

## Alimentarse no es solo elegir

**E**nero 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 cuestión 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 oportunidad 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  
Escuela de Nutrición y Dietética  
Embajadora Proyecto InEs Género  
Universidad Santo Tomás

