

Alimentación consciente: una tendencia que llegó para quedarse

Señor Director:

El mundo está cambiando, y con ello, nuestras elecciones alimenticias. Hoy, más que nunca, las personas buscan algo más que sabor en sus platos: desean alimentos que beneficien su salud, que respeten al medio ambiente y que provengan de procesos responsables. Según la Red Alimentaria Food Tech, para 2025 los consumidores priorizarán productos con beneficios funcionales, etiquetas limpias y un impacto positivo en su bienestar.

Chile no es la excepción en esta tendencia global. Recientes estudios del Departamento de Agricultura de Estados Unidos reflejan que, cada vez más, los consumidores en el país están adoptando hábitos alimenticios conscientes, enfocados en una dieta equilibrada. Este cambio no solo responde a una creciente preocupación por prevenir enfermedades no transmisibles, como la diabetes o la obesidad, sino también a una mayor conexión con la calidad y origen de los alimentos.

Sin embargo, este camino no está exento de desafíos. Vivimos en un mundo acelerado, donde necesitamos soluciones rápidas.

Cómo equilibrar esto con una buena dieta?

La respuesta está en la educación y en tomar decisiones informadas. Incorporar alimentos naturales como frutas, verduras, granos integrales y grasas saludables es más sencillo de lo que parece cuando entendemos su impacto positivo tanto en el cuerpo como en la mente.

Optar por lo natural no solo mejora nuestra salud, sino también nuestra calidad de vida. Estudios demuestran que una alimentación equilibrada contribuye a un mejor descanso, mayor energía y relaciones interpersonales más positivas.

Además, pequeños cambios sostenidos en el tiempo pueden marcar la diferencia: elegir buenos snacks, comprar platos preparados que sean sanos o incluso leer con atención las etiquetas antes de comprar.

El futuro de nuestra alimentación

depende de las decisiones que tomemos hoy. Reflexionar sobre nuestros hábitos, conectarnos con los alimentos que nos brinda la tierra y priorizar lo que realmente nos nutre no es solo una tendencia, es un acto de responsabilidad con nosotros mismos y con el mundo que heredaremos. Porque, al final del día, alimentarse bien es mucho más que comer: es vivir en equilibrio.

Nicolás Raffo
Gerente División Retail de Empresas
lansa