

tión de voluntad individual es una simplificación injusta. Comer no es solo una decisión personal, sino una práctica atravesada por factores económicos, sociales y culturales. El género y el nivel socioeconómico no solo influyen, sino que muchas veces determinan las opciones disponibles.

Las mujeres siguen asumiendo mayoritariamente la responsabilidad de la alimentación del hogar (planificar, comprar, cocinar y ajustar el presupuesto), junto con una presión constante sobre el cuerpo y la culpa asociada a comer. En contextos de menores ingresos, estas exigencias se intensifican por la falta de tiempo, recursos y acceso territorial. Los hombres, en cambio, enfrentan otros mandatos culturales, como el consumo de ciertos alimentos asociados a fuerza, productividad o masculinidad.

El nivel socioeconómico condiciona de forma decisiva el acceso a alimentos saludables. Las dietas de menor costo suelen ser más densas en energía y pobres en nutrientes, no por desconocimiento, sino por restricciones estructurales.

Insistir en que “comer mejor es solo cuestión de voluntad” desconoce estas realidades. Tal vez enero sea una oportu-

nidad para dejar de moralizar la alimentación y comenzar a entenderla como un derecho, profundamente marcado por las desigualdades que persisten en nuestra mesa cotidiana.

Migdalia Arazo Rusindo
Académica e investigadora de la Escuela
de Nutrición y Dietética
Embajadora del Proyecto InEs Género
Universidad Santo Tomás

ALIMENTARSE NO ES SOLO ELEGIR

Señora directora:

Enero suele instalarse como el mes de los “nuevos comienzos”: comer más sano, bajar de peso, dejar atrás los excesos. Sin embargo, este discurso omite una pregunta clave: ¿quiénes realmente pueden elegir cómo alimentarse?

Reducir la alimentación a una cues-