



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

*Roberta Jocelyn Aguilar García*

*“CREENCIAS RELIGIOSAS Y CONSUMO DE ALIMENTOS”*

*Unidad IV*

*Alimentación y Cultura*

*Andrea Marisol Meza Solís*

*Licenciatura en Nutrición*

*Primer Cuatrimestre*

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Noviembre de 2024

## INTRODUCCIÓN

La desnutrición, anemia, sobrepeso y obesidad son consecuencias directas de la falta de garantía al derecho a la alimentación en México. La nutrición es fundamental para el desarrollo y crecimiento de los niños, adolescentes y adultos. Para ello la alimentación es un derecho humano fundamental y está reconocido por diversos documentos jurídicos del derecho internacional ( (BÁRCENAS, 2017) es decir, en México existen de manera legal artículos que argumentan sobre el derecho a una buena alimentación y nutrición, puesto que ayuda a la población prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida, incremento de la esperanza de vida, etc...

Por mencionar el artículo 4º, que toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad (Salud, 2015).

Los derechos y la nutrición están estrechamente relacionados, ya que el acceso a una nutrición adecuada es un derecho humano esencial para la supervivencia, el bienestar y la dignidad humana.

Es importante destacar que, aunque la Constitución establece este derecho, su implementación y cumplimiento dependen de la voluntad política y la acción efectiva del Estado y la sociedad civil. Por lo tanto, es importante que se implementen políticas y programas efectivos para garantizar el acceso a alimentos saludables y nutritivos para todos los ciudadanos.

## DESARROLLO

En primer término la educación para el consumo juega un papel esencial en promover una dieta saludable, asegurar el acceso a alimentos de calidad y reducir la inequidad en los hábitos alimentarios. Tiene como meta impartir conocimientos sobre la nutrición y alimentación adecuada, incluyendo los beneficios de una dieta equilibrada, cómo leer la información nutricional en los etiquetados de los alimentos y cómo reconocer y evitar las prácticas de marketing engañosas que intentan vender productos poco saludables.

Además, puede contribuir a fomentar la toma de decisiones informadas, fortalecer los hábitos alimenticios saludables y mejorar el bienestar y la salud de la población (Estrada, 2014). Generalmente se inicia desde la infancia, ya que los hábitos alimenticios y la percepción de la salud se forman a temprana edad. Sin embargo para promover y llegar a más personas, se

realizan programas con actividades educativas tipo talleres respecto a esta información tales como los huertos escolares porque permiten reconectar a los niñ@s y adolescentes con la alimentación de una manera creativa, grupal y satisfactoria (Sureste, 2024).

Como ya he mencionado previamente los programas de ayuda alimentaria en México tienen una importancia enorme, pues son destinadas a garantizar el acceso a alimentos a las personas que se encuentran en situación de pobreza o vulnerabilidad, lo que aumenta su seguridad alimentaria en momentos en que no pueden satisfacer sus necesidades con sus propios medios. Estos programas también tienen un impacto positivo en la salud en general, ya que pueden asegurar que estas personas tengan una mejor alimentación y acceso a los nutrientes necesarios. Refiriéndonos a un ejemplo es la reciente y creciente epidemia de sobrepeso y obesidad, que es causada precisamente por la falta de recursos monetarios para acceder a los nutrientes necesarios, es aquí en donde estos programas fomentan el apoyo a este tipo de población, por consiguiente, incrementa la productividad, previenen enfermedades y mejoran la calidad de vida. Cuando la población tiene una alimentación equilibrada, se pueden reducir los costos relacionados con la salud.

Por otra parte adentrándonos de manera legal y general, los artículos de la Constitución Mexicana respecto a la nutrición, garantizan y protegen el buen estado de salud de la población. Esto incluye promover políticas públicas que favorezcan una dieta saludable, reducir la desigualdad en el acceso a alimentos nutritivos y seguros, y fomentar la educación alimentaria que informe a la población sobre las mejores prácticas en cuanto a la salud nutricional. Además, muchos artículos específicos relacionados con la nutrición tienden a abordar asuntos como el rol del estado en asegurar la seguridad alimentaria y la calidad de los alimentos disponibles.

Ahora bien, entre estos artículos destacan unos más que otros desde mi perspectiva, en derechos humanos y garantía están los artículos 2,4 y 27 que en pocas palabras hablan del desarrollo integral, mejorar la salud, igualdad, derecho a la alimentación y abasto en grupos vulnerables. El artículo 7° de la Ley General de Salud es otro que agrega y el artículo 36 de la Ley General de Desarrollo Social ambas leyes tienen una estrecha relación ya que buscan mejorar la nutrición y salud de los ciudadanos, con el artículo 7° enfocándose en la promoción y acceso a una alimentación adecuada, y el artículo 36° enfocándose en el apoyo para aquellos que tienen dificultades y poder mejorar su calidad de vida y sus condiciones materiales.

Esto concluye que la protección de los derechos relacionados con la salud y la alimentación, y el impulso a campañas de educación para la nutrición adecuada tienen como objetivo garantizar la seguridad alimentaria, asegurar el acceso a una dieta saludable y promover políticas públicas que favorezcan la salud y el bienestar de la población..

## CONCLUSIÓN

La educación para el consumo puede mejorar el conocimiento sobre cómo elegir, preparar y consumir alimentos saludables y cómo entender las etiquetas de los alimentos y la planificación de programas sociales relacionados con la nutrición tienen como objetivo fortalecer las habilidades de decisión para la nutrición, garantizar que la población tenga acceso a información y recursos que los ayuden a tomar decisiones saludables en materia de nutrición y reducir la inequidad y desigualdad en el acceso a alimentos de calidad.

La inclusión de artículos en las leyes y constituciones nacionales puede contribuir a asegurar y fortalecer estos objetivos, ya que establece políticas y responsabilidades para el estado en materia de cuidado de la salud y nutrición de la población apoyando a asegurar el acceso a los alimentos y nutrición necesaria para las personas con vulnerabilidades y reducir la inequidad en la nutrición.

## BIBLIOGRAFÍA

- BÁRCENAS, F. L. (2017). *CONAHCYT*. Obtenido de <https://conahcyt.mx/el-derecho-a-la-alimentacion-en-la-legislacion-mexicana/>
- Estrada, L. B. (20 de Octubre de 2014). *SciELO*. Obtenido de [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-47032015000100019#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20para%20el%20consumo%20propone%20lograr%20la%20transformaci%C3%B3n%20del,regulan%20las%20relaciones%20de%20consumo.](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032015000100019#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20para%20el%20consumo%20propone%20lograr%20la%20transformaci%C3%B3n%20del,regulan%20las%20relaciones%20de%20consumo.)
- Salud, S. d. (17 de Agosto de 2015). *Gobierno de México*. Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/articulos/constitucion-politica-de-los-estados-unidos-mexicano-articulo-4#:~:text=El%20var%C3%B3n%20y%20la%20mujer,el%20espaciamiento%20de%20sus%20hijos.>
- Sureste, U. D. (2024). *Antología de Alimentación y Cultura*. Comitán de Domínguez Chiapas : UDS.