GOETHEANUM COMUNICACIÓN

 Goetheanum, Dornach, Suiza, 7 de octubre de 2025

**Pluralidad que significa salud para la Tierra y el ser humano**

**Con motivo del Día Mundial de la Alimentación 2025,
la experta en nutrición Jasmin Peschke señala la importancia
de los sistemas alimentarios saludables**

**El requisito previo para una alimentación saludable son suelos fértiles con un microbioma diverso. La agricultura biodinámica hace una contribución decisiva a la construcción de sistemas alimentarios sostenibles – de acuerdo con el propósito del Día Mundial de la Alimentación, el 16 de octubre de 2025, ‹Mano a mano por mejores alimentos y un futuro mejor›.**

«El arroz, el maíz y el trigo representan más del 50 por ciento de la ingesta calórica de las personas en todo el mundo», dice Jasmin Peschke, directora del Departamento de Nutrición de la Sección de Agricultura del Goetheanum. Esto puede parecer un suministro alimentario básico adecuado. Sin embargo, la doctora en nutrición matiza que «estos tres cereales se cultivan en gran medida en monocultivos a gran escala con alto uso de pesticidas. La falta de diversidad amenaza la resiliencia de los sistemas alimentarios y los suelos y, por consiguiente, la salud humana». «La reducción de tipos de cultivos», dice Peschke, «empobrece el suelo y la biodiversidad y, por tanto, la calidad de los alimentos. Si además hay una falta de diversidad en la nutrición, la salud de las personas está en riesgo. Aunque haya una amplia gama de alimentos, estos generalmente contienen aditivos que se elaboran únicamente a partir de estos tres tipos de granos».

El trabajo sostenible sin el uso de fertilizantes y pesticidas químico-sintéticos contribuye a la preservación y el cuidado de la diversidad de los organismos vivos del suelo. La agricultura biodinámica sigue estas prácticas y, por lo tanto, promueve la acumulación de humus y la biodiversidad en el suelo y la superficie. «Si el microbioma del suelo es diverso, los alimentos producidos en él también tendrán una rica flora bacteriana que apenas contiene patógenos, a diferencia de los productos producidos convencionalmente», dice Jasmin Peschke, llamando la atención sobre estudios como los de Birgit Wassermann y otros (2019). El valor de los alimentos biodinámicos sigue siendo observable una vez ingeridos y llegados al intestino, dado que estimulan el microbioma intestinal humano de tal manera que mejoran la inmunidad y la salud.

Para Jasmin Peschke, el sistema alimentario biodinámico, visto en su totalidad, desde la producción hasta el procesamiento y el consumo consciente, es una respuesta al tema del Día Mundial de la Alimentación 2025: ‹Mano a mano por mejores alimentos y un futuro mejor›, proclamado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. «La preocupación por mejores alimentos», dice Jasmin Peschke, «es bastante urgente, porque la humanidad se alimenta de una manera desfavorable.» El número de la población mundial que sufre hambre está aumentando tan constantemente como el número de las personas que comen demasiado. La experta en nutrición asevera que «los alimentos pueden ser el puente tanto para la salud de las personas como para la agricultura».

(2922 caracteres/SJ; traducido por Michael Kranawetvogl)

**Estudio (en inglés)** ‹An Apple a Day: Which Bacteria Do We Eat With Organic and Conventional Apples?› de Birgit Wassermann, Henry Müller y Gabriele Berg **Web** pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31396172

**Departamento de Nutrición del Goetheanum** www.sektion-landwirtschaft.org/es/alimentacion

**Contacto** Jasmin Peschke, jasmin.peschke@goetheanum.ch