



Mi Universidad

ENSAYO

Jennifer Valentina Pérez Garcia

CREENCIAS RELIGIOSAS Y
CONSUMO DE ALIMENTOS

4^a Unidad

Alimentación y cultura

Solís Meza Andrea Marisol

Licenciatura en nutrición

CREENCIAS RELIGIOSAS Y CONSUMO DE ALIMENTOS

La alimentación juega un papel crucial en el desarrollo físico y mental de las personas, especialmente durante la infancia. Los hábitos alimenticios que adquirimos cuando somos niños suelen mantenerse a lo largo de toda nuestra vida. Sin embargo, los cambios rápidos en el acceso a alimentos ultra procesados y la transformación de los entornos alimentarios han afectado nuestras costumbres alimentarias tradicionales. Esto ha llevado a un aumento de problemas relacionados con la nutrición, como la obesidad y la malnutrición. En este contexto, la Educación para el Consumo (EpC) se presenta como una herramienta clave para promover una alimentación más saludable, buscando reducir el impacto de estas enfermedades.

Este ensayo analiza cómo la EpC puede influir en los hábitos alimentarios de los niños y jóvenes, especialmente en el ámbito escolar. A través de programas educativos como huertos escolares y actividades interactivas, se puede fomentar una relación más saludable con la comida desde temprana edad. En México, por ejemplo, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF), junto con otros organismos, ha implementado programas alimentarios para mejorar la nutrición de los sectores más vulnerables. Un buen ejemplo de esto son los Desayunos Escolares, que no solo proporcionan alimentos, sino que también incluyen información nutricional para combatir problemas como el sobrepeso y la malnutrición.

La educación alimentaria es fundamental no solo para prevenir enfermedades como la obesidad, sino también para mejorar la calidad de vida de las personas. En las escuelas, los programas de EpC tienen como objetivo sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de una dieta equilibrada, responsable con el medio ambiente y adaptada a sus necesidades nutricionales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la educación nutricional debe enfocarse en enseñar a los niños no solo qué comer, sino también cómo tomar decisiones informadas sobre sus hábitos alimenticios, para que puedan compartir estos conocimientos con sus familias y amigos.

Los métodos más efectivos para enseñar sobre nutrición suelen ser las actividades prácticas y participativas. Estos enfoques dinámicos permiten a los estudiantes aprender de una manera divertida y comprometida. Los huertos escolares, por ejemplo, son una excelente forma de involucrar a los niños en el proceso de cultivo de alimentos. En ciertos colegios se ha creado un huerto ecológico premiado, los estudiantes han demostrado un mayor interés por consumir frutas y verduras frescas. A través de este tipo de experiencias, los jóvenes no solo aprenden sobre nutrición, sino también sobre sostenibilidad y el respeto al medio ambiente.

Otras actividades, como talleres o cuentacuentos sobre alimentación, también son muy útiles para reforzar los conceptos de nutrición de manera atractiva y accesible. Estos métodos permiten que los estudiantes se involucren activamente, lo que hace que la educación alimentaria sea más relevante y fácil de recordar. La clave es evitar

métodos de enseñanza pasivos, como las charlas tradicionales, y apostar por un aprendizaje más interactivo y participativo.

Además de enseñar sobre hábitos alimentarios saludables, los programas de EpC también están alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, especialmente el ODS 2, que busca erradicar el hambre y asegurar una alimentación saludable para todos. Promover dietas balanceadas y aumentar el consumo de alimentos frescos y locales son medidas fundamentales para combatir la malnutrición y la obesidad. En México, los programas de apoyo alimentario han adoptado un enfoque más integral, que no solo distribuye alimentos, sino que también enseña sobre nutrición. Un ejemplo de esto es el Programa Oportunidades, que combina apoyo alimentario con educación sobre salud y nutrición, mejorando las condiciones de vida de las personas más necesitadas.

A pesar de estos avances, todavía existen varios desafíos. La disponibilidad masiva de alimentos ultra procesados y la publicidad dirigida a los niños son obstáculos difíciles de superar para cambiar los hábitos alimentarios. Además, las desigualdades en el acceso a alimentos saludables y la falta de recursos en muchas familias hacen que sea más complicado implementar cambios significativos en las dietas.

La participación de la comunidad es otro aspecto clave en el éxito de estos programas. La creación de comités en el Programa de Desayunos Escolares, por ejemplo, ha permitido a las comunidades supervisar el uso adecuado de los recursos destinados a la alimentación escolar. En 2018, se realizó un diagnóstico que identificó áreas de mejora y ayudó a implementar recomendaciones para aumentar la transparencia y la rendición de cuentas en estos programas.

Desde el punto de vista legal, en México existen leyes que garantizan el derecho a una alimentación suficiente y nutritiva, como se establece en la Constitución Mexicana (Art. 4º). Estas leyes se complementan con otras normativas, como la Ley General de Salud, que promueve la nutrición, y la Ley General de Desarrollo Social, que asegura una alimentación adecuada para los grupos más vulnerables.

A pesar de los avances, los programas alimentarios en México aún enfrentan grandes retos. La desnutrición, el sobrepeso y la obesidad siguen siendo problemas graves, especialmente entre los niños, lo que requiere un enfoque integral y sostenido en la educación y promoción de hábitos alimentarios saludables. Además, la falta de infraestructura adecuada y la deserción escolar en algunas zonas complican la implementación de programas como los desayunos escolares.

En resumen, la Educación para el Consumo es esencial para formar hábitos alimentarios saludables desde la infancia. A través de métodos innovadores como los huertos escolares y actividades participativas, se puede enseñar a los niños y jóvenes la importancia de llevar una alimentación equilibrada. Sin embargo, para que estos programas sean efectivos, deben estar respaldados por políticas públicas que garanticen el acceso equitativo a alimentos saludables y promuevan cambios a nivel

comunitario. Solo mediante un enfoque integral será posible alcanzar los objetivos globales de erradicar el hambre y la malnutrición para 2030. En este sentido, la evaluación de los programas alimentarios en México continúa evolucionando, buscando garantizar el derecho a una alimentación adecuada para todos los sectores de la población, especialmente los más vulnerables.