

# ¿Las frutas se están volviendo menos nutritivas?

17/10/2024

Hay frutas dulces, como la cereza o la manzana roja. Hay semidulces como la pera o la uva. También ácidas, como la guayaba o la frambuesa y semiácidas, como las ciruelas, los tomates y la mandarina. El universo de las frutas es muy diverso. Ayer fue el Día Mundial de la Alimentación, y un estudio publicado en la revista *Foods* sugirió que las frutas que se consideran “comerciales de alto rendimiento” hoy son menos nutritivas en comparación con hace 60 años, y entre las razones figuran desde los modos de producción hasta el cambio climático.

Los investigadores postularon que durante los últimos 50 a 70 años, frutas como las manzanas, naranjas, mangos, guayabas, plátanos y fresas han perdido una considerable cantidad de densidad nutricional. La investigación, que fue realizada por científicos de la India, partió de considerar que en la actualidad más de dos mil millones de personas padecen insuficiencia de micronutrientes, especialmente yodo, hierro, folato, vitamina A y zinc.

“Desde la década de 1940, el rendimiento de los cultivos y la disponibilidad per cápita de alimentos no han dejado de aumentar debido a las técnicas agrícolas intensivas, la fertilización artificial, los plaguicidas, el riego, el cultivo de variedades de alto rendimiento y otros medios ambientales”, escribieron.

Mientras tanto, “la malnutrición tiende a aumentar sin cesar debido a la alteración del fino equilibrio de la vida del suelo y la disminución de la densidad nutricional y la calidad de los cultivos alimentarios”, agregaron. Con motivo del Día Mundial de la Alimentación 2024, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) aclaró que “debería haber una mayor diversidad de alimentos

nutritivos disponibles en los campos, las redes de pesca, los mercados y en las mesas, “para beneficio de todos”. Sin embargo, alrededor de 2.800 millones de personas en el mundo no pueden permitirse una dieta saludable.

Las dietas no saludables son la causa principal de todas las formas de malnutrición: desnutrición, carencia de micronutrientes y obesidad, que ahora existen en la mayoría de los países y afectan a todas las clases socioeconómicas. “Demasiadas personas sufren de hambre y no pueden permitirse una dieta saludable”, aclaró la FAO.