

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Comida saludable tendencia

REFERENCIA: El Heraldo (29 de enero de 2020). Comida saludable: keto, sin gluten y orgánico, la tendencia de este 2020. Recuperado de <https://bit.ly/2D4ar2Z>

NOTA:

Comida saludable: keto, sin gluten y orgánico, la tendencia de este 2020

Es increíble como cada día llegan a nuestra vida nuevas tendencias gastronómicas que cambian nuestros hábitos en la alimentación. Este miércoles de ‘Tendencias Gastronómicas’ hablaremos de lo que se viene para el 2020 y que cada vez cobra más fuerza: la comida saludable.

Este año, la tendencia hacia comer saludable, la búsqueda de productos orgánicos, bajos en calorías, sin gluten y keto crece cada vez más debido a la demanda constante de una buena alimentación para tener un cuerpo y mente sanos.

Cabe destacar que además de buscar alimentos saludables, una característica de las personas que se suman a esta tendencia es que buscan alimentos que aporten buenos nutrientes al organismo, así como vitaminas y minerales.

Cuando las personas se suman a esta tendencia, procuran que los alimentos que consumen aporten la mayor cantidad de propiedades al cuerpo, así como evitar los que no son benéficos para la salud. También buscan ingerir comida rica en antioxidantes.

Otra de las características de esta tendencia gastronómica es que las etiquetas en los productos cobran mayor relevancia pues así se es consciente de lo que realmente comes, lo que te ayudará tomar mejores decisiones respecto a los alimentos.

COMENTARIO:

La búsqueda de productos orgánicos, sin gluten o bajos en calorías se ha vuelto prioridad en algunos sectores de la población, pues buscan llevar una vida más saludable o incluso están interesados en el cuidado del medio ambiente. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)¹ menciona que el término de etiquetado “orgánico” indica que los productos se han producido con arreglo a las normas de la producción orgánica y, que están certificados por un organismo o autoridad debidamente constituido.

La agricultura orgánica se basa en la reducción al mínimo del empleo de insumos externos, evita el empleo de fertilizantes y abonos sintéticos, y se aplican métodos destinados a reducir al mínimo la contaminación del aire, el suelo y el agua. Su meta principal es lograr un nivel óptimo de salud y productividad de las comunidades interdependientes de organismos del suelo, plantas, animales y seres humanos. Nuestra gastronomía tradicional puede acoplarse a la utilización de dichos productos en la cotidianidad, además de que México es el cuarto productor de alimentos orgánicos en el mundo², por lo que pareciera que es el lugar ideal para su consumo.

¹ FAO. (2007). Alimentos Producidos Orgánicamente. Recuperado de

<https://bit.ly/3dTSFMt>

² Profeco. (2018). Alimentos orgánicos. Recuperado de <https://bit.ly/3isYQKL>

Sin embargo, este mercado apenas está despegando en el país, pues al ser su producción más lenta y en menor cantidad, el precio es más alto, limitando su acceso a solo un cierto sector de la población que cuenta con los recursos para adquirirlos y con ello mejorar sus hábitos alimenticios.

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas