

# El mercadeo y las tendencias nutricionales pospandemia

Documento elaborado por Claudia Angarita Gómez ND., Esp. Fundadora y directora, Centro Colombiano de Nutrición Integral.

Fedepalma

Durante la edición 50 del Congreso Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite de 2022 realizado el 1 de junio en la ciudad de Bucaramanga se llevó a cabo esta plenaria, en la cual se desarrollaron los siguientes temas:

- Seguridad alimentaria y COVID-19.
- Riesgo nutricional y salud.
- Tendencias alimentarias después de la pandemia.

## Seguridad alimentaria y COVID-19

El virus y las medidas para contener su propagación han tenido profundas repercusiones para la seguridad alimentaria, la nutrición y los sistemas alimen-

tarios de las personas. Estas medidas provocaron una grave desaceleración de la actividad económica y perturbaron las cadenas de suministro, lo cual dio lugar a nuevas dinámicas. Fue así como esta pandemia afectó las seis dimensiones de la seguridad alimentaria, siendo estas las más importantes:

- **Disponibilidad:** las cadenas de suministro de la horticultura, los productos lácteos y los cárnicos son los más vulnerables a los efectos del COVID-19 debido a su naturaleza intensiva en mano de obra, su susceptibilidad a las enfermedades de los trabajadores alimentarios y a la concentración de empresas que da lugar a explotaciones e instalaciones de elaboración más grandes, en las que los brotes del virus se propagan con rapidez.

- **Acceso:** el acceso a los alimentos ha sido el más perjudicado por la crisis que ha generado esta pandemia, pues la recesión económica mundial desencadenada por los confinamientos ha tenido una repercusión muy negativa en la capacidad de las personas para llegar a los alimentos.
- **Utilización:** una buena nutrición es fundamental para respaldar el sistema inmunitario humano y reducir el riesgo de infecciones. No obstante, dado que la capacidad para acceder a los alimentos se redujo en la crisis, esto tuvo una repercusión negativa en su facultad de costearse una dieta saludable.
- **Sostenibilidad:** durante la pandemia aumentó la pérdida y desperdicio de alimentos, se incrementaron los residuos de envases y de plástico, y hubo pérdidas sociales y económicas que afectaron a la viabilidad de los sistemas alimentarios.

## Riesgo nutricional y salud

El COVID-19 está suponiendo un importante desafío a los sistemas de salud de todo el mundo. La obesidad y la desnutrición, dos pandemias silenciosas preexistentes a la llegada de la infección por SARS-CoV-2, condicionan el riesgo de agravamiento de los pacientes infectados, ya que quienes sufren esta dolencia presentan un alto riesgo de desnutrición relacionada con la enfermedad (DRE) y sarcopenia por síntomas derivados de la propia infección, la inflamación aguda, el encamamiento prolongado y las terapias de soporte utilizadas.

Durante la crisis de COVID-19 también se ha producido un aumento del consumo de bebidas azucaradas (35 %), *snacks* y dulces (32 %), comida rápida y productos precocinados (29 %); y una disminución del consumo de frutas y verduras (33%) y agua (12 %). Además, diferentes encuestas mencionaron una disminución en la actividad física. El 52 % reportó que era menos activo físicamente en comparación con los tiempos prepandemia.

## Tendencias alimentarias después de la pandemia

Una tendencia alimentaria es una nueva manifestación en el comportamiento de consumo o actitud de las personas basado en las necesidades, deseos o aspiraciones básicas humanas. Las necesidades están ba-

sadas en la seguridad, el bienestar y la confianza con el alimento. Actualmente las tendencias alimentarias están basadas en:

- **Más:** vegetales, frutas, frutos rojos (*berrys*), pescados, crustáceos, nueces y semillas.
- **Cambiar a:** granos enteros, grasas saludables, productos lácteos bajos en grasa.
- **Menos:** carnes rojas y procesadas, sal, azúcar y alcohol.

Las tendencias en la alimentación para reducir el riesgo de enfermedad crónica se orientan en tres grandes conceptos: adherencia al cambio, balance energético adecuado y alimentos de alta calidad y densidad nutricional. De acuerdo con lo anterior se proponen tres grupos de tendencias:

### Manipulación en el contenido de nutrientes

Alta en grasa-Baja en grasa-Alta en proteína-Baja en carbohidratos

### Manipulación del tiempo

Ayuno fisiológico  
Ayuno 8:16  
Disminución del número de comidas

### Restricción de alimentos o grupos de alimentos

Dietas basadas en plantas  
Dieta mediterránea  
Libre de gluten  
Dieta paleo  
Dieta antiinflamatoria  
Dieta cetogénica

En cuanto a las tendencias en el consumo de grasas, existe una gran cantidad de información que plantea preguntas sobre las creencias convencionales acerca de los ácidos grasos saturados (AGS) y su efecto sobre la salud. En conjunto, la evidencia tanto de estudios de cohortes como de ensayos aleatorizados no apoya la afirmación de que una mayor restricción de grasas saturadas en la dieta puede reducir los eventos clínicos.

El efecto general de las grasas y los aceites sobre la salud no solo depende del contenido de AGS y ácidos grasos insaturados (AGI) individualmente, sino de la interacción de estos con otros componentes naturales de la dieta y de compuestos no saludables introducidos durante el procesamiento de los alimentos.

Por esta razón, las nuevas recomendaciones deben enfatizar estrategias basadas en alimentos que se traduzcan para el público en recomendaciones comprensibles, consistentes y sólidas de patrones dietéticos saludables.

En cuanto a los aceites y grasas las tendencias actuales se describen a continuación:

- Extravirgen sin tanta refinación.
- Sin inclusión de compuestos químicos como aditivos o conservantes.
- Mejor calidad de los ácidos grasos con más cantidad de ácidos grasos monoinsaturados (oleico).
- Mejor sabor y versatilidad.

## Alimentación antiinflamatoria

La dieta antiinflamatoria es una tendencia nutricional basada en alimentos que reducen la inflamación crónica en el organismo. En general, tiene un bajo contenido en grasa *trans* y alto contenido en verduras y ácidos grasos esenciales omega 3 y ácidos grasos monoinsaturados. Sus beneficios son el alivio de los síntomas de enfermedades inflamatorias, la aceleración de la pérdida de peso, la reducción del riesgo cardiovascular, el aumento del colesterol HDL y la disminución del LDL, así como también reduce significativamente los niveles de glucosa e insulina.

## Alimentos funcionales

El International Life Science Institute (ILSI) los define como “alimentos que de forma natural o mediante el procesamiento industrial o biotecnológico poseen compuestos químicos que confieren beneficios para la salud, más allá del aporte de nutrientes y energía, promoviendo bienestar, un mejor estado de salud o previniendo el riesgo de enfermedad”.

## Conclusiones

Es muy importante definir y entender qué es una dieta sostenible.

Las dietas actuales deben estar alineadas con un bajo impacto ambiental, que contribuyan a la seguridad

alimentaria y nutricional, y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras.

Las tendencias alimentarias deben favorecer el concepto de completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua.

Las tendencias alimentarias se deben adecuar a los conceptos de la seguridad alimentaria: acceso, disponibilidad, calidad, estabilidad, consumo y utilización biológica.

La demanda de alimentos está cambiando hacia nuevos hábitos de compra y hacia el consumo de alimentos más saludables y respetuosos con el medio ambiente y el bienestar animal, cambios que se han acelerado debido a la pandemia.

Las nuevas tendencias en alimentación y, como consecuencia, la adaptación y modernización de la industria alimentaria para satisfacer las demandas de los consumidores requieren de un trabajo juicioso y multidisciplinar.

Las nuevas tendencias en la alimentación deben estar encaminadas a reducir enfermedades crónicas, fortalecer el sistema inmune y asegurar la salud holística, de elevada calidad sensorial, segura, suficiente y al alcance de todos los bolsillos.

El aceite de palma alto oleico proveniente del híbrido OxG se ha consolidado a través de los últimos años como una alternativa saludable gracias a sus efectos:

A su consumo se le ha atribuido beneficios cardioprotectores debido a su capacidad de mejorar el perfil lipídico, aumentando las concentraciones plasmáticas de lipoproteína HDL y disminuyendo las concentraciones de lipoproteína LDL. Igualmente, su contenido de fitoesteroles brinda efectos hipocolesterolémicos, contribuyendo a disminuir el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares.

Su alto contenido de vitaminas y fitonutrientes lo convierten en un potente antioxidante exógeno, capaz de contrarrestar efectos negativos dados por procesos de peroxidación lipídica y estrés oxidativo, mecanismos involucrados en la patogénesis de diferentes enfermedades tales como la arterosclerosis.

---

## Referencias

- Arévalo, H., Urina-T., M., & Santacruz, J. C. (2020). Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS-CoV-2. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(6), 589-596. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.09.003>
- Astrup, A., Magkos, F., Bier, D., Brenna, T. *et al.* (2020). Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations. *J Am Coll Cardiol.*, 76 (7), 844-857. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.05.077>
- Caballero-Gutiérrez, L. & Gonzáles, G. F. (2016) Alimentos con efecto anti-inflamatorio. *Acta Méd. Peruana*, 33(1), 50-64. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1728-59172016000100009&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172016000100009&lng=es).
- GANESAN. (2020). *Los efectos de la COVID-19 en la seguridad alimentaria y la nutrición: la elaboración de respuestas eficaces en materia de políticas para abordar la pandemia del hambre y la malnutrición*. Roma. Recuperado de <https://doi.org/10.4060/cb1000es>
- FAO. (2017). *El futuro de la alimentación y la agricultura. Tendencias y desafíos*. Versión resumida. Recuperado de <https://www.fao.org/3/cb1000es/cb1000es.pdf>
- Freire, R. (2020). Scientific Evidence of Diets for Weight Loss: Different Macronutrient Composition, Intermittent Fasting, and Popular Diets. *Nutrition*, 69, 2020, 110549, ISSN 0899-9007. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.nut.2019.07.001>
- Moncada-M., E., González-M., H., Rueda-A., C. & Nieto-M., I. (2020). *Hábitos alimentarios en tiempos del COVID-19: un estudio con escolares de la ciudad de Puerto Colombia (Atlántico)*. Vol. 15 No. 2-ISSN 0124-0110-e-ISSN 2390-0512
- Mondragón, A. & Pinilla, C. (2015). Aceite de palma alto oleico: propiedades fisicoquímicas y beneficios para la salud humana. *Palmas*, 36(4), 57-66.
- Riesco, S., Picaza, N., Santa Cruz, E. & García, S. *Una mirada al 2020 para adelantarnos al futuro*. EATendencias. Recuperado de <https://www.azti.es/aztinnova/wp-content/uploads/2020/12/EATRENDS2020.pdf>