

Prólogo

“La innovación guiada por pequeños agricultores, adaptada a las circunstancias locales y sostenible para la economía y el ambiente, será necesaria para asegurar la seguridad alimentaria en el futuro.”

Bill Gates.

En un mundo donde los sistemas alimentarios enfrentan retos sin precedentes, por crisis ambientales, cambios acelerados en los hábitos de consumo y una creciente preocupación por la salud pública, el concepto de alimentación sostenible emerge no solo como una aspiración, sino como una necesidad urgente para asegurar el bienestar presente y futuro de nuestras sociedades. En este contexto surge esta obra que aborda con rigurosidad y compromiso científico los desafíos y soluciones para equilibrar la alimentación desde una perspectiva multidimensional y culturalmente arraigada.

Este libro titulado ¿Cómo lograr una alimentación sostenible? Ofrece una mirada profunda y contextualizada sobre cómo lograr una alimentación sostenible que respete tanto al ser humano como al entorno natural. Esta obra es una respuesta a esta urgencia para comprender y enfrentar estos retos desde múltiples perspectivas, integrando una serie de investigaciones que abordan diversas facetas de esta problemática crucial, con rigor científico, experiencia comunitaria y saberes ancestrales.

A través de ocho capítulos, este libro analiza la complejidad de un sistema alimentario en transición, donde la malnutrición dual y las enfermedades crónicas persisten, a menudo entrelazadas con la pérdida de prácticas culinarias ancestrales. Sin embargo, no nos detendremos en los problemas; más bien, en el análisis de las soluciones innovadoras que emergen de la sabiduría local y el compromiso comunitario. En su primer capítulo, “El huerto Manos Sabias: un modelo de producción alimentaria en la casa hogar ‘Los Tamayo’”, nos ofrece un ejemplo tangible de cómo la producción alimentaria puede beneficiar al adulto mayor a través de la capacitación en siembra y la colaboración comunitaria. Este proyecto

de Responsabilidad Social demuestra el potencial de integrar el saber universitario con las necesidades de la comunidad, creando modelos sostenibles de producción y bienestar.

Continuando con el capítulo II, “Soberanía Alimentaria en San Martín de los Cansecos: Prácticas Agrícolas-Culturales de las Madres de Familia”, destaca las estrategias que sustentan la soberanía alimentaria, resaltando las prácticas agrícolas y culturales lideradas por las madres de familia, quienes son las guardianas de conocimientos ancestrales, la gestión de la milpa, la crianza de animales de traspatio, elementos esenciales que sostienen la resiliencia alimentaria del territorio. Este estudio demuestra como estas acciones contribuyen a la autosuficiencia alimentaria de los hogares, fortaleciendo la alimentación local y preservando la identidad cultural.

La trascendencia del rol femenino se profundiza en el Capítulo III, “Mujeres y sostenibilidad en el sistema alimentario del totopo en Santa María Xadani, Oaxaca”, que revela la trascendencia de las mujeres para la sostenibilidad de una tradición culinaria ligada a la identidad y economía de la comunidad, mostrando cómo la producción de totopo simboliza identidad, economía local y prácticas sustentables que configuran un modelo integral de alimentación. Este estudio enfatiza la importancia de los saberes tradicionales, la organización familiar y el valor sociocultural inherente a estas prácticas. Sin embargo, presentan desafíos como el acceso limitado a mercados y la sobrecarga de trabajo doméstico. Por lo tanto, es importante apoyar estos sistemas agroalimentarios sostenibles, arraigados en el conocimiento local y en el papel de las mujeres en este sistema; este fortalecimiento permitirá preservar el patrimonio alimentario y la economía local.

Además, el libro también se aventura en el ámbito de la innovación y la economía circular. En su Capítulo IV, “Innovación alimentaria a partir de residuos de la producción de mezcal en Oaxaca”, incorpora innovaciones alimentarias con enfoque en economía circular, como la valorización del bagazo del agave, un residuo industrial en la producción de mezcal, para la elaboración de pan chapata, un esfuerzo pionero que demuestra cómo los residuos industriales pueden transformarse en productos funcionales nutritivos, vinculando salud, economía y cuidado ambiental. Los resulta-

dos demuestran que la harina obtenida de este residuo puede incorporarse en formulaciones panificables, contribuyendo así a la economía circular y al fortalecimiento de sistemas agroalimentarios sostenibles.

En una línea similar, el Capítulo V, “Revalorización del tomate en Ocotlán de Morelos: una experiencia de economía circular y conservación artesanal”, presenta experiencias exitosas en la revalorización del tomate de segunda calidad mediante técnicas artesanales, que apuntalan la conservación alimentaria y generan productos derivados, como mermeladas y tomates confitados, aceptados por la comunidad, enfatizando que los saberes locales, tecnologías apropiadas y la innovación pueden coexistir para reducir el desperdicio y mejorar la cadena alimentaria.

La reflexión sobre el conocimiento y la conciencia es el eje del Capítulo VI, “Alimentación sostenible para la salud”, una revisión exhaustiva de la literatura académica en la que se examinan las problemáticas contemporáneas del aumento de la obesidad y las enfermedades crónicas, asociadas a cambios en los entornos alimentarios y los estilos de vida, proponiendo alternativas sostenibles que fortalecen la salud, cultura y economía local. El estudio refleja una necesidad de evolución radical del sistema alimentario para garantizar la salud humana y al mismo tiempo la sostenibilidad de los recursos. La educación en alimentación sostenible es vital para fomentar dietas equilibradas y estilos de vida saludables.

Complementando esta perspectiva, el Capítulo VII, “Análisis antropométrico y nutrimental en niñas y niños mixtes de Tierra Caliente, Santiago Tlazoyaltepec, Oaxaca”, examina los problemas de alimentación mediante un análisis detallado y observaciones realizadas en comunidades rurales e indígenas de Oaxaca, México, con hallazgos que resuenan en escenarios globales. La malnutrición infantil sigue siendo un problema crítico, especialmente en comunidades indígenas, reflejando profundas desigualdades sociales y económicas. Los resultados obtenidos revelan que un porcentaje significativo de escolares mixtecos de Tierra Caliente, Oaxaca, presentan bajo peso o, por el contrario, obesidad, revelando los efectos que las condiciones socioeconómicas y culturales imponen sobre la salud infantil, reflejo directo de las dinámicas alimentarias. Estos resultados subrayan la necesidad de diseñar estrategias comunitarias que sean culturalmente pertinentes para promover hábitos alimentarios saludables y, al mismo tiempo, fomentar la actividad física desde la escuela.

Finalmente, el Capítulo VIII, “Segmentación de consumidores verdes en Baja California”, analiza los perfiles de los consumidores que son cruciales para el cumplimiento de ODS 12. El resultado de la investigación fue la identificación de dos clústeres de consumidores, uno influenciado por otros y otro motivado por decisión propia; estos hallazgos serán de utilidad para fomentar el consumo sustentable adaptado a cada perfil obtenido en Baja California.

Este libro nos invita a repensar las relaciones con nuestra alimentación, proponiendo desde la ciencia y vivencia comunitaria, estrategias para fomentar sistemas alimentarios que respeten la biodiversidad, fortalezcan culturas y promuevan la salud colectiva. Además, nos permite reflexionar sobre la complejidad del sistema alimentario, a reconocer la riqueza de los saberes tradicionales, a valorar el papel de las mujeres, a innovar en el aprovechamiento de recursos y a promover un consumo consciente. Estimado lector, sumérjase en estas páginas con la apertura para aprender y cuestionar, consciente de que la transformación hacia sistemas alimentarios sustentables es un proceso colectivo, multidimensional y urgente. Que este libro inspire acciones concretas, desde la cotidianidad hasta la política pública, para lograr una alimentación que nutra, conserve y celebre la vida en todas las formas.

José Manuel Camarena-Onofre¹

¹ Universidad Autónoma de Baja California, Facultad de Ingeniería y Negocios San Quintín. <https://orcid.org/0009-0004-4824-3690>

Introducción

Consumir alimentos es un acto diario, esencial y en ocasiones de un fuerte arraigo cultural. Cada platillo que se consume cuenta historias de quienes plantan, recolectan, elaboran y comparten los alimentos. Sin embargo, en un mundo caracterizado por desigualdades, cambio climático y sobre todo la acelerada pérdida de los recursos naturales, hace que los métodos de producción y consumo de alimentos sean insostenibles. La alimentación, más que un tema de salud pública se ha convertido en un campo de lucha por una igualdad social, respeto al territorio y la dignidad de las comunidades.

En este contexto de crisis interrelacionadas en el sector alimentario, climático y social, es importante reevaluar los sistemas de producción y consumo de alimentos desde un enfoque sostenible en la que se identifiquen los conocimientos locales como la necesidad de cambios justos. Este libro incluye ocho contribuciones que registran acciones específicas relacionadas con la producción, transformación, venta y educación alimentaria, desarrolladas en varias regiones de México, desde los Valles Centrales de Oaxaca hasta el territorio norte de Baja California. Basándose en estudios de caso, marcos conceptuales y análisis de campo, la obra ofrece una visión amplia y estructurada de la sostenibilidad en los sistemas alimentarios.

La primera sección fomenta la producción y el consumo local de alimentos relacionados con saberes tradicionales, principios de una agricultura tradicional y estrategias de autosuficiencia en comunidades donde las mujeres rurales son las responsables de estas vivencias colectivas de soberanía alimentaria. En la segunda sección, se abordan propuestas basadas en economía circular, enfocadas en el aprovechamiento de subproductos agrícolas que normalmente se desechan por no satisfacer los estándares del mercado, y que pueden convertirse en materia prima de alto valor. Esto con el propósito de disminuir el desperdicio de alimentos,

recuperar la valoración del producto y fomentar la economía local. Al reconocer lo que antes se desechaba, se promueve una producción más consciente y sustentable. Con esto, se fortalecen prácticas alimentarias alineadas con el desarrollo sustentable.

La tercera sección explora la relación entre la alimentación saludable y la sustentabilidad, presentando una revisión crítica de las recomendaciones alimentarias, junto con investigaciones participativas llevadas a cabo en comunidades con alta vulnerabilidad alimentaria. Por otro lado, la sección final del libro aborda dos dimensiones emergentes: el perfil del consumidor verde como agente de cambio social y la importancia de la educación para promover prácticas productivas respetuosas con el medioambiente. Así, esta obra ofrece una lectura integradora, crítica y territorial de los retos y oportunidades que enfrentan los sistemas de alimentación sostenibles en la actualidad. Donde se valora el saber comunitario, las prácticas de colaboración y la necesidad de vincular la academia con las realidades sociales, con el objetivo de analizar modelos de alimentación más justos, resilientes y culturalmente relevantes.

Esta publicación está pensada para investigadores, docentes, tomadores de decisiones y actores comunitarios que están comprometidos con la transición hacia una alimentación verdaderamente sustentable.

Paola Miriam Arango Ramírez²

<https://doi.org/10.61728/AE20254414>



² Tecnológico Nacional de México, Instituto Tecnológico del Valle de Etlá, México.
<https://orcid.org/0000-0001-5983-4008>