

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: UN PILAR FUNDAMENTAL PARA COMBATIR LA POBREZA

OAXACA DE JUÁREZ, OAX. OCTUBRE DE 2023

En el contexto del Día Internacional de la Alimentación, se destaca la urgente necesidad de abordar los desafíos alimentarios que enfrenta el mundo en la actualidad. La alimentación sostenible se ha convertido en un tema crucial. No se trata simplemente de satisfacer el hambre, sino de asegurarse de que la comida sea nutritiva, saludable y accesible para todas las personas.

Se debe tener en cuenta su impacto en las dimensiones social, económica y ambiental, manteniendo un equilibrio que garantice un futuro sostenible para nuestro planeta.

LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE: MÁS QUE SATISFACER EL ESTÓMAGO

Los expertos en la materia han subrayado que la alimentación sostenible no se limita a satisfacer nuestras necesidades nutricionales. En Europa, por ejemplo, se incorporan dimensiones adicionales, como el bienestar animal y la salud, que abarcan tanto la salud humana como la de los animales, brindando así una perspectiva integral de la alimentación.

El Día Mundial de la Alimentación, establecido por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en 1979, busca concientizar a nivel global sobre los problemas alimentarios y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza.

EL DESAFÍO DE COMBATIR EL HAMBRE EN UN MUNDO ABUNDANTE

A pesar de que se produce el doble de alimentos necesarios para alimentar a la población mundial, según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 793 millones de personas aún padecen hambre. Esto subraya la necesidad de abordar la problemática alimentaria de manera integral.

Dentro de las principales soluciones se encuentra la reducción del desperdicio de alimentos. Los consumidores desempeñan un papel esencial al comprar solo lo que necesitan y ser conscientes de la procedencia y procesamiento de los alimentos. Se ha observado una tendencia creciente hacia un nuevo tipo de consumidor, el “flexitúrico”, que se caracteriza por su conciencia, su atención a los detalles y su búsqueda de alimentos sostenibles.

ACCESO A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU ROL EN LA DESIGUALDAD

El acceso a una alimentación saludable es un aspecto fundamental en la lucha contra la desigualdad, y su importancia se ha vuelto aún más evidente a medida que el sistema alimentario global enfrenta desafíos cada vez más apremiantes.

A medida que la población mundial sigue creciendo, la presión sobre este sistema para satisfacer la creciente demanda de alimentos se ha vuelto abrumadora. Sin embargo, la capacidad de proporcionar una alimentación adecuada y saludable para todos los habitantes del planeta no ha sido uniforme, exacerbando las disparidades en el acceso a alimentos de calidad.

LA DESIGUALDAD EN EL ACCESO A UNA ALIMENTACIÓN SANA SE MANIFIESTA EN VARIAS DIMENSIONES:

Desigualdad económica:



Los alimentos saludables a menudo son más costosos que los alimentos altos en calorías, pero bajos en valor nutricional. Esto significa que las personas con recursos limitados a menudo enfrentan dificultades para adquirir alimentos de calidad. Las disparidades económicas se traducen en un acceso desigual a dietas saludables.

Ubicación geográfica:



En muchas partes del mundo, especialmente en zonas rurales y marginales, la falta de acceso a alimentos frescos y nutritivos es un problema común. La disponibilidad limitada de tiendas de comestibles y la falta de acceso a alimentos frescos pueden dejar a las comunidades marginadas dependiendo en gran medida de alimentos procesados y poco saludables.

Educación y conocimiento



La falta de educación sobre una dieta saludable y la incapacidad para acceder a información sobre nutrición son obstáculos que enfrentan muchas personas en su búsqueda de una alimentación adecuada. La falta de conocimiento puede llevar a decisiones dietéticas subóptimas y, en última instancia, a problemas de salud.

Para abordar la desigualdad en el acceso a una alimentación sana, es necesario un enfoque integral que incluya medidas para mejorar la educación nutricional, aumentar la disponibilidad de alimentos frescos en áreas marginadas y abordar las disparidades económicas. Es esencial promover prácticas de producción y distribución de alimentos sostenibles que permitan un acceso equitativo a una dieta saludable para todos, independientemente de su origen o condición económica. La promoción de la igualdad en el acceso a alimentos de calidad no solo mejora la salud y el bienestar de las poblaciones, sino que también contribuye a la construcción de sociedades más justas y equitativas.

TRABAJAR POR LA ALIMENTACIÓN ES TRABAJAR POR LA ERRADICACIÓN DE LA POBREZA

El hambre y la malnutrición representan los principales riesgos para la salud a nivel mundial. Cifras de la ONU estiman que una de cada nueve personas no cuenta con los alimentos necesarios para tener una vida sana y activa. La inseguridad alimentaria no solo produce problemas nutricionales, sino que también causa costos económicos en la salud pública, en el desarrollo educativo y en la productividad de las personas económicamente activas, lo que conlleva a la persistencia de la pobreza y, por ende, al bajo o nulo desarrollo de las personas.

Congregación Mariana Trinitaria, a través de la **Cadena de Alimentación**, busca coadyuvar a ampliar la ingesta balanceada de alimentos saludables en la dieta de la población más vulnerable, impactando de manera positiva en la disminución de la carencia por acceso a la alimentación.

En respuesta a este problema, se han implementado iniciativas como los **CMTIPS** (Consejos CMT en redes sociales). Estos CMTIPS son una sección en las redes de Congregación Mariana Trinitaria, donde se ofrecen sugerencias en redes sociales para mejorar la calidad de vida. Proporcionan información valiosa.

Además, se destaca la importancia de la cadena de educación en este proceso. La educación nutricional y la concienciación sobre la importancia de una alimentación saludable desempeñan un papel crucial en la lucha contra la desigualdad en el acceso a alimentos. Al proporcionar a las personas los conocimientos y las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su alimentación, se les capacita para mejorar su calidad de vida y bienestar.

El acceso a una alimentación sana es esencial para combatir la desigualdad y mejorar la calidad de vida de las poblaciones más vulnerables. Iniciativas como los CMTIPS y la Cadena de Alimentación CMT desempeñan un papel crucial en este esfuerzo, **brindando a las personas las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su dieta y, en última instancia, empoderándose para romper el ciclo de desigualdad y pobreza relacionado con la alimentación.**

2 CADENA DE ALIMENTACIÓN

