

¿Realmente elegimos lo que comemos?

La alimentación en entornos que no nutren

Ana Fernanda Barrón García
Agnes Nicole Martínez Moreno
Nancy Rosas Cortez

Comer bien, un privilegio cotidiano

Comer saludable debería ser algo tan habitual como respirar, dormir o caminar. Sin embargo, para cerca de 20 millones de hogares mexicanos [1], esta necesidad básica resulta difícil de alcanzar. Aunque vivimos rodeados de comida y parece que siempre hay algo disponible, no todo lo que encontramos es nutritivo, suficiente o de buena calidad. La presencia constante de alimentos no garantiza que cubran las necesidades del cuerpo ni que favorezcan una vida saludable. Esta situación no solo afecta la salud individual, también pone en riesgo un derecho humano fundamental: el derecho a una alimentación adecuada, indispensable para el desarrollo físico, social y emocional.

En este contexto, la idea de “comer saludable” suele presentarse como meta individual, asociada a disciplina, información o fuerza de voluntad. Sin embargo, esta narrativa ignora que no todos partimos del mismo punto ni enfrentamos las mismas condiciones para alimentarnos adecuadamente. La alimentación cotidiana se construye en medio de limitaciones materiales, presiones económicas y entornos que favorecen ciertas elecciones sobre otras. Pensar que todas las personas podemos elegir libremente qué comer, sin considerar estas condiciones, simplifica un problema profundamente social.

Todas las personas tenemos derecho a alimentarnos bien por el simple hecho de existir. Este derecho implica poder

acceder de manera regular y digna a alimentos suficientes y nutritivos, sin que ello comprometa otros aspectos básicos de la vida cotidiana. En México, este derecho está reconocido en el artículo 4º. constitucional, que garantiza una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad [2]. Es decir, no se trata solo de no pasar hambre, sino de comer bien, de forma sostenida y culturalmente pertinente.

Para que México alcance el Objetivo de Desarrollo Sostenible “Hambre Cero”, se han desarrollado diversos programas sociales orientados a este fin, sin embargo, persisten retos importantes. Uno de ellos es la disponibilidad de alimentos, ya que dependemos en gran medida de las importaciones para cubrir las necesidades básicas de granos, leche y frutas [3]. Esta dependencia limita el control sobre lo que se produce, se distribuye y se consume, y vuelve al sistema alimentario más vulnerable a factores externos.

Del derecho a la alimentación adecuada a la cruda realidad

Hablar del derecho a la alimentación adecuada resulta insuficiente si no se analizan las condiciones reales en las que las personas conseguimos la comida todos los días. La seguridad alimentaria no significa proteger los alimentos, sino asegurar que todas las personas tengan acceso físico y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos [4]. Este concepto también implica estabilidad en el acceso y a la posibilidad de elegir alimentos que favorezcan la salud a largo plazo.

Uno de los elementos centrales de la seguridad alimentaria es la disponibilidad: que realmente existan opciones variadas y saludables en los espacios donde las personas compramos y consumimos alimentos. En México, los alimentos se venden en tianguis, mercados, supermercados, tiendas de conveniencia y puestos callejeros. Sin embargo, en muchos de estos espacios predominan productos ultraprocesados [5], mientras que los alimentos frescos básicos como jitomate, cebolla o frijol suelen ser menos visibles o más difíciles de conseguir. Así,

aunque parezca que hay muchas opciones, elegir lo que nutre no siempre es sencillo ni evidente.

Además de la disponibilidad, el acceso a los alimentos está mediado por factores como el precio, la cercanía y la estabilidad en el abasto. No es lo mismo vivir en un barrio con mercados locales y transporte accesible que en zonas donde la única opción cercana son tiendas de conveniencia. En estos casos, la alimentación diaria se organiza en función de lo que está a la mano, no necesariamente de lo recomendado desde el ámbito de la salud. Así, el entorno alimentario se convierte en un determinante clave que moldea prácticas y hábitos, muchas veces de forma silenciosa.

Cuando lo accesible se impone a lo saludable

Basta caminar por cualquier colonia para encontrar estantes llenos de botanas, refrescos y sopas instantáneas. Estos productos están al alcance de casi todos, son baratos, no requieren preparación y prometen saciar el hambre de inmediato, lo que los vuelve especialmente atractivos en contextos de prisa y escasez. Aunque los sellos de advertencia en los empaques informan sobre el exceso de calorías, sodio, grasas trans, azúcares o grasas saturadas, su presencia no siempre frena el consumo ni modifica hábitos arraigados.



Estos productos destacan no solo por su practicidad, sino por la manera en que se integran a la vida cotidiana. Son parte del descanso, del trayecto al trabajo, de la convivencia y, en muchos casos, de la economía familiar. Su presencia constante contribuye a que se perciban como alimentos “normales”, incluso cuando su consumo frecuente tiene efectos negativos en la salud. Así, lo ultraprocesado deja de ser una opción ocasional y se convierte en un componente estructural de la dieta diaria.

Muchos de estos alimentos contienen grasas, aditivos y otros componentes que aportan poco valor nutricional [4,5]. Aun cuando algunas empresas han modificado sus productos, las que más se consumen siguen siendo opciones con múltiples sellos de advertencia. Esto se explica porque nuestras elecciones no dependen solo de la información disponible, también las hacemos a partir de hábitos aprendidos, rutinas diarias y un entorno que normaliza y facilita este tipo de consumo.

¿Por qué comemos lo que comemos?

La alimentación no responde únicamente al hambre o al gusto personal. Está atravesada por la cultura, las costumbres familiares, la publicidad, la memoria afectiva y las condiciones de vida. Durante siglos, alimentos como el maíz, el frijol, el chile y la calabaza conformaron una dieta equilibrada, accesible y vinculada con la identidad del mexicano. Estos alimentos no solo nutrían el cuerpo, sino que estructuraban la vida comunitaria y las prácticas cotidianas.

La pérdida de prácticas alimentarias tradicionales no implica solo un cambio en los ingredientes, sino en las formas de relación con la comida. Cocinar, compartir los alimentos y transmitir saberes culinarios han dejado de ocupar un lugar central en muchas familias, lo que tiene efectos nutricionales, sociales y culturales.

Con el tiempo, la globalización, la urbanización y la reducción del tiempo destinado a cocinar han desplazado muchas de estas prácticas. Cocinar en casa se ha vuelto menos frecuente y los alimentos industrializados han ganado terreno. Además, acciones como premiar con dulces o asociar abundancia con buena alimentación refuerzan patrones poco saludables que se aprenden, se repiten y se transmiten entre generaciones.

La prisa, el dinero y los límites de la elección

A todo esto, se suman las condiciones del día a día. Las largas jornadas laborales, los traslados y la falta de tiempo hacen



que comer bien parezca un lujo más que una posibilidad real. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022, casi 4 de cada 10 adultos consumen alimentos fuera de casa varias veces por semana, generalmente ultraprocesados [4].

Además, no todas las personas contamos con los mismos recursos. En México, alrededor del 36% de la población vive en situación de pobreza [1], lo que reduce considerablemente las opciones al elegir qué comer. Los alimentos frescos pueden ser más caros y requieren tiempo e infraestructura para su preparación, mientras que productos como el pan o el refresco resultan más accesibles a corto plazo.

En este escenario, hablar de elección puede resultar engañoso. Elegir implica contar con alternativas reales, tiempo y recursos suficientes. Cuando estas condiciones no están presentes, la alimentación se resuelve desde la urgencia, como adaptación a un contexto que prioriza la sobrevivencia cotidiana sobre el bienestar a largo plazo.

Reconocer estas limitaciones no implica restar importancia a la educación alimentaria ni a la responsabilidad individual, sino ubicarla en su justa dimensión. Informar sobre lo saludable resulta insuficiente si el entorno sigue ofreciendo opciones que enferman, por lo que la discusión debe ampliarse hacia políticas públicas, regulación del mercado y fortalecimiento de sistemas alimentarios locales.

Conclusiones: cuando el entorno enferma

Las consecuencias de estas dinámicas no siempre se notan de inmediato, pero con el tiempo se reflejan en la salud. El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados se relaciona con el aumento de enfermedades como obesidad,

diabetes e hipertensión. Actualmente, más del 70% de los adultos en México viven con sobrepeso u obesidad [4], lo que evidencia que el problema va más allá de decisiones individuales.

Cuando el entorno alimentario prioriza lo rápido y lo barato por encima de lo nutritivo, la capacidad de elegir se reduce. Garantizar el derecho a la alimentación adecuada implica, entonces, crear condiciones que faciliten decisiones más saludables y no solo responsabilizar a las personas por lo que comen. En este contexto, la pregunta sigue siendo pertinente: ¿realmente elegimos lo que comemos?

Referencias

1. Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. *Informe de Evaluación de la Política de Desarrollo Social 2022*. Ciudad de México: CONEVAL; 2023.
2. Presidencia de la República. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. *Diario Oficial de la Federación*. 5 Feb 1917 [Última reforma publicada 22 Mar 2024].
3. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. *Panorama Agroalimentario 2023*. Ciudad de México: SIAP-SADER; 2023.
4. Instituto Nacional de Salud Pública. *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022. Resultados Nacionales*. Cuernavaca: INSP; 2023.
5. Secretaría de Salud. *Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023*. Ciudad de México: Secretaría de Salud; 2023.

Ana Fernanda Barrón García Estudiante de la Licenciatura en Médico Cirujano y Partero, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

Agnes Nicole Martínez Moreno Estudiante de la Licenciatura en Médico Cirujano y Partero, CUCS, UdeG.

Nancy Rosas Cortez Doctora en Ciencias de la Salud Pública, CUCS, UdeG.

Contacto: nancy.rosas@academicos.udg.mx