

## Alimentación saludable y sostenible para todos: Propuesta de atención a los principales riesgos alimentarios

Mariana Aitana Chávez-Cortés<sup>1</sup>, Andrea Gutiérrez-Monterrubio<sup>1</sup>, Ximena Palafox-Lozoya<sup>1</sup>,  
Arely Vergara-Castañeda<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Química en Alimentos, Facultad de Ciencias Químicas, Universidad La Salle México

<sup>2</sup>Departamento de Ciencias Químicas, Vicerrectoría de Investigación, Universidad La Salle México

El favorecer dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles a una población en constante crecimiento y con riesgos dietéticos, se ha convertido en uno de los principales desafíos a los que nos enfrentamos hoy en día, dado los problemas de malnutrición, como desnutrición, deficiencias de vitaminas y minerales, sobrepeso y obesidad, los cuales representan un problema de salud pública a nivel mundial, al asociarse no solo con las principales causas de morbi-mortalidad, sino con los efectos negativos que tiene el cambio climático en la salud de las personas y del planeta.

En este verano de investigación, cuyo objetivo era desarrollar actividades que promovieran el acercamiento y divulgación de información científica, entendida como recomendaciones dietéticas nutricionales a un grupo poblacional, se diseñó e implementó un taller de orientación alimentaria como parte del Seminario-Taller Interdivisional de Desarrollo Humano organizado por el Departamento de Procesos y Técnicas de Realización en la Universidad Autónoma de México Campus Azcapotzalco, en el que participaron 80 personas en formato presencial y cuya transmisión se mantiene en el canal de la División de Ciencias y Artes para el Diseño (Disponible en: <https://www.facebook.com/CyADtv/videos/478217021566206>).

Los aspectos que se resaltaron en este taller estuvieron dirigidos hacia los beneficios del consumo de colaciones o *snacks*, y como incorporar dentro de ellas el consumo de oleaginosas, ya que en estudios a largo plazo, se ha demostrado que su consumo habitual impacta sobre la regulación de la glucosa, triglicéridos y colesterol total, el control de peso y riesgo cardiovascular, procesos inflamatorios, el estrés oxidativo, la modulación de la microbiota intestinal e incluso en el rendimiento cognitivo, dado que son una muy buena

Memorias del Concurso Lasallista de Investigación, Desarrollo e innovación

Verano Lasallista de Investigación 2024

Vol. XI, Núm. 3, pp. 23-24, 2025

Universidad La Salle México

23

fuente de nutrimentos, proteína de origen vegetal, grasas saludables insaturadas, fibra y antioxidantes, tales como flavonoides y carotenoides, y qué además representa una menor huella ecológica.

