

# Health & Nutrition Sciences

## Seguridad de los Alimentos

### Práctico, rápido y por supuesto, seguro y saludable

La velocidad con la que vivimos entre semana es completamente diferente al ritmo que llevaban generaciones anteriores. El tiempo para trasladarnos a la escuela y al trabajo es mucho más largo y necesitamos opciones que nos permitan mantenernos saludables y cumplir con todas nuestras actividades de la mejor manera.

De hecho, la necesidad de tener alimentos disponibles, fáciles de preparar, seguros para consumir, nutritivos y deliciosos existe desde la prehistoria. La cocción, la fermentación, el deshidratado, y demás, permitieron que, a lo largo del tiempo, pudiéramos sobrevivir por más tiempo.



Apreciados desde la antigua Grecia, el pan, el vino y el aceite de oliva son resultado de transformar el trigo, las uvas y las aceitunas para aprovecharlas e incluso volverlas más versátiles para consumir.



La gran mayoría de los alimentos que comemos necesita conservarse en las mejores condiciones durante su transporte y distribución hasta llegar a los mercados y supermercados, debe mantener su sabor, color y textura agradables, también requiere mantenerse en condiciones adecuadas sin causarnos daño, así como ser

más práctico y fácil de consumir que su versión más perecedera.

Para lograrlo, se aprovechan los beneficios de aquellos ingredientes autorizados a nivel internacional por la FAO y OMS y a nivel nacional, para garantizar que verdaderamente son seguros para nuestro consumo. <sup>1</sup>

### Aquí te presentamos algunas opciones que consumimos diariamente y que nos permiten balancear nuestra salud a lo largo del día de forma práctica y sencilla ?:

 <b>Leche pasteurizada</b>		<p>Sabemos que la leche bronca nos puede causar malestares digestivos e incluso enfermedades, por lo que la pasteurización permite que la leche llevada a cierta temperatura elimine bacterias que nos hacen daño. De esta forma se vuelve segura para consumirse y está disponible en lugares alejados donde no podría llegar de otra manera.</p>
 <b>Verduras congeladas</b>		<p>Se vuelven una gran opción pues están disponibles todo el año, más allá de su temporada de cosecha. Se agregan rápidamente como guarnición del plato fuerte. Y así se alcanzan más fácilmente las recomendaciones diarias de consumo</p>
 <b>Frutas deshidratadas</b>		<p>Un puñito en tus ensaladas le da un toque innovador a las texturas, colores y sabores frescos de las verduras crudas que estás por llevarte a la boca. Existe una diversidad de opciones de otras geografías que no podríamos conocer si no se hubieran conservado de esta forma.</p>
 <b>Pescado y mariscos congelados</b>		<p>Son una forma perfecta para poderlos consumir cuando vivimos lejos de la costa. México tiene una gran extensión de litoral y en esta forma podemos dar más variedad a la hora de la comida. Es indispensable comprarlos en establecimientos donde se mantenga la cadena de frío a lo largo del trayecto.</p>
 <b>Frijoles y otras leguminosas en lata</b>		<p>Siendo parte de nuestra cultura mexicana, el tiempo de remojo y cocción de estos alimentos es bastante largo. Comerlos y sazónarlos a nuestro gusto en pocos minutos se vuelve una gran opción en el día a día.</p>

# Health & Nutrition Sciences



Hojuelas de avena en polvo.



Para un desayuno extra rápido con los beneficios de dos tipos de fibra, y la proteína de la avena. Lo puedes conservar en tu alacena por bastante más tiempo evitando que se eche a perder.



Barras de cereales con adición de vitaminas y en empaques individuales.



Te permite traerlas en la bolsa o la mochila para cuando necesitas recargar pila en cualquier momento del día, sin preocuparte de que pueda ensuciarla. Controlas la cantidad que comes y te brinda vitaminas y minerales adicionales, para alcanzar tus requerimientos diarios con más facilidad.

Es indispensable combinar estos alimentos fáciles y rápidos de preparar con alimentos crudos. Sinceramente, para comer rico, no necesitas sacrificar practicidad o estar horas frente al sartén. Checa estas ideas para hacer comidas rápidas, fáciles, deliciosas y por supuesto, saludables:



A la hora de la comida, combina camarones y verduras semi-enteras congeladas.



Para desayunar, prepara avena y agrega tu fruta favorita. Plátano, fresas, uvas pasas son un excelente toque de sabor dulce y fresco.



¿Qué tal cenar una pasta integral con salsa de tomate ya preparada? Agrega queso mozzarella al momento de servir para que puedas disfrutarlo derretido.

Nada mejor que armes tus platillos con tu toque único. Así puedes decidir la cantidad de proteína o de verduras o incluso de cereales que comerás. Y así eres más consciente de cuánto estás consumiendo de cada grupo de alimentos en este tiempo de comida.

Ahora que estamos mucho más conscientes del cuidado de nuestro planeta, es necesario que echemos un vistazo a la cantidad de alimentos que hoy estamos desperdiciando.

## Per cápita al año se desperdician:



94 kilos



59 kilos



77 kilos

Fuente: Naciones Unidas <sup>3</sup>

En los hogares donde más alimento termina en la basura Podemos revertir esta situación, haciendo una compra más racional y combinando alimentos que se pueden echar a perder más fácilmente con otros empacados con más tiempo de vida de anaquel.

Tenemos a nuestro alcance una gran variedad de alimentos fáciles de preparar que son innovadores en cuanto a aporte de nutrimentos, seguridad para el consumo, disponibilidad a lo largo del año y en diferentes geografías. <sup>4</sup>

Reconocidas asociaciones de profesionales de salud, como la American Heart Association <sup>5</sup>, recomiendan que combinemos éstos con múltiples tipos de alimentos frescos y sus porciones. Basta decidirlo para, en conjunto, obtener la máxima ventaja en sabor, salud y practicidad, tanto de unos como de otros.



## Referencias:

1. WHO. (2023, November 16). Food Additives. Retrieved from WHO Fact Sheets: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-additives>

2. ALACCTA. (2019). La AATA en defensa de los alimentos procesados. Retrieved from ALACCTA: <http://alaccta.org/wp-content/uploads/2019/11/POSICION-Alimentos- Procesados-AATA-2017-2.pdf>

3. Naciones-Unidas. (2021, March 4). Noticias ONU. Retrieved from Naciones Unidas: <https://news.un.org/es/story/2021/03/1489102>

4. Fitzgerald, M. (2023). It is time to appreciate the value of processed foods. Trends in Food Science and Technology, 222-229. 1. AHA. (2021, November)

5. 1). Can Processed Foods Be Part of a Healthy Diet. Retrieved from American Heart Association: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/processed-foods#:~:text=Processes%20such%20as%20pasteurizing%20milk%20C%20canning%20fruits%20and,too%20much%20sodium%2C%20added%20sugars%20and%20unhealthy%20fats.>