



¿Sabías que lo que comes puede salvarte... y salvar al planeta?

Fabián Ricardo Gómez De Anda, Iracema
Islas Vega, Nydia Edith Reyes Rodríguez, Jorge
Luis de la Rosa Arana, Jesús Benjamín Ponce
Noguez, Víctor Johan Acosta Pérez

Resumen

En México, los hábitos alimentarios se han visto profundamente influenciados por la publicidad y la industrialización de los alimentos, lo que ha contribuido al aumento de enfermedades crónicas como obesidad y diabetes. La falta de políticas públicas sólidas y coherentes ha permitido que la industria alimentaria imponga modelos de consumo poco saludables mediante estrategias publicitarias agresivas, especialmente dirigidas a niños. Esta debilidad institucional ha obstaculizado los esfuerzos por promover dietas equilibradas. El papel transformador que tienen el conocimiento tradicional y la biodiversidad alimentaria en los sistemas alimentarios modernos, la recuperación de prácticas culturales locales y la promoción de alimentos tradicionales podrían fortalecer la seguridad alimentaria, mejorar la nutrición y restaurar ecosistemas. Existe una necesidad urgente de repensar el sistema alimentario desde una perspectiva integral, donde la regulación efectiva y el conocimiento ancestral ocupen un lugar central.

Introducción

En el panorama actual de un mundo globalizado existe un creciente interés por adoptar estilos de vida saludables, lo cual contrasta con el continuo deterioro ambiental y el incremento de enfermedades no transmisibles (Popkin et al., 2020), por ello, la conexión entre alimentación, salud humana y bienestar adquiere una relevancia

crucial en el desarrollo de las poblaciones (WHO, 2021). La alimentación trasciende su rol de simple fuente de energía para ser una herramienta fundamental en la prevención de enfermedades, la promoción de una salud integral y el fomento de un equilibrio ecológico (FAO, 2022). Dentro de este marco, los alimentos nutraceuticos se catalogan como elementos de la dieta que proporcionan beneficios preventivos y terapéuticos en la salud del consumidor (Patel, 2012), mismos que se perfilan como una estrategia prometedora en la medicina preventiva y la nutrición funcional (Martirosyan & Singh, 2015). El presente escrito explora el rol de los alimentos nutraceuticos en el contexto de la salud integral, examinando su función a nivel individual, comunitario y ambiental.

Un enfoque integral del bienestar abarca no sólo la dimensión física, sino también los aspectos emocionales, mentales, sociales e incluso ambientales del individuo. De esta manera, una nutrición adecuada, que incorpore componentes nutraceuticos, incide positivamente en múltiples facetas del bienestar humano y en la sostenibilidad planetaria.

Nuestro país enfrenta una crisis de salud pública originada por el sobrepeso y la obesidad, especialmente preocupante en los infantes (Aguilera-Bocanegra et al., 2022). Este fenómeno está estrechamente ligado al consumo de alimentos ultraprocesados (UPF, del inglés Ultra-processed foods), el impacto de la publicidad y la fragilidad de las políticas públicas en materia alimentaria. Incluso el panorama alimentario en México se ha visto transformado por una transición

hacia productos industrializados, fomentada por estrategias publicitarias agresivas y escasamente reguladas (Islas Vega et al. 2020). El Código PABI (Código de Autorregulación de Publicidad de Alimentos y Bebidas), promovido por la propia industria, resulta insuficiente y evidencia un conflicto de interés, en claro contraste con las directrices internacionales más estrictas de organismos como la Organización Mundial para la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Las áreas de oportunidad en México derivan en una situación que es alarmante donde más del 70% de los adultos y un porcentaje considerable de menores sufren obesidad, situación que acarrea alta incidencia de enfermedades crónicas, mortalidades asociadas y comorbilidades (Barquera et al., 2020).

Alimentación y Salud Humana

La relación entre nutrición y salud está sólidamente documentada, las dietas desequilibradas o con un elevado consumo de alimentos procesados se vinculan estrechamente con enfermedades crónicas no transmisibles (Afshin et al., 2019), como la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Por el contrario, una alimentación rica en productos naturales y nutraceuticos no solo ayuda a prevenir estos padecimientos, sino que también fortalece el sistema inmunológico (Figura 1).

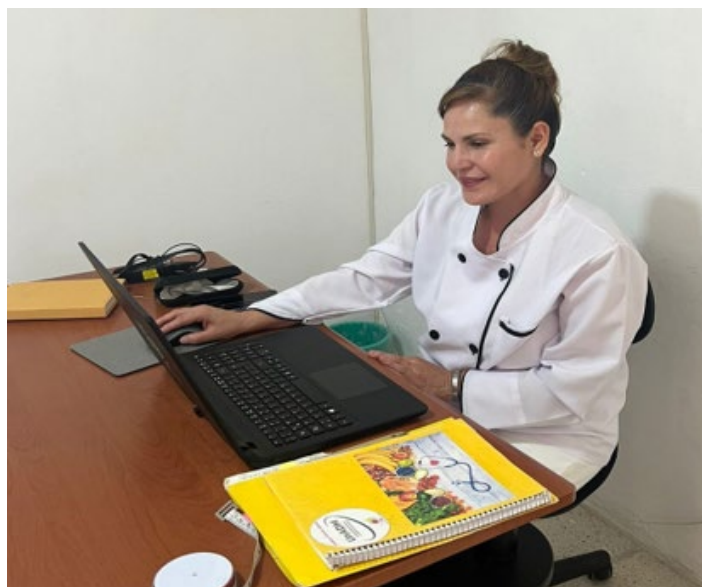


Figura 1. **Consulta Nutricional.** La fotografía fue tomada por uno de los autores (IIV) en 2025.

Los alimentos nutraceuticos se erigen como una herramienta eficaz en la medicina nutricional. Ejemplos notables incluyen el ajo, el jengibre, la cúrcuma, el aceite de oliva, los frutos rojos, el té verde, así como los probióticos y prebióticos, entre otros (Amanullah et al., 2024). Numerosos estudios confirman que estos alimentos se relacionan con el control de los niveles de colesterol, la presión arterial, optimizan la digestión, mitigan la inflamación sistémica e incluso coadyuvan en la modulación del microbiota intestinal, efectos con implicaciones directas en la salud física y mental (Mudondo et al., 2025).

Visión Holística del Bienestar

El bienestar humano es indisociable de la salud de su entorno. Una perspectiva holística reconoce esta interconexión fun-

damental: la salud individual no puede desvincularse de la del ecosistema. Por ejemplo, una dieta fundamentada en alimentos ultraprocesados no solo repercute en la salud del individuo, sino que su cadena de producción agrava la degradación ambiental y el cambio climático (Liyanapathirana et al., 2023).

Los alimentos ultraprocesados (UPF) son productos industriales caracterizados por contar en su composición con ingredientes refinados, aditivos y conservadores químicos, los cuales normalmente no se encuentran en las cocinas domésticas. Los UPF se caracterizan por su larga vida útil, su alta palatabilidad debido a ingredientes añadidos como azúcar, sal y saborizantes artificiales; por lo cual se contienen un alto nivel de calorías, pero con niveles bajos de nutrientes, vinculándose consistentemente con enfermedades crónicas cuando se consumen por encima de los límites recomendados. Los UPS, por lo tanto, se asocian con consecuencias adversas para la salud, especialmente cardiometabólicas, trastornos mentales, ciertos tipos de cáncer, obesidad y diabetes tipo 2, entre otras, que pueden culminar en mortalidad (Monteiro et al., 2019; Lane et al., 2024).

Desde una perspectiva ambiental, la producción y el consumo de UPF (alimentos ultraprocesados) conllevan impactos significativos. Un estudio publicado en *Public Health Nutrition* por García y colaboradores en 2023, reveló que las dietas con alto contenido de UPF se asocian con emisiones de gases de efecto invernadero, el uso intensivo de agua y energía y, pérdida de biodiversidad. Adicio-

nalmente, la producción de ingredientes comunes en los UPF, como el aceite de palma y el jarabe de maíz de alta fructosa, impulsa la deforestación y la degradación de ecosistemas. La acumulación de residuos plásticos derivados del empaque de estos productos también constituye una seria amenaza ambiental, afectando la salud del suelo y diferentes formas de vida por la ingesta de microplásticos. Estos impactos ambientales, a su vez, repercuten negativamente en la salud humana al comprometer la calidad del aire, el agua y los alimentos disponibles (Butkuvienė et al., 2024).

Adoptar una alimentación basada en alimentos frescos y mínimamente procesados no solo potencia la salud individual, sino que también apuntala la sostenibilidad ambiental. Este enfoque integral fomenta un equilibrio virtuoso entre el bienestar humano y la salud del planeta (Tinahones et al., 2023).

La promoción de dietas centradas en alimentos locales, frescos y nutracéuticos tiene el potencial de reducir la huella ecológica y alentar prácticas agrícolas sostenibles. Asimismo, dinamiza las economías locales y contribuye a rescatar saberes etnobiológicos sobre el uso medicinal de plantas y alimentos (Kennedy et al., 2022).

En este contexto, la educación alimentaria debe trascender el simple conteo de calorías o nutrientes, para enfocarse en el origen de los alimentos, sus métodos de procesamiento, su impacto en el organismo y sus consecuencias para el ambiente (Mejía et al., 2023).

Nutracéuticos en la Prevención de Enfermedades

Incorporar alimentos nutraceuticos en la dieta diaria permite reducir la visión del consumo de suplementos o productos procesados enriquecidos; además, induce a la sociedad a redescubrir los beneficios inherentes de los ingredientes naturales que cuentan con destacados principios bioactivos (Figura 2). Por ejemplo, los polifenoles de los frutos rojos ejercen potentes efectos antioxidantes, mientras que los ácidos grasos omega-3, de origen vegetal o marino, disminuyen la inflamación y salvaguardan la salud cardiovascular (Amanullah et al., 2024)

La evidencia científica respalda sólidamente el papel de los nutraceuticos en la prevención de enfermedades neurodegenerativas, trastornos metabólicos y diversas patologías inflamatorias (Amanullah et al., 2024). Así mismo, al modular la microbiota intestinal, estos alimentos también influyen positivamente en el eje intestino-cerebro, lo que se traduce en mejoras para la salud mental y emocional (Liu et al., 2025).

Así, una estrategia de salud pública orientada hacia la alimentación funcional puede aligerar la carga económica y la demanda de atención de los sistemas sanitarios, elevar la calidad de vida de la población y coadyuvar al desarrollo sostenible.



Figura 2. Alimentos nutraceuticos elaboración propia.

Conclusión

La integración de los alimentos nutraceuticos en la dieta cotidiana representa un avance fundamental hacia un panorama de salud integral y sostenible. Esta interacción no solo favorece la salud individual mediante la prevención activa de enfermedades, sino que también alberga el potencial de regenerar ecosistemas, salvaguardar su biodiversidad y empoderar a las comunidades a través del conocimiento alimentario.

Resulta imprescindible adoptar un enfoque educativo y multidisciplinario que capacite a la población para identificar, valorar e incorporar alimentos nutraceuticos dentro de su propio contexto cultural y ecológico. De esta forma se podrá coadyuvar en edificar una sociedad más saludable, resiliente y genuinamente respetuosa con el planeta.

La visión holística del bienestar, que interconecta la salud del cuerpo, la mente y el entorno, debe ser la brújula que oriente las políticas públicas, la investigación científica y las prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación.

Referencias

- Aguilera-Bocanegra, S. P., Gamez-Fernández, A., Navarro-Perez, J. A., Solares-Alvarado, A. P., Tinajero-Castro, C. M., Trejo-Nava, E. P. y Ozuna, C. (2022). El sobrepeso y la obesidad infantil en México y su relación con el consumo de azúcares. *Jóvenes en la Ciencia*, 16, 1-7.
- Amanullah, M., Nahid, M., Hosen, S. Z., Akther, S. y Kauser-Ul-Alam, M. (2024). The nutraceutical value of foods and its health benefits: A review. *Health Dynamics*, 1(8), 273-283. <https://doi.org/10.33846/hd10802>
- Barquera, S., Hernández-Barrera, L., Trejo, B., Shamah, T., Campos-Nonato, I. y Rivera-Dommarco, J. (2020). Obesidad en México, prevalencia y tendencias en adultos. *Ensanut 2018-19. Salud Pública De México*, 62(6, Nov-Dic), 682-692. <https://doi.org/10.21149/11630>
- Butkuvienė, A. (2024). Public consumption of microplastics and awareness about potential health effects and prevention. *Taikomieji Tyrimai Studijose Ir Praktikoje-Applied Research in Studies and Practice*, 20(1), 59-66. <https://ojs.panko.lt/index.php/ARSP/article/view/237>.
- FAO. (2022). The future of food and agriculture – Drivers and triggers for transformation. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://www.fao.org/publications>
- García, S., Pastor, R., Monserrat-Mesquida, M., Álvarez-Álvarez, L., Rubín-García, M., Martínez-González, M. Á. y Bouzas, C. (2023). Ultra-processed foods consumption as a promoting factor of greenhouse gas emissions, water, energy, and land use: a longitudinal assessment. *Science of the Total Environment*, 891, 164417. doi: 10.1016/j.scitotenv.2023.164417.
- Islas Vega, I., Reynoso Vázquez, J., Hernández Cerruelos, M. D. C. A., y Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La alimentación en México y la influencia de la publicidad ante la debilidad en el diseño de políticas públicas. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(8), 853-862. doi:10.19230/jonnpr.3259
- Kennedy, G., Wang, Z., Maundu, P., y Hunter, D. (2022). The role of traditional knowledge and food biodiversity to transform modern food systems. *Trends in Food Science & Technology*, 130, 32-41. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2022.09.011>
- Lane, M. M., Gamage, E., Du, S., Ashtree, D. N., McGuinness, A. J., Gauci, S., Baker, P., Lawrence, M., Rebholz, C. M., Srouf, B., Touvier, M., Jacka, F. N., O'Neil, A., Segasby, T. y Marx, W. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ (Clinical research ed.)*, 384, e077310. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>
- Liu, L., Qi, W., Zhang, N., Zhang, J., Liu, S., Wang, H. y Sun, Y. (2025). Nutraceuticals for Gut-Brain Axis Health: A Novel Approach to Combat Malnutrition and Future Personalised Nutraceutical Interventions. *Nutrients*, 17(9), 1551. doi:10.3390/nu17091551
- Liyanapathirana, N.N., Grech, A., Li, M., Malik, A., Ribeiro, R., Burykin, T. y Raubenheimer, D. (2023). Nutritional, environmental and economic impacts of ultra-processed food consumption

- in Australia. *Public Health Nutrition*, 26(12), 3359–3369. doi:10.1017/S136898002300232X
- Monteiro, C.A., Cannon, G., Levy, R.B., Moubarac, J.C., Louzada, M.L., Rauber, F. y Jaime, P.C. (2019). Alimentos ultraprocesados: qué son y cómo identificarlos. *Nutrición en salud pública*, 22 (5), 936–941. doi:10.1017/S1368980018003762
- Mudondo, J., Happy, K., Gang, R., Ban, Y., y Kang, Y. (2025). From nature to nutrition: exploring the synergistic benefits of functional foods and herbal medicines for holistic health. *Applied Biological Chemistry*, 68(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s13765-025-00985-z>
- Tinahones, F. J., Santos-Lozano, J. M., Serra-Majem, L., Cano-Ibañez, N. y Bouzas, C. (2023). Ultra-processed foods consumption as a promoting factor of greenhouse gas emissions, water, energy, and land use: A longitudinal assessment. *The Science of the total environment*, 891, 164417. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2023.164417>
- Martirosyan, D. M. y Singh, J. (2015). A new definition of functional food by FFC: What makes a new definition unique? *Functional Foods in Health and Disease*, 5(6), 209–223. <https://doi.org/10.31989/ffhd.v5i6.183>
- Patel, V. B. (2012). Nutraceuticals and functional foods. In *Bioactive Foods in Promoting Health* (pp. 3–24). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397154-8.00001-1>
- Popkin, B. M., Corvalan, C. y Grummer-Strawn, L. M. (2020). Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. *The Lancet*, 395(10217), 65–74. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32497-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32497-3)
- World Health Organization (WHO). (2021). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Sobre los autores/as

- Dr. Fabián Ricardo Gómez De Anda.** SNII-1, Profesor-Investigador de Tiempo Completo; ICAP, UAEH. Seguridad alimentaria, alimentos nutraceuticos, Epidemiología, inmunobiología de parásitos y otros microorganismos con importancia en salud pública, veterinaria y silvestre. Email: fabian_gomez@uaeh.edu.mx
- Mtra. Iracema Islas Vega.** Profesora; UAEH, ETAC. Nutrición, seguridad alimentaria e inmunobiología con importancia en salud pública. Email: isx0043@uaeh.edu.mx
- Dra. Nydia Edith Reyes Rodríguez.** SNII-1, Profesora-Investigadora de Tiempo Completo; ICAP, UAEH. Inocuidad y Seguridad alimentaria e inmunobiología de parásitos y otros microorganismos con importancia en salud pública, veterinaria y silvestre. Email:
- Dra. Andrea Paloma Zepeda Velázquez.** SNII-1, Profesora-Investigadora de Tiempo Completo; ICAP, UAEH. Epidemiología, seguridad alimentaria e inmunobiología de parásitos y otros microorganismos con importancia en salud pública, veterinaria y silvestre. Email: andrea_zepeda@uaeh.edu.mx
- Dr. Jorge Luis de la Rosa Arana.** SNII-1, Pride B, Profesor-Investigador de Tiempo Completo; FESC, UNAM. Epidemiología, seguridad alimentaria e inmunobiología de parásitos y otros microorganismos con importancia en salud pública, veterinaria y silvestre. Email: jorgeluis.delarosa.arana@cuautilan.unam.mx
- Dr. Jesús Benjamín Ponce Noguez.** Profesor-Investigador, Universidad Autónoma de Chiapas. Epidemiología, seguridad alimentaria, alimentos nutraceuticos, inmunobiología de parásitos y otros microorganismos con importancia en salud pública, veterinaria y silvestre.
- Dr. Víctor Johan Acosta Pérez.** SNII-C, Profesor por asignatura; ICAP, UAEH. Inocuidad, sanidad y evaluación sociosanitaria de organismos de producción acuícola. Email: victor_acosta@uaeh.edu.mx