



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Kevin Emanuel Aguilar Hernández.

Nombre del tema: Educación Para El Consumo, Planificación De Programas y Evaluación De Programas

Parcial: 4°

Nombre de la Materia: Alimentación Y Cultura

Nombre del profesor. Solís Meza Andrea Marisol

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre.

29/Noviembre/2024

Alimentación Y Cultura: Educación para el consumo, Planificación de Programas y Evaluación de Programas.

Introducción

En la actualidad, la alimentación ocupa un lugar crucial en nuestras vidas, ya que no solo impacta nuestra salud física, sino también nuestro bienestar emocional y mental. Sin embargo, a pesar de los avances en la producción de alimentos y el conocimiento sobre nutrición, muchas personas siguen enfrentándose a problemas graves relacionados con el consumo alimentario. Por un lado, el hambre sigue siendo una realidad para millones de personas; por otro, el sobrepeso y la obesidad han alcanzado niveles preocupantes en muchas partes del mundo. Esto nos lleva a pensar sobre el papel que tiene la educación para el consumo en la búsqueda de un equilibrio. ¿Cómo podemos aprender a tomar decisiones responsables respecto a lo que comemos? Puedo decir y pienso que la educación puede transformar nuestros hábitos alimenticios, creando una relación más saludable y consciente con los alimentos que consumimos y su importancia.

Desarrollo

Desde pequeños, adquirimos hábitos alimentarios, que en muchos casos, perduran hasta la adultez. Aunque no siempre somos conscientes de cómo influyen estos hábitos en nuestra salud. Por ejemplo, muchos de nosotros crecimos escuchando frases sobre comernos nuestras verduras o lo que en muchas familias escuchamos el típico “No te levantas de la mesa hasta que termines todo en el plato”, sin entender realmente la importancia de esos alimentos. Por eso, es fundamental que desde temprana edad se nos eduque no solo sobre qué comer, sino también sobre cómo los alimentos llegan a nuestra mesa y la importancia que tienen en nuestro cuerpo y en el planeta en general.

Una de las estrategias más efectivas que he conocido son los huertos escolares. Imagina que los niños no solo aprenden a comer zanahorias, sino que también tienen la experiencia de sembrarlas, cuidarlas y cosecharlas. Esto no solo genera una conexión más profunda con los alimentos, sino que también despierta curiosidad y respeto por la naturaleza. En lugares como el colegio Ibaiondo, en España, esta práctica ha tenido resultados increíbles, ya que no solo fomentan una dieta más equilibrada, sino que

también ayudan a desarrollar valores como el trabajo en equipo y la responsabilidad. Me parece una idea que debería replicarse más en otros lugares.

En países como México, donde los problemas de malnutrición y obesidad son alarmantes, los programas de educación alimentaria han intentado hacer frente a estas problemáticas. Haciendo ejemplo en el Programa de Desarrollo Humano Oportunidades, que no solo se enfocan en combatir el hambre, sino también en promover el consumo de alimentos más nutritivos. A pesar de estos esfuerzos, es evidente que no es suficiente. Según la FAO, en 2017 más de 821 millones de personas en el mundo seguían pasando hambre. Es impactante pensar que mientras en algunas partes del mundo no hay comida suficiente, en otras el problema es el exceso de alimentos poco saludables.

Por otro lado, los problemas como la obesidad y las enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como la diabetes o la hipertensión, también son consecuencia de la falta de educación para el consumo. Es muy común que las personas optemos por lo que es más barato o conveniente, sin detenernos a pensar en las consecuencias a largo plazo. ¿Cuántas veces hemos preferido una hamburguesa rápida en lugar de una comida casera más nutritiva? Yo mismo me he encontrado en situaciones así, y es ahí donde me doy cuenta de que no solo es cuestión de cambiar lo que comemos, sino de transformar la forma en que pensamos sobre los alimentos.

Además, no podemos decir que el cambio climático y la crisis económica no afectan lo que comemos. Por ejemplo, el aumento en los precios de alimentos frescos hace que muchas familias recurran a opciones procesadas y poco saludables. Esto nos lleva a cuestionarnos: ¿cómo podemos garantizar una alimentación equilibrada para todos en un contexto tan complicado? Opino que una parte de la solución está en crear conciencia colectiva y en implementar políticas públicas que faciliten el acceso a alimentos nutritivos y sostenibles.

Conclusión

Finalmente y en resumen, la educación para el consumo no solo es importante, sino absolutamente necesaria en el mundo actual. Desde enseñar a los niños a cultivar sus propios alimentos hasta desarrollar programas que involucren a comunidades enteras,

es posible transformar nuestros hábitos alimenticios y, con ello, nuestra calidad de vida. A través de estas iniciativas, no solo aprendemos a comer mejor, si no también a valorar la importancia que nuestras elecciones tienen en nuestra salud, en otras personas y en el medio ambiente. Es cierto que los desafíos son enormes, pero también lo es nuestro potencial para superarlos. Si logramos unir esfuerzos entre familias, escuelas, gobiernos y comunidades, podremos avanzar hacia un futuro donde la comida sea un derecho accesible y una fuente de salud para todos. Porque al final, educar sobre el consumo es educar para la vida.

UDS. (2024). *Antología de Alimentación y Cultura 1er Cuatrimestre* pp (84-91).