

Conciencia alimentaria, un reto global que comienza desde el plato: catedráticos de la UAA



BOLETÍN 193

- La planeación de alimentos es fundamental para evitar desperdicios, ahorrar dinero y mejorar hábitos de consumo.
- El desperdicio de alimentos es un problema global con impacto ambiental, económico y social; la solución comienza en acciones individuales.

En un contexto donde millones de toneladas de alimentos se desperdician cada año, la Universidad Autónoma de Aguascalientes se convierte en un espacio para reflexionar y actuar; ya que, lo que comienza como hábitos cotidiano —comprar de más, no almacenar correctamente o desechar comida en buen estado—, forma parte de una problemática global con grandes consecuencias económicas, ambientales y sociales.

Los investigadores del Departamento de Ciencias de los Alimentos, la Dra. Karla Yuritzi Amador Rodríguez y el Mtro. Rafael Alejandro Casillas Peñuelas, destacaron la importancia de planear cuidadosamente lo que comemos, valorar los alimentos y consumir de manera consciente.

Uno de los puntos centrales es la planeación: “Detrás de una buena alimentación debe existir una organización clara. Programar lo que se va a consumir durante la semana no solo ayuda a mejorar nuestros hábitos, también evita desperdiciar alimentos y dinero” explicó el Mtro. Casillas Peñuelas. De esta manera, pensar qué y cuánto se va a consumir, permite adquirir sólo lo necesario, conservarlo adecuadamente y aprovecharlo al máximo.

Esta reflexión, deja de manifiesto que en México se desperdician alrededor de 20 millones de toneladas de alimentos al año, con pérdidas superiores a los 400 millones de pesos anuales. Sin embargo, el impacto no es solo económico: cada alimento que se tira implica un consumo innecesario de agua, energía y recursos naturales, además de generar emisiones contaminantes. El desperdicio de comida genera más de 36 millones de toneladas de CO₂ al año.

Desde la visión académica, los alimentos tienen un valor que muchas veces pasa desapercibido. En otras regiones del mundo, las personas preparan, conservan y administran sus alimentos con mucha anticipación, siendo conscientes de su disponibilidad limitada, en contraste en países donde los productos son accesibles y es más fácil caer en el desperdicio.

Hoy en día, el cambio de estilos de vida, la rapidez, la vida laboral y la practicidad, han transformado la forma en que las personas se alimentan, reduciendo los tiempos en la cocina, modificando hábitos de consumo e incrementado el desperdicio.

En este escenario, el papel de la ingeniería en alimentos y la innovación, resulta fundamental al formar profesionistas que desarrollan productos más eficientes con mejores porciones, mejora de empaques y características que favorezcan su conservación y consumo.

Los investigadores hicieron un llamado a recuperar el valor de los alimentos, pues en un país donde más de 20 millones de personas enfrentan inseguridad alimentaria, reducir el desperdicio no solo es una cuestión de eficiencia, sino también de ética y compromiso social. “La educación también está en lo que comemos, si aprendemos a alimentarnos mejor no solo cuidamos nuestra salud, también nuestro entorno” señalaron.

---000---



Ciudad Universitaria

10 de mayo de 2026