



Mi Universidad

ENSAYO

Valdez Hernández Sayuri Suzette

CREENCIAS RELIGIOSAS Y CONSUMO DE
ALIMENTOS

4ª Unidad

Alimentación y cultura

Solís Meza Andrea Marisol

Licenciatura en nutrición

CREENCIAS RELIGIOSAS Y CONSUMO DE ALIMENTOS

Introducción

La alimentación es un factor fundamental en el desarrollo físico y mental de las personas (sobre todo de los niños), y los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia tienden a presentarse a lo largo de la vida. Sin embargo, la rápida transformación de los entornos alimentarios y el acceso a alimentos ultra procesados han modificado las costumbres y prácticas dietéticas, lo que resulta en una creciente preocupación por las enfermedades relacionadas con la nutrición, como la obesidad y la malnutrición. En este contexto, la Educación para el Consumo (EpC) se ha presentado como una herramienta clave para promover hábitos alimentarios más saludables y conscientes, por lo tanto, tratar de disminuir enfermedades por malnutrición. Este ensayo aborda el papel de la EpC en la población escolar, evaluando cómo programas educativos, como huertos escolares y actividades participativas, pueden ayudar a fomentar una relación más saludable con la comida desde temprana edad. En los últimos años, la Dirección de Atención Alimentaria del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF) ha promovido programas alimentarios junto con los Servicios Estatales para el Desarrollo Integral de la Familia (SEDIF), buscando mejorar las condiciones de nutrición de la población más vulnerable. La implementación de mensajes orientativos sobre nutrición y la promoción de la participación social en programas como el de Desayunos Escolares son algunos ejemplos de las iniciativas encaminadas a combatir los problemas de malnutrición, sobrepeso y obesidad, principalmente en México, ya que ocupa lugar en uno de los países con más malnutrición.

Desarrollo

La educación alimentaria es esencial no solo para prevenir enfermedades como la obesidad, sino también para mejorar el bienestar general de individuos y comunidades. En el contexto escolar, los programas de EpC buscan hacer conscientes y sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada, respetuosa (con el medio ambiente) y acorde con sus necesidades nutricionales. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la educación en nutrición no solo debe centrarse en lo que los niños deben comer, sino también en cómo pueden convertirse en consumidores informados y responsables, capaces de tomar decisiones alimentarias que impacten positivamente en su salud a largo plazo y poder compartir esta información con su familia, amigos, círculos sociales, etc.

Entre los métodos más eficaces para impartir educación alimentaria se encuentran las actividades prácticas y participativas, que habíamos mencionado previamente y que

permiten a los escolares aprender de manera dinámica, divertida y consiente. Los huertos escolares son un claro ejemplo de estas metodologías activas. Iniciativas como la de Vitoria-Gasteiz, en donde el Colegio Ibaiondo recibió un premio por su huerto ecológico, han demostrado que la interacción directa con el cultivo de alimentos fomenta el interés por las hortalizas y frutas frescas, lo que mejora el consumo de estos productos entre los jóvenes. A través de estas experiencias, los estudiantes no solo aprenden sobre nutrición y salud, sino que también desarrollan habilidades relacionadas con la sostenibilidad y el respeto por el medio ambiente.

Además, los talleres y actividades como los cuentacuentos, que presentan historias relacionadas con la alimentación, o el uso de materiales didácticos como "Delicatuz", ayudan a reforzar los conceptos nutricionales de manera divertida y llamativa. Estos métodos permiten que los niños y jóvenes se involucren activamente en el aprendizaje, haciendo que la educación alimentaria sea más significativa y relevante para su vida cotidiana. La clave en estas actividades es evitar el enfoque pasivo de las charlas, favoreciendo en cambio la participación activa, lo que facilita la incorporación de conocimientos.

Los programas de EpC no solo tienen el objetivo de enseñar sobre hábitos alimentarios, sino que también se alinean con las metas globales de desarrollo sostenible, como las establecidas en la Agenda 2030, en particular el Objetivo de Desarrollo Sostenible 2 (ODS 2), que busca eliminar el hambre y garantizar una alimentación saludable para todos. La promoción de dietas saludables y el aumento del consumo de alimentos frescos y locales son componentes fundamentales para combatir la malnutrición y la obesidad, problemas crecientes en muchas partes del mundo. Por ejemplo, en México, los programas de ayuda alimentaria se han transformado en un enfoque más integral, que busca no solo distribuir alimentos, sino también mejorar el conocimiento sobre nutrición de los beneficiarios. La implementación del Programa Oportunidades, que combina apoyo alimentario con educación sobre salud y nutrición, ha sido un paso importante hacia la mejora de la calidad de vida de las poblaciones más vulnerables.

Aunque los programas de EpC han demostrado ser efectivos, todavía existen retos significativos. La creciente disponibilidad de alimentos procesados y el marketing dirigido a los más jóvenes constituyen barreras para cambiar los hábitos alimentarios de las nuevas generaciones. Además, las desigualdades en el acceso a alimentos saludables y la falta de recursos en muchas familias y comunidades dificultan la implementación de cambios significativos en las dietas.

A lo largo de 2017 y 2018, las visitas de seguimiento también incluyeron un esfuerzo por fortalecer la participación social. Con la creación de comités del Programa de Desayunos Escolares (como ya habíamos mencionado), se promovió la participación activa de la comunidad en el monitoreo y la supervisión de la correcta aplicación de los recursos destinados a estos programas. Además, en 2018, el diagnóstico de la participación social permitió identificar las áreas de mejora y cumplir con las recomendaciones de la Auditoría Superior de la Federación, contribuyendo a una mayor transparencia y rendición de cuentas.

En el tema sobre Marco Legal y Político en la Evaluación de Programas Alimentarios, es importante destacar que la EIASA se enmarca dentro de un conjunto de leyes y normas que buscan garantizar el derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, como se establece en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (Art. 4º), que reconoce este derecho como fundamental para el bienestar de los individuos. Esta normativa se complementa con leyes específicas como la Ley General de Salud, que establece normas para la promoción de la salud y la nutrición, y la Ley General de Desarrollo Social, que resalta la importancia de asegurar una alimentación adecuada para los grupos vulnerables.

Desafíos y Oportunidades en la Evaluación de Programas Alimentarios

Cómo habíamos mencionado, reiteramos que a pesar de los avances, los programas alimentarios en México aún enfrentan varios desafíos. La desnutrición, el sobrepeso y la obesidad continúan siendo problemas prevalentes, especialmente entre los niños, lo que requiere un enfoque integral y sostenido en la educación y promoción de hábitos alimentarios saludables. Además, la deserción escolar y la falta de infraestructura adecuada en algunas regiones dificultan la implementación efectiva de los programas de desayunos escolares.

Conclusión

En conclusión, la Educación para el Consumo juega un papel crucial en la formación de hábitos alimentarios saludables desde la infancia. A través de métodos innovadores, como los huertos escolares, talleres y actividades participativas, se puede sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y responsable. Estos programas no solo contribuyen a la mejora de la salud nutricional de los individuos, sino que también promueven el desarrollo de una cultura de consumo más consciente y sostenible. Sin embargo, para que estos programas sean efectivos, deben ir acompañados de políticas públicas que garanticen el acceso equitativo a alimentos saludables y promuevan cambios a nivel comunitario. Solo a través de un enfoque integral será posible lograr los objetivos globales relacionados con la erradicación del hambre y la malnutrición para 2030. Por otra

parte, la evaluación de programas alimentarios en México revela un proceso en constante evolución que busca garantizar el derecho a la alimentación nutritiva y suficiente para todos los sectores de la población, especialmente los más vulnerables. A medida que el sistema de evaluación se afina y se mejora, México podrá avanzar en la lucha contra la malnutrición y otros problemas relacionados con la alimentación, asegurando un futuro más saludable para su población.