



Las grandes empresas de alimentos buscan también formas de garantizar la seguridad alimentaria en el mundo. Investigación, sustentabilidad, alimentos saludables, es lo que se espera de la industria en las próximas décadas.



JORGE ARTURO MONJARÁS

En opinión de Georgina Gómez, líder de Nutrición para Unilever México y el Caribe, las empresas multinacionales cumplen una función relevante en promover la seguridad alimentaria en el planeta. Desde su punto de vista, los alimentos procesados juegan un papel estratégico en el objetivo de llevar no sólo más, sino mejores alimentos a la población y que éstos duren por más tiempo, disminuyendo el desperdicio. Además, las grandes empresas de consumo están al tanto de las metas globales en nutrición que han ido planteando organismos internacionales, con el fin de conservar tanto a la humanidad alimentada como a un medio ambiente sostenible.

Unilever se ha unido a diversas iniciativas para impulsar un cambio en los hábitos alimenticios de la humanidad en las próximas décadas. Entre sus planes está inspirar nuevamente a los mexicanos a recuperar un alimento muy suyo, que han dejado de consumir por diversos motivos y que es una excelente fuente de proteína y fibra: los frijoles.

EL RIESGO ALIMENTICIO

En enero de 2019 se publicó el ahora famoso informe *EAT-Lancet, Alimentos, Planeta y Salud*, con una propuesta radical: «La transformación a dietas saludables para 2050 requerirá cambios sustanciales en la dieta. El consumo mundial de frutas, vegetales, nueces, semillas y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más de 50%. Una dieta rica en alimentos

la producción mundial de alimentos amenaza la estabilidad climática y la resiliencia del ecosistema. Constituye el mayor impulsor de degradación medioambiental y transgresión de los límites planetarios.

de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales».

La Comisión fue resultado de un trabajo conjunto entre la fundación EAT y *The Lancet*, una de las publicaciones científicas con más prestigio en el mundo. El trabajo se realizó de forma conjunta entre 19 Comisarios y 18 coautores, y fue copresidida por los profesores Walter Willet (Harvard) y Johan Rockström (Stockholm Resilience Center).

El informe completo se publicó en *The Lancet*, y una serie de documentos de apoyo están disponibles en diversos lugares de Internet. Su objetivo puede resumirse en «lograr dietas de salud planetaria para casi 10,000 millones de personas en 2050». En su contenido, el informe fundamenta principios que son mejor conocidos actualmente: la producción de proteína animal (res, cerdo, pollo, pescado) es menos sostenible que la de frutas, verduras y cereales, además de que estos últimos aportan nutrientes de mejor calidad al cuerpo humano.

Muchas páginas después, la conclusión es que: «Las dietas poco saludables representan actualmente un mayor riesgo para la morbilidad y la mortalidad que la suma de las prácticas sexuales sin protección, el alcohol, las drogas y el tabaco. La producción mundial de alimentos

amenaza la estabilidad climática y la resiliencia del ecosistema y constituye el mayor impulsor de degradación medioambiental y transgresión de los límites planetarios. En conjunto, el resultado es grave. Se necesita urgentemente una transformación radical del sistema alimentario global».



Por ello la propuesta de bajar radicalmente el consumo de proteína animal, pero también el reporte se extiende sobre la importancia de evitar el desperdicio que, ha quedado claro, es otro factor de alarma global.

«Seguridad alimentaria en nutrición es cuando las personas tienen acceso a dietas saludables y accesibles», describe Georgina Gómez, quien lleva los datos a la realidad mexicana. «De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021, 61% de los mexicanos tiene algún grado de inseguridad alimentaria (leve, moderada o grave). Es un valor muy alto: te dice que los mexicanos tenemos dificultades para acceder a una dieta saludable y accesible».

Lo que es peor, el nivel a crecido con respecto de 2018, cuando se reportaba un 55%. «Eso significa que el Covid, la inflación, la crisis climática han impactado en que las personas no se puedan alimentar de manera correcta», describe.

Además de los factores económicos, los hábitos de alimentación de los mexicanos también están cambiando... para mal. El consumo de frijoles per cápita era de 16 kilos al año en 1980, monto que ha caído a 9 kg en 2021, de acuerdo con el Panorama Agroalimentario 2021 de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Esto es totalmente contrario a lo que debería ser la tendencia.

En uno de sus esfuerzos educativos, la marca Knorr de Unilever se unió al World Wildlife Fund (WWF) para promover la lista de lo que llama *Los 50 alimentos del futuro*: una selección de vegetales, semillas y cereales cuyo consumo promovería «una población y un medio ambiente saludables». El frijol es parte de esta lista, junto con una serie de leguminosas bien conocidas en México, como las lentejas, las habas y la soya.

El mexicano consume apenas 200 gramos de fruta y verdura al día, la mitad de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es obvio que aquí están las soluciones nutricionales para buena parte de la población. Otros alimentos comunes entre los mexicanos



el consumo mundial de frutas, vegetales, nueces, semillas y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más de 50%.

el mexicano consume apenas 200 gramos de fruta y verdura al día, la mitad de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

que figuran en esta lista son los nopales, la flor de calabaza, el ajonjolí, el germinado de garbanzo, las espinacas, la jícama, el amaranto y los berros. Tampoco extraños resultan ya la quinoa, el camote amarillo, el kale, la linaza, el germinado de alfalfa y el arroz salvaje.

EL GRAN CAMBIO CULTURAL

Pero la corporación no se está quedando en lo educativo. «Es el caso de un compromiso global que tenemos para 2025. Tiene que ver con duplicar el aporte de nutrimentos o ingredientes positivos en nuestro portafolio de productos. Por ejemplo, que nuestras sopas tengan más vegetales, que nuestros alimentos tengan más vitaminas y minerales. Es un compromiso para 2025 incrementar la oferta de alimentos con leguminosas. Por ejemplo, tenemos ahora una sopa de fideo con frijoles. La meta es duplicar la oferta en el portafolio de productos».

Georgina Gómez es una abierta defensora del valor que aportan los frijoles. «Las leguminosas son el grupo de alimentos que más fibra aporta a la dieta. Ayudan a la saciedad, ayudan a la digestión, a reducir el estreñimiento. En una encuesta, una de cada cuatro mujeres en el mundo padece de estreñimiento, y éste puede ser producto de un bajo consumo de fibra. Las organizaciones recomiendan 30 gramos de fibra al día y los mexicanos consumimos 14 gramos».

La segunda ventaja del frijol es que aporta proteína vegetal, que en combinación con maíz o trigo pueden sustituir el consumo de carne. «Son una proteína de calidad, y su impacto ambiental es mucho menor que producir proteína animal», describe.

Unilever tiene también compromisos globales de fortificación de alimentos, una medida que ha resultado muy útil para disminuir la deficiencia de vitaminas y minerales en la población del mundo, y que consiste en agregar estos elementos vitales en los productos que sea posible. Además de ello, recientemente emprendió una campaña para reducir el monto de los desperdicios de comida en el hogar, llamada *Rescatemos el sabor de lo que sobra*. En ella, dedica artículos y recetas a fomentar el reúso de algunos ingredientes en otros platillos, en lugar de tirar todo

a la basura. Por ejemplo, cómo hacer *hotcakes* de plátano a partir de un racimo demasiado maduro.

Más allá de las campañas, Georgina Gómez defiende el papel de los alimentos procesados en garantizar la seguridad alimentaria. «El procesamiento de los alimentos puede aumentar la vida útil del producto, y eso puede tener un impacto directo en el desperdicio. Utilizar verduras congeladas, enlatadas y deshidratadas puede servir para evitar el desperdicio, y permitir que la gente, cuando no tenga acceso a alimentos frescos, pueda tener al alcance productos como verduras».

Señala que el desperdicio que ocurre en el abasto de alimentos antes de llegar al hogar sucede exclusivamente en los alimentos frescos. No es posible comparar la duración de un pescado fresco a la de unas sardinas enlatadas. «Me parece que es importantes compartir cuáles son los beneficios del procesamiento y ese es uno muy importante».

El otro beneficio tiene que ver con el transporte. El acarreo de este tipo de alimentos es más eficiente, con más carga por envío, lo cual reduce la emisión de gases de efecto invernadero, y por ende el impacto ambiental. De hecho, las donaciones de alimentos procesados son mucho más efectivas en momentos de crisis y catástrofes, apunta.

Georgina Gómez apunta que Unilever está participando en la búsqueda de sustitutos a la carne. «Se sabe que la producción de carne de res tiene un impacto importante en el ambiente del planeta, y nosotros hemos creado alimentos a partir de bases vegetales, como pueden ser hongos, que puedan sustituir a la carne. Hoy hay en el mercado hamburguesas veganas, que pueden sustituir cierto consumo de carne, a partir de productos que hemos diseñado con perfiles nutrimentales adecuados, pero que pueden también ayudar al cuidado del planeta».

El cambio que se está buscando en la cultura alimenticia del mundo es todavía una tarea para Hércules. Aún hoy, el estadounidense promedio consume 99 kilos de carne al año, (unos 40 de ellos de res), le siguen Australia con 97 kilos y Argentina con 88 kilogramos. Más abajo en la lista está México, con cerca de 70 kilos, entre 9 y 15 kg de res, dependiendo de la fuente), de acuerdo con datos de la OCDE, que aún proyecta

«de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021, 61% de los mexicanos tiene algún grado de inseguridad alimentaria (leve, moderada o grave). Es un valor muy alto: te dice que los mexicanos tenemos dificultades para acceder a una dieta saludable».

que el consumo global de carne se incrementará en 14% para 2030. De hecho, la tendencia en los últimos años en Brasil y China ha sido de un crecimiento acelerado, a medida que la condición económica de las familias mejora.

Una clave para lograr iniciar el cambio es que el consumidor tenga disponible ya mismo sustitutos eficientes, nutritivos, baratos, con larga vida de anaquel y, por supuesto, sabrosos. De empresas como Unilever y otras *startups* que hoy buscan proliferar depende que esto suceda. </>



LOS ALIMENTOS PROCESADOS JUEGAN UN PAPEL ESTRATÉGICO EN EL OBJETIVO DE LLEVAR NO SÓLO MÁS, SINO MEJORES ALIMENTOS A LA POBLACIÓN Y QUE ÉSTOS DUREN POR MÁS TIEMPO, DISMINUYENDO EL DESPERDICIO.

El autor es editor, periodista de negocios y consultor en Comunicación.