una degradación de un orden alimentario previo y la búsqueda de restaurar ese estándar "tradicional", pero recurriendo al incremento de la demanda de consejos nutricionales en lugar de recuperar y poner en práctica los saberes propios (Gracia, 2005). La consejería nutricional está recurriendo de forma creciente a recomendaciones dietarías saludables que son parte de otras tradiciones culturales como las dietas vegetarianas o la mediterránea (Jiménez, 2019; Rodríguez et al., 2022). Si bien esto no es propiamente un obstáculo, puede suponer otra forma de relegar las pautas tradicionales en tanto que las prescripciones dietarías continuarían siendo ajenas a las experiencias de las personas.

Un aspecto al que no se le ha prestado la atención debida, es la centralidad que ha jugado el aceite, pero no sólo como ingrediente, sino como medio de cocción de los alimentos. Los aceites de origen vegetal en México han sido empleados con mayor intensidad en la segunda mitad del siglo XX (Moreno et al., 2014), integrándose a las prácticas cotidianas de preparación de alimentos. Pero además del consabido incremento en el aporte calórico al usarse para preparar los alimentos, se torna problemático el uso que se hace de ellos. Según un sondeo realizados por la Procuraduría Federal del Consumidor, se encontró que alrededor del 30% de la población reutiliza el aceite, y que de ese grupo más del 20%, lo hace dos veces o más (Profeco, 2019). El consumo de aceite vegetal reusado se ha relacionado con problemas en su digestibilidad hasta diversos tipos de cáncer debido a los compuestos que se forman al preparar carnes y alimentos ricos en carbohidratos (Dobarganes y Márquez, 2015).

Si bien ha habido esfuerzos importantes por identificar y caracterizar a la dieta tradicional mexicana a partir de encuestas (Valerino et al., 2019; Hernández et al., 2018), una dificultad inherente a este tipo de información es la falta de acceso al contenido simbólico en el que se sustentan las prácticas alimentarias, terminando por definir una serie de ingredientes estándares para preparar alimentos sin un punto de encuentro con el acervo heredado de saberes locales.

Aquí el gran reto es conocer, en primer lugar, la variedad de ingredientes y preparaciones que existen a nivel local. La Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad en un esfuerzo por acercarse a entender la diversidad de las dietas, ha identificado 42 regiones con sus propias particularidades a lo largo del territorio nacional (Vargas, 2021). De modo que la promoción de la recuperación de la tradición culinaria requiere necesariamente un anclaje con la identidad de las personas que las conectan a la memoria, los saberes y las prácticas cultivados en las comunidades tradicionalmente.

## **Conclusiones**

En el presente ensayo, nos propusimos dar cuenta del contenido de las dietas saludables y reflexionar sobre su aplicación en el contexto de la necesidad imperiosa de modificar las prácticas alimentarias en México. En ese marco, la recuperación de las pautas alimentarias tradicionales representa la oportunidad de un cambio viable.

Para ello, el contexto es crucial. Las condiciones biofísicas de los territorios están fuertemente ancladas a los alimentos disponibles, sus formas de conservación, sus preparaciones, etcétera, además de que la integración de ingredientes e insumos a las formas de alimentarse varía entre localidad y comunidades. Así, más que *una* dieta tradicional, la complejidad de los elementos naturales y sociales involucrados requiere que cada tradición alimentaria local sea tratada como una forma concreta de dieta tradicional, un patrimonio cultural alimentario específico.

Recientemente (mayo de 2023) se han publicado nuevas guías alimentarias para la población mexicana. Además de enfocarse en dietas saludables y sostenibles, previenen la mala nutrición, consideran la necesidad de concertar acciones entre diferentes sectores, se orientan al consumo de productos frescos, promueven la equidad de género y respetan la cultura alimentaria, esto último a partir de tomar en cuenta las pautas tradicionales que incluyen ingredientes locales y que expresan toda su riqueza en comidas desde las más sencillas hasta las que involucran aspecto rituales en su preparación y consumo.

Este panorama prometedor responde a la primera parte de la pregunta que guío este ensayo, respecto a las oportunidades para lograr tener dietas saludables y sostenibles, pues existe un impulso gubernamental en ese sentido. Ahora bien, la respuesta a la segunda parte de la pregunta que nos planteamos, respecto a las dificultades, que se identificaron como paradojas y retos requieren aun de tomar algunas acciones. En primer lugar, es necesario procurar que el reconocimiento de la dieta no se reduzca a las preparaciones más reconocidas. Desde la época prehispánica ha existido una distinción muy clara entre guisos cotidianos y preparaciones especiales para celebraciones y rituales. No obstante, esa división se ha diluido debido a la creciente demanda, como en el caso de los tamales que han transitado de un consumo restringido a lo ritual hasta convertirse en un producto de consumo cotidiano y constante sin restringirse a una temporada. Es necesario, mantener y fortalecer esa distinción para conservar las preparaciones más sencillas que han perdido terreno frente a la accesibilidad a alimentos y preparaciones especiales, así como ante la practicidad y paladeabilidad de los alimentos ultraprocesados. Esto a la par de conservar las formas de cocción que no agregan calorías, ni otros riesgos para la salud como los que derivan del mal uso de aceites vegetales.

Otro aspecto más que requiere atención es el papel central que se le atribuya a las mujeres en la preparación de alimentos y por ello, en las depositarias y transmisoras de los conocimientos

involucrados. Lo anterior no excluye que los varones participen también de dicho proceso, aunque sus actividades se centran en preparaciones de mayor prestigio y que permiten obtener ingresos. Pero con el protagonismo femenino en la cocina viene también, la sobrecarga de actividades que suponen poner en juego los saberes y habilidades que resguardan la memoria culinaria. Con la creciente participación de otros miembros del hogar en la preparación de los alimentos se propicia que se puedan recuperar las experiencias de diferentes generaciones, junto la carga afectiva que conllevan los recuerdos sobre los alimentos, puede tornarse en un insumo para que se adquieran las competencias que permitan elaborar las comidas que originan esas remembranzas, y con ello que el saber culinario sea procurado por diversos integrantes del hogar, lo que a su vez aliviaría las presiones sobre las madres y mujeres en general.

Para finalizar es necesario señalar que, el presente ensayo tiene como limitación que no se consideran otras dietas que pueden tener resultados similares en cuanto a la salud y la sostenibilidad como la dieta vegetariana o la mediterránea específicamente por sus propiedades para conservar y mejorar la salud de la población mexicana, lo cual corresponde a un concepto más amplio de alimentación saludable en México que rebasa el objetivo del presente trabajo. No obstante, puede ser objeto de posteriores reflexiones.

## Referencias

- Angelidi, M., Angeliki, K., Alexander, K., Eleftheria, R. y Mantzoros, Ch. (2021). Mediterranean diet as a nutritional approach for COVID-19. *Metabolism-Clinical and Experimental*. 114: 154407. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2020.154407>
- Blanco, A. (2016). Reducción de pérdidas y desperdicios alimentarios y bienestar social: una relación posible. *Distribución y consumo*. 26(142):5-11.
- Brito, A. D. E., Ordúñez, P., Roca, A. A. E., y Giraldoni, A. F. M. (2020). Enfermedades crónicas no transmisibles y COVID-19: la convergencia de dos crisis globales. *Medisur*, 18(5), 943-951.
- Buainain, L. y Micarelli, G. (2020) Soberanía alimentaria: saberes, estrategias, resistencias. en: Micarelli G, Buainain L. *Soberanía alimentaria: prácticas y saberes locales para un movimiento global contrahegemónico*. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
- Carrasco, H. y Tejada, S. (2008). *Soberanía alimentaria: la libertad de elegir para asegurar nuestra alimentación*. Perú: Soluciones Prácticas.

- Carvajal, R. (2008) *¿Patrimonio para quién? Revisión crítica de las endodiscursividades hegemónicas en torno a la comida ritual en México*. Tesina que para obtener el título de Especialista en Antropología de la Alimentación. México. BUAP.
- Casanueva, E., Durán, E., Kaufer, M., Plazas, M., Polo, E., Toussaint, G., Bourgues, H. y Camacho, R. (2002). Fundamentos de El Plato del Bien Comer. *Cuadernos de nutrición*. 25(1).
- Díaz, C. M., Mangas, A., Sanahuja, J. A., Fernández, P. A., López, E., Verdiales, D. M. y Sánchez, A. (2018). *Objetivos de desarrollo sostenible y derechos humanos: Paz, justicia e instituciones sólidas/derechos humanos y empresas*. Universidad Carlos III de Madrid. Instituto de Estudios Internacionales y Europeos Francisco de Vitoria.
- Dobarganes, C., y Márquez, G. (2015). Possible adverse effects of frying with vegetable oils. *British Journal of Nutrition*, 113(S2), S49-S57.
- FAO, O. (2020). Dietas saludables sostenibles-Principios rectores. *FAO, Roma*.
- FAO, FIDA, OMS y PMA, (2020) *UNICEF El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020. Transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables*. Roma  
FAO. <https://doi.org/10.4060/ca9692es>
- Fernández, A., Martínez, R., Carrasco, I., y Palma, A. (2017). Impacto social y económico de la doble carga de la malnutrición: modelo de análisis y estudio piloto en Chile, el Ecuador y México.
- Gálvez, A. y Peña, C. (2015). Revaloración de la dieta tradicional mexicana: una visión interdisciplinaria. *Revista Digital Universitaria*. 5(16): 1-17. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art33>
- García, C., Monterrubio, E., Ramírez, I., Aburto, T., Pedraza, L. y Rivera, J. (2020). Contribución de los alimentos a la ingesta total de energía en la dieta de los mexicanos mayores de cinco años. *Salud Pública de México*. 62(2): 166-180. DOI: <https://doi.org/10.21149/10636>
- Giménez, C. (2017). Objetivos del Desarrollo del Milenio y la Agenda post-2015. ¿Y ahora qué? En: *Objetivos del desarrollo sostenible: una mirada crítica desde la Universidad y la cooperación al desarrollo*. Universidad de Alcalá. 19-28.
- Gobierno de México (2013). NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación México: Diario Oficial de la Federación. Disponible en: [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013)
- Gómez, C. (2017). Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS): una revisión crítica. *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*. 140,107-118.
- Gordillo, G., y Méndez, O. *Seguridad y soberanía alimentarias (documento base para discusión)*. Santiago, Chile: 2013. FAO.
- Gracia, M. (2005) Maneras de comer hoy. Comprender la modernidad alimentaria desde y más allá de las normas. *Revista internacional de sociología*63(40):159-182. DOI: <https://doi.org/10.3989/ris.2005.i40.193>
- Hernández, M., Unar, M. y Rivera, J. (2018) Hacia un sistema alimentario promotor de dietas saludables y sostenibles. En: Rivera, J., Colchero, A., Fuentes, M., González de Cossio, T., Aguilar, C., Hernández, G., et al. (eds.). *La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control*. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública. 53-72.
- Jiménez, K. S. (2019). Dietas basadas en plantas: efectos en la prevención y tratamiento de las principales enfermedades crónicas en México. *Acta de Ciencia en Salud*, (10), 5-13.
- Jiménez, S. y Santana, S. (2021). La sindemia global de obesidad, desnutrición y cambio climático: Efectos de la COVID 19. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*. 31(1) 40.
- López, M. (2021). Analizando El Plato del Bien Comer. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*. 4(1). DOI: <https://doi.org/10.35454/rncm.v4n1.203>
- Marks S. (2013). The high-level task force criteria. En: United Nations. Office of the High Commissioner for Human Rights. *Realizing the Right to Development: Essays in Commemoration of 25 Years of the United Nations Declaration on the Right to Development*. Ginebra: United Nations Publications.
- Meza, J. (2021) Prescripciones alimentarias y límites de la medicalización: polifonía y utilización de medios de comunicación en una población urbana de México. *Saúde e Sociedade*:30(1). <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200136>
- Morales, I. (2018) Medicalización de la nutrición. *Boletín de Información de Medicamentos del Atlántico*. Colombia: Secretaría de Salud del Atlántico.
- Moreno, L., Hernández, D., Silberman, M., Capraro, S., García, J. J., Soto, G., y Sandoval, E. (2014). La transición alimentaria y la doble carga de malnutrición: cambios en los patrones alimentarios de 1961 a 2009 en el contexto socioeconómico mexicano. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 64(4), 231-240.

- Morrow, J. (2007) When do states follow the laws of war?. *American Political Science Review*. 101(3) 559-572. DOI: <https://doi.org/10.1017/S000305540707027X>
- Nature (2020) Time to revise the sustainable development goals. *Nota Editorial*. Nature. 583:331-332.
- OMS. (2020). Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak. [citado el 18 de julio] Disponible en: <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>
- ONU. (2000) *Declaración del Milenio*. Asamblea General. Resolución. Nueva York. 52/2/13.
- ONU. (2001) *Guía general para la aplicación de la Declaración del Milenio*. Nueva York. A/56/326.
- ONU. (2015) *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Resolución Nueva York. A/70/L.1.
- Pachón, F. (2013). Food sovereignty and rural development: beyond food security. *Agronomía Colombiana*, 31(3), 362-377.
- Pilcher, J. M. (2001). ¡Vivan los tamales!: la comida y la construcción de la identidad mexicana. CIESAS.
- Popkin, B. M., Corvalan, C., y Grummer-Strawn, L. M. (2020). Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. *The Lancet*, 395(10217), 65-74.
- Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) (2019). Infografía En números, Aceite. *Revista del Consumidor*. Profeco.
- Rodríguez, A., García, R., Ahumada, N., y Martínez, C. (2022) Dieta mediterránea en la modificación y composición corporal de pacientes en cmf isste. *Investigación en Enfermería y Educación*. Universidad Autónoma de Zacatecas.
- Rivera, J., Muñoz, O., Rosas, M., Aguilar, C., Popkin, B. y Willett, W. (2008) *Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana*. *Salud pública de Mex*. 50(2) 173-195. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342008000200011&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342008000200011&lng=es)
- Sachs, J., Schmidt-Traub, G. y Lafortune, G. (2020) Speaking truth to power about the SDGs. *Nature*. 584(7821): 344-344. doi: <https://doi.org/10.1038/d41586-020-02373-7>
- Segovia, D. (2005). El derecho a la alimentación y la pérdida de la soberanía alimentaria. *Derechos Humanos en Paraguay*. CODEHUPY, Coordinadora de Derechos Humanos del Paraguay.
- Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Mundo-Rosas, V., Gómez-Humarán, I. M., y Rodríguez-Ramírez, S. (2020). Asociación de un índice de dieta saludable y sostenible con sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos. *salud pública de México*, 62(6), 745-753.
- Swinburn, B., Kraak, V., Allender, S., Atkins, V., Baker, P., Bogard, J. y Dietz, W. (2019). The global syndemic of obesity undernutrition and climate change: the Lancet Commission report. *The lancet*. 393(10173):791-846. DOI: [10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8)
- Martínez, M., y Rosset, P. (2016). Diálogo de saberes en la vía campesina: soberanía alimentaria y agroecología. *Revista Espacio Regional*, 1(13), 23-36.
- Troncoso, C. (2018). Patrimonio gastronómico en personas mayores. *Humanidades Médicas*, 18(2), 171-175.
- UNESCO. (2015). *Patrimonio cultural inmaterial y desarrollo sostenible*. Unesco.
- Valerino, S., Lara, L., Armstrong, M. y Papadaki, A. (2019). Definition of the traditional Mexican diet and its Role in health: a systematic review. *Nutrients*. 11(11). <http://dx.doi.org/10.3390/nu11112803>
- Urbina, M., Jasso, L., Schiavon, R., Lozano, y Finkelman, J. (2017). La transición de los Objetivos de Desarrollo del Milenio a los Objetivos de Desarrollo Sostenible desde la perspectiva de los determinantes sociales de la salud y la equidad en salud. *Gac Med Mex*, 153, 697-730.
- Vargas, LA. (2021). Los retos para conocer la diversidad de las cocinas mexicanas. *Cuadernos de Nutrición*. 44 (5): 184-185.
- Vargas, LA. y Bourges H. (2012) Los fundamentos biológicos y culturales de los cambios de la alimentación conducentes a la obesidad. El caso de México en el contexto general de la humanidad. En: Rivera, J., Hernández, M., Aguilar, C., Vadillo, F. y Murayama, C. (eds.). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado México*: UNAM. pp. 99-123.
- Ventura, P. S., Pedro, O. R., Tatiana, M. C., Vanessa, P. H. y José Carlos, P. H. (2021). La hermenéutica y la heurística como métodos científicos en la educación médica. *EdumedHolguín2021*. X Jornada Científica de la SOCECS. Cuba.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S. y Murray, Ch. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*. 393(10170):447-492. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)