

## Alimentación con-ciencia

Isabella Díaz-García<sup>1</sup>; Valentina Gutiérrez-Galvis<sup>1</sup>; María Adelaida Gómez-Cárdenas<sup>1</sup>; Alexandra María Mendoza-Urbina<sup>1</sup>; Andrea Valentina Pantoja-Moreno<sup>1</sup>; Oriana Pérez Di-Gregorio<sup>1</sup>; María Alejandra Agudelo-Martínez<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos, Universidad CES, Calle 10 A No. 22-04, Medellín, Colombia.

\*Correo-e: [magudelo@ces.edu.co](mailto:magudelo@ces.edu.co)

Recibido: 29/ago/2025 Aceptado: 01/dic/2025 // <https://doi.org/10.32870/rayca.vi1.141>

ID 1er. Autor: *Isabella Díaz-García* / **ORCID:** 0009-0001-5357-5428

ID 1er. Coautor: *Valentina Gutiérrez-Galvis* / **ORCID:** 0009-0007-2064-2982

ID 2do. Coautor: *María Adelaida Gómez-Cárdenas* / **ORCID:** 0009-0003-9718-9902

ID 3er. Coautor: *Alexandra María Mendoza-Urbina* / **ORCID:** 0009-0002-6117-4242

ID 4to. Coautor: *Andrea Valentina Pantoja-Moreno* / **ORCID:** 0009-0000-5383-9385

ID 5to. Coautor: *Oriana Pérez Di- Gregorio* / **ORCID:** 0009-0002-7232-0591

ID 6to. Coautor: *María Alejandra Agudelo-Martínez* / **ORCID:** 0000-0002-9855-6757

### Introducción

En Colombia, el 34 % de los alimentos disponibles se pierden o desperdician, equivalentes a 9,76 millones de toneladas anuales, principalmente en producción, postcosecha, almacenamiento y procesamiento. De estas, 269 mil toneladas corresponden a productos cárnicos como res y cerdo, afectando tanto la economía doméstica como el medio ambiente debido al uso intensivo de recursos como agua y energía.

Simultáneamente, la obesidad aumenta preocupantemente: a nivel mundial afecta al 16 % de los adultos, y en Colombia uno de cada cinco jóvenes y adultos es obeso, con mayor prevalencia en mujeres. Frente a esta dualidad, se propone el uso de podcasts educativos para promover la conservación de alimentos, el aprovechamiento de subproductos cárnicos y hábitos saludables. Este formato digital, con alta penetración en jóvenes y más de 10 millones de oyentes en España, representa una herramienta efectiva para sensibilizar y transformar comportamientos alimentarios.

### Objetivo

Contribuir a la promoción de una alimentación saludable, a través del fortalecimiento del conocimiento sobre el consumo responsable de carne y el aprovechamiento de sus subproductos, como estrategia para la prevención del exceso de peso y la mejora de los hábitos alimentarios.

### Materiales y métodos

La metodología se estructuró en tres fases. En primer lugar, se aplicó una encuesta digital a 146 jóvenes para identificar sus intereses y percepciones sobre el consumo de carne. A partir de estos resultados, se diseñó una estrategia de difusión basada en una revisión exhaustiva de la literatura científica y la elaboración de guiones accesibles. Finalmente, se produjeron y difundieron nueve episodios de un podcast educativo, acompañados de recetas audiovisuales para promover el aprovechamiento de cortes económicos, con el fin de fomentar la prevención del exceso de peso y la mejora de los hábitos alimentarios, a través de una mayor sensibilización y conocimiento en la población.

## Resultados

El producto final consistió en nueve episodios con contenido sustentado científicamente, abordando temas como la relación entre la proteína animal y el control del peso, el efecto saciante de la carne, su vínculo con la microbiota intestinal y la inflamación, recomendaciones sobre consumo responsable, conservación y cocción, y el impacto del desperdicio cárnico y dos recetas que demostraron cómo incorporar vísceras y cortes alternativos en preparaciones accesibles y nutritivas. El formato sonoro facilitó la divulgación del conocimiento y fortaleció las habilidades comunicativas del grupo.

## Conclusiones

El podcast demostró ser una herramienta eficaz para educar sobre el consumo responsable de carne y el aprovechamiento de subproductos cárnicos. Su implementación permitió fortalecer el conocimiento sobre prácticas sostenibles y saludables, promoviendo hábitos alimentarios adecuados en la población con exceso de peso. Se evidenció que el consumo de carne puede mantenerse dentro de una dieta saludable si se priorizan cortes magros, porciones adecuadas y mé-

todos de cocción apropiados. Además, el uso consciente de subproductos contribuye a reducir el desperdicio y el impacto ambiental.

**Palabras clave:** exceso de peso, carne de cerdo, carne de res, pérdidas y desperdicios, estrategia educativa, podcast.

## Referencias

- Espinales, C., Baldeón, M., Bravo, C., Toledo, H., Carballo, J., Romero-Peña, M., & Cáceres, P. J. (2024). Strategies for healthier meat foods: An overview. *Preventive Nutrition and Food Science*, 29(1), 18–30. <https://doi.org/10.3746/pnf.2024.29.1.18>
- Sahingoz, S. A., & Doğan, L. (2019). The implementation and evaluation of a nutrition education programme about the Mediterranean diet for adolescents. *Progress in Nutrition*, 21(2), 316–326. <https://doi.org/10.23751/pn.v21i2.7529>
- United Nations Environment Programme. (2021). Using green and digital technologies to reduce food waste at the consumer level: Case study—Bogotá, Colombia. *Green Policy Platform*. <https://www.greenpolicyplatform.org/case-studies/using-green-and-digital-technologies-reduce-food-waste-consumer-level>
- World Health Organization. (2025, 7 de mayo). *Obesity and overweight* [Hoja informativa]. OMS <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>