



#ConversarParalInspirar

Efectos del COVID-19 en el sistema alimentario

México Actúa, en un esfuerzo conjunto con el Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM), inició el primer ciclo de entrevistas con expertos del sector alimentos, uno de los tres elementos del Nexo Agua-Energía-Alimentos.

El objetivo de estas entrevistas fue conversar con los expertos de los diferentes eslabones de la cadena de alimentos para informarnos sobre cómo podemos hacer frente a la pandemia del coronavirus y entender qué acciones podemos tomar de manera individual como ciudadanos, académicos y empresarios para salir adelante en una situación como esta.

Las 4 entrevistas que se realizaron tuvieron en promedio 200 participantes que pudieron comprobar la relevancia del Nexo A-E-A en la vida cotidiana. Todas las entrevistas nos permitieron tener una introducción a las curiosidades, fortalezas y debilidades del sistema alimentario, así como a recomendaciones, los cuales resumimos a continuación:

Capítulo 1. La crisis sanitaria en la cadena de abastecimiento de alimentos

Invitada: Sra. Lina Pohl, representante de la FAO en México

Resumen:

Dada la importancia de abastecer de alimentos frescos y saludables a la población durante la crisis sanitaria, las cadenas de abastecimiento de alimentos no se verán interrumpidas. Ha habido, y continuará habiendo, cooperación internacional entre los diferentes países para tomar las medidas higiénicas necesarias para garantizar el comercio de bienes y productos alimentarios. La labor de la FAO ha sido promover una plataforma de colaboración internacional y proveer información y recomendaciones a la población con sustento científico.

Recomendaciones:

1. La alimentación en una situación como la actual es clave, hay que alimentarse bien, es importante consumir frutas y verduras. TIP: congélenlas cuando empiecen a madurar de más para no desperdiciar.
2. Haga compras responsables y planificadas.
3. Toma mucha agua y jugos naturales, evite tomar bebidas carbonatadas.
4. Comer sano es algo que se puede enseñar, compártalo con quien pueda.
5. Quédese en su casa y guarde sana distancia, intente mantenerse positivo.

Capítulo 2. La Alimentación y el Sistema Inmunológico

Invitada: Dra. Luz María de Regil, directora y fundadora del Observatorio de Nutrición y Desarrollo (NODE, por sus siglas en inglés).

Resumen:

El sistema inmunológico es el encargado de defender a nuestro cuerpo contra las infecciones, incluyendo las bacterias y los virus como el Covid-19. Para que el sistema inmunológico funcione correctamente requiere de un balance y armonía; y no hay una sola cosa que directamente promueva un mejor sistema inmunológico. Lo mejor que se puede hacer para prevenir enfermedades es mantener un estilo de vida saludable.

Recomendaciones:

1. Procure hacer ejercicio diario, hay muchas alternativas para hacerlo en casa.
2. Es importante disminuir el consumo de grasa, azúcar y sal.
3. Además de la higiene personal, es crucial limpiar de manera adecuada los alimentos y sus empaques.
4. Evitar que los alimentos crudos estén en contacto con alimentos ya cocinados; cocinarlos en temperaturas altas.
5. Procure dormir lo suficiente de 7 – 9 horas diarias, el sistema inmune se puede ver comprometido por cansancio y falta de sueño.
6. No consumir alcohol en exceso, y evitar fumar.

Capítulo 3. Conexión entre la agricultura, salud y medio ambiente.

Invitado: Braulio Torres, investigador en sistemas alimentarios y miembro del comité académico de México Actúa.

Resumen:

La salud del planeta y la salud humana se deben de pensar como algo interconectado. Las decisiones que tomemos en el sector agrícola necesariamente tendrán impactos en el medio medioambiente y en nuestra salud. La crisis del coronavirus es un llamado de atención para replantear cómo nos relacionamos con el medio ambiente, y así como el impacto de lo que comemos en nuestra salud. Los problemas actuales en México de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares - están ligados a nuestros patrones de consumo. Para avanzar hacia un sistema mejor integrado, Braulio nos invita a que repensar los sistemas alimentarios, debemos replantear las reglas del juego.

Recomendaciones:

1. Preferir alimentos de productores locales en lugar de productos importados.
2. Fortalecer cadenas de valor de especies, como el mezquite o el amaranto.
3. Encaminar nuestro consumo a alimentos de producción local que acortan las cadenas de distribución.
4. Pago justo y digno a trabajadores del campo y repartidores de alimentos.

Capítulo 4. El Futuro de la Industria Restaurantera en México.

Invitado: Federico Rigoletti, chef y socio fundador de Grupo Tintorera

Resumen:

La industria restaurantera y de procesamiento de alimentos en México, antes de la pandemia, representaba casi el 3% del PIB Nacional, 13% del PIB turístico. La fuerza laboral se compone por 55% mujeres, de las cuales 80% son madres solteras. Dado este nuevo escenario, la industria está frenada; nos encontramos entre un 5% y un 10% de ventas. Por el momento, el objetivo principal es proteger a los empleados, ya que la mayoría vive de propinas para complementar el salario mínimo. Para que le industria sobreviva, se percibe una reconfiguración inminente; conceptos como "Black Kitchen" o Cocinas Virtuales - centros de procesamiento y distribución por medio de "pick-up" - serán la nueva norma para llevar la experiencia del restaurante a la casa.

Recomendaciones:

1. No olvidarnos de la crisis que viven los empleados del sector restaurantero.
2. Pedir alimentos en línea a los restaurantes para continuar el apoyo a los trabajadores.

Seguiremos aprendiendo sobre el Nexo A-E-A, por lo que te invitamos a nuestro próximo ciclo de entrevistas con especialistas en agua.