



Foto: Freepik

ALIMENTACIÓN ECO

El foco puesto en cuatro dimensiones clave

La población mundial crece rápidamente, la ONU estima que para el año 2100 habrá 11.200 millones de personas en el planeta. Este crecimiento poblacional dependerá en gran medida de las tendencias en las tasas de fertilidad, los avances en medicina para el control de enfermedades importantes y la alimentación. Dentro de este último aspecto se han desarrollado diversos patrones que la población actual sigue o está comenzando a adoptar, uno de estos es la alimentación eco. También conocida como alimentación sostenible, surge como una respuesta necesaria para abordar los desafíos ambientales, sociales y económicos que enfrentamos. Este enfoque no solo busca nutrir a las personas, sino también proteger el medio ambiente y garantizar la equidad en el acceso a los alimentos. En este artículo, exploramos cómo la alimentación eco está alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU y por qué es fundamental para construir un futuro compatible con los procesos ambientales.

¿Cómo se define la alimentación eco?

La alimentación eco es un modelo de producción y consumo de alimentos que prioriza la sostenibilidad en todas sus etapas, desde el cultivo hasta el plato. Se basa en principios como la reducción del impacto ambiental, minimizando el uso de recursos naturales, la emisión de gases de efecto invernadero y la generación de residuos; la promoción de la salud, ofreciendo alimentos nutritivos, libres de químicos dañinos y producidos de manera ética; y la equidad social, garantizando que los sistemas alimentarios sean justos para los productores, trabajadores y consumidores.

Según Fuertes, 2019 la alimentación eco se fundamenta en cuatro dimensiones clave. La primera dimensión es la promoción y el mantenimiento de una buena salud. Para lograrlo, se recomienda seguir una dieta preventiva y óptima a nivel individual. La nutrición ecológica sugiere aumentar el consumo de plantas (cereales, verduras, frutas, legumbres y frutos secos) y reducir la ingesta de alimentos de origen animal (productos cárnicos, lácteos y huevos). Además, los vegetales deben ser consumidos lo más frescos posible y mínimamente procesados.

La segunda dimensión es el medio ambiente. El sistema nutritivo afecta y, a su vez, es afectado por el medio ambiente, determinando la calidad de los alimentos. Los métodos agrícolas que se empleen influirán en el impacto ambiental de la producción de alimentos.

La tercera dimensión es la sociedad, ya que el sistema nutritivo está estrechamente vinculado a ella. En esta dimensión se incluye la responsabilidad en la compra de alimentos, su preparación, hábitos de consumo, cultura y estilo de vida.

Finalmente, la cuarta dimensión es la economía. La situación financiera de los países es un factor determinante que afecta el modelo de consumo, el transporte y el procesamiento de alimentos.

Para alcanzar estas dimensiones, se deben tener en cuenta los siguientes siete principios fundamentales:

“La alimentación sostenible surge como una respuesta necesaria para abordar los desafíos ambientales, sociales y económicos que enfrentamos...”

1. Los alimentos deberían derivar principalmente de las plantas.
2. Los alimentos deberían crearse mediante cultivos orgánicos.
3. Los alimentos deberían ser producidos a nivel regional y en su correspondiente temporada.
4. Los alimentos deberían ser procesados lo menos posible.
5. El empaquetado debería ser ecológico.
6. El comercio alimenticio debería ser justo.
7. Los alimentos deberían ser preparados con buen sabor.

Este enfoque no solo beneficia al planeta, sino que también contribuye a alcanzar varios de los ODS, como el fin de la pobreza (ODS 1), la salud y el bienestar (ODS 3), la producción y consumo responsables (ODS 12) y la acción por el clima (ODS 13).



Foto: Freepik

El impacto ambiental de nuestro sistema alimentario actual

El sistema alimentario global es uno de los mayores contribuyentes al cambio climático, la deforestación y la pérdida de biodiversidad. Según la FAO (2024), la agricultura es responsable del 25% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero, principalmente debido a la ganadería intensiva, el uso de fertilizantes químicos y la deforestación para expandir tierras cultivables.

Además, el sistema actual es altamente ineficiente. Se estima que un tercio de todos los alimentos producidos en el mundo se desperdicia, lo que equivale a 1.300 millones de toneladas anuales. Este desperdicio no solo representa una pérdida económica, sino también un enorme impacto ambiental, ya que los alimentos desechados generan metano, un gas de efecto invernadero mucho más potente que el CO₂.

La alimentación eco busca revertir estas tendencias mediante prácticas como la agricultura regenerativa, el consumo local y la reducción del desperdicio de alimentos.

Agricultura regenerativa: Cultivando con la naturaleza, no contra ella

Uno de los pilares de la alimentación eco es la agricultura regenerativa, un enfoque que va más allá de la sostenibili-





Foto: EADIC

“La alimentación eco es un modelo de producción y consumo de alimentos que prioriza la sostenibilidad en todas sus etapas”



dad para restaurar y revitalizar los ecosistemas, Quintero (2021), la define como una técnica que ofrece una alternativa de solución a aspectos como la intensificación de la producción agrícola en territorios como América Latina y en especial en Colombia, a partir de un conjunto de prácticas de gestión sostenible que tienen como objetivo restaurar los suelos, en lugar de degradarlos a causa del modelo de desarrollo agroindustrial que viene siendo incorporado durante décadas, y que comprende una gestión en donde se fomenta la regeneración del suelo, aumentando la productividad, la diversidad biológica, el bienestar de la fauna y la flora, y en consecuencia la economía agrícola de las comunidades y su bienestar social. Esta práctica incluye técnicas como:

- **Rotación de cultivos:** Evita el agotamiento del suelo y reduce la necesidad de fertilizantes químicos.
- **Agroforestería:** Combina árboles y cultivos para mejorar la biodiversidad y capturar carbono.



Foto: EADIC

- **Manejo holístico del ganado:** Imita los patrones naturales de pastoreo para regenerar los suelos y mejorar su fertilidad.

La agricultura regenerativa no solo reduce el impacto ambiental, sino que también mejora la resiliencia de los sistemas alimentarios frente al cambio climático. Además, contribuye directamente al ODS 15 (Vida de ecosistemas terrestres) al promover la conservación y restauración de los suelos.

Consumo local y de temporada: Menos kilómetros, más sabor

Otro aspecto clave de la alimentación eco es el consumo local y de temporada. Los alimentos que viajan largas distancias

“Contribuye a alcanzar varios de los ODS: ODS 1, ODS 3, ODS 12 y ODS 13...”

para llegar a nuestra mesa tienen una huella de carbono significativa debido al transporte y refrigeración. Al elegir productos locales, no solo reducimos estas emisiones, sino que también apoyamos a los agricultores y economías locales.

Los alimentos de temporada, por su parte, son más frescos, nutritivos y suelen requerir menos recursos para su producción. Este enfoque está alineado con el ODS 12 (Producción y consumo responsables), que promueve patrones de consumo más sostenibles y eficientes.

Reducción del desperdicio de alimentos: Un compromiso colectivo

El desperdicio de alimentos es un problema global que requiere soluciones tanto individuales como sistémicas. En el ámbito personal, podemos adoptar prácticas como:

- Planificar las compras y almacenar los alimentos correctamente.
- Aprovechar las sobras para crear nuevas comidas.
- Compostar los residuos orgánicos para devolver nutrientes al suelo.

A nivel sistémico, es necesario mejorar la infraestructura de almacenamiento y distribución, así como promover políticas que fomenten la donación de alimentos excedentes. Estas acciones contribuyen al ODS 2 (Hambre cero) y al ODS 12 (Producción y consumo responsables).

“Es fundamental educar a las personas sobre sus beneficios y cómo adoptarla en su día a día”



“Otro aspecto clave de la alimentación eco es el consumo local y de temporada...”

La importancia de la educación y la concienciación

Para que la alimentación eco se convierta en una realidad global, es fundamental educar a las personas sobre sus beneficios y cómo adoptarla en su día a día. Esto incluye:

- Enseñar sobre el impacto ambiental de los alimentos que consumimos.
- Promover habilidades culinarias que fomenten el uso de ingredientes locales y de temporada.
- Fomentar la conexión con la naturaleza y los sistemas alimentarios.

La educación es un pilar clave del ODS 4 (Educación de calidad), y su integración con la alimentación eco puede generar un cambio transformador en las generaciones futuras.

Conclusión: El poder de elegir conscientemente

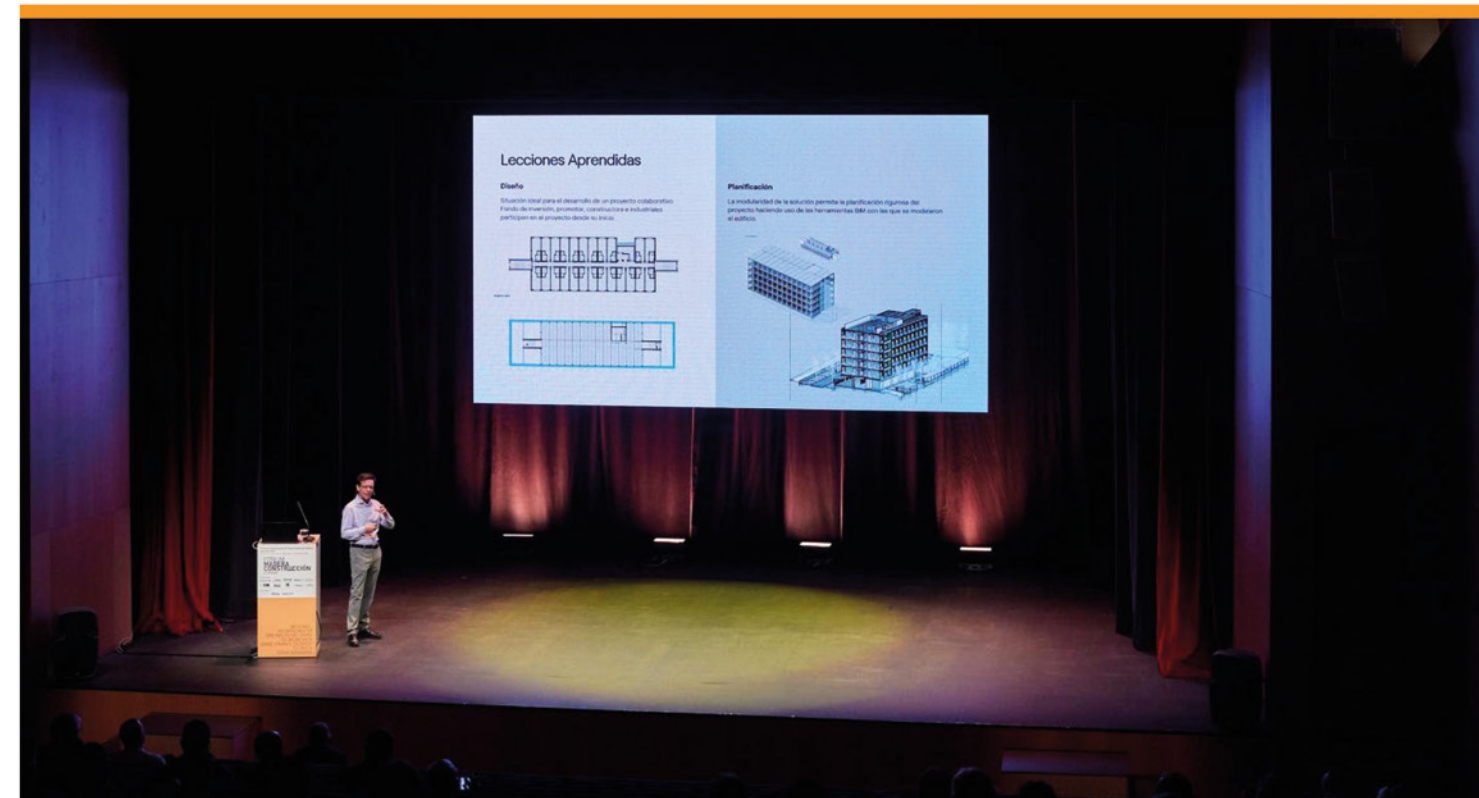
La alimentación eco no es solo una tendencia; es una necesidad urgente para garantizar un futuro sostenible. Al adoptar prácticas como la agricultura regenerativa, el consumo local y la reducción del desperdicio, no solo estamos cuidando el planeta, sino también mejorando nuestra salud y apoyando a las comunidades locales.

Cada elección que hacemos en nuestra alimentación tiene un impacto, y juntos podemos transformar nuestro sistema alimentario en uno que sea justo, saludable y respetuoso con el medio ambiente.

Autor: Liliana Velázquez Ingeniero Agrónomo, Doctora en ciencias de la educación

Gestión de contenido Eadic

FÓRUM INTERNACIONAL DE CONSTRUCCIÓN CON MADERA



FORUM
MADERA
CONSTRUCCIÓN
ESPAÑA

14 / 15 MAYO 2025
PAMPLONA
Palacio de Congresos Baluarte



Regístrate en www.forum-maderaconstruccion.com

