

PARA ENTENDER:

**LA ÉTICA DE LO QUE COMEMOS:
ALIMENTACIÓN, SALUD Y BIEN COMÚN**

Ma. Victoria Fernández Molina

28-Febrero-2026

INTRODUCCIÓN

¿Por qué la alimentación es un problema bioético hoy? La comida como necesidad vital, derecho humano y bien común.

La alimentación adecuada no está únicamente relacionada con la dieta, esto es, con el conteo de calorías o con los problemas internacionales relacionados con el hambre extrema. En la actualidad, la alimentación adecuada se entiende como un concepto integral que articula dimensiones como la biológica, la social, la cultural, la ambiental, la ética y la política, esto es, debe ser abordada de manera interrelacional e indivisible.

Para saber qué es el derecho a una alimentación adecuada podemos acudir al Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas, quien ha determinado que este derecho se ejerce cuando toda persona tiene acceso físico y económico, en todo momento, a alimentos adecuados o a los medios para obtenerlos, de manera compatible con una vida digna. Esta definición subraya que no se trata de un derecho asistencial, sino del derecho a alimentarse en condiciones de dignidad, autonomía y seguridad.

Desgranando dicha definición, desde la perspectiva del **Comité DESC**, la alimentación adecuada implica, al menos, cuatro elementos fundamentales :

- **Disponibilidad**, es decir, la existencia real de alimentos suficientes ya sea a través de la producción local, los mercados o los sistemas de distribución.
 - **Accesibilidad**, tanto económica como física, lo que supone que las personas puedan obtener alimentos sin sacrificar otras necesidades básicas y sin discriminación.
 - **Adecuación nutricional**, en función de la edad, el estado de salud, el contexto de vida y las necesidades específicas de cada persona.
 - **Aceptabilidad cultural**, reconociendo que los alimentos deben ser coherentes con las tradiciones, prácticas y significados culturales de las comunidades.
-



LA ALIMENTACIÓN ADECUADA DESDE LA ÉTICA: **VIDA, DIGNIDAD Y RESPONSABILIDAD**

Desde la ética, y en particular desde la bioética, la alimentación adecuada debe vincularse directamente con el cuidado de la vida humana y no humana, la prevención del daño evitable y la responsabilidad colectiva frente a las condiciones que hacen posible una vida digna para todas las personas. Por ejemplo, una alimentación que enferma, que degrada el cuerpo o que rompe los vínculos sociales y ecológicos no puede considerarse éticamente neutra. Por el contrario, plantea serios cuestionamientos morales cuando: genera enfermedades crónicas prevenibles, expone a poblaciones vulnerables a dietas inadecuadas, destruye los ecosistemas que sostienen la producción futura de alimentos o desplaza a comunidades enteras de sus territorios y saberes.

Desde esta perspectiva, la alimentación adecuada no es solo una cuestión de elección individual, sino un problema ético estructural, en el que intervienen sistemas productivos, modelos económicos, políticas públicas y relaciones de poder. En este sentido, la bioética global permite visibilizar estas interacciones y preguntar no solo qué comemos, sino cómo, quién decide, a costa de qué y con qué consecuencias para otros.

Esta última dimensión es especialmente relevante, pues reconoce que comer no es un acto puramente biológico, sino una práctica profundamente cultural y relacional. Algunos de estos conflictos bioéticos actuales son:

1. La persistencia del hambre en contextos de abundancia

alimentaria. Uno de los problemas bioéticos más graves es la persistencia del hambre y la malnutrición en un mundo que produce alimentos suficientes para toda su población . Desde la bioética, esto plantea un dilema de justicia estructural: la muerte o el deterioro de la salud por desnutrición no responden a causas naturales inevitables, sino a decisiones políticas, económicas y comerciales que limitan el acceso a los alimentos. La omisión internacional y estatal frente a estas condiciones constituye una vulneración ética grave del deber de protección de la vida y la dignidad humanas.

2. Dietas industriales que generan daño evitable a la salud.

La expansión de dietas basadas en alimentos ultraprocesados, pobres en nutrientes y ricos en azúcares, grasas y aditivos, ha contribuido al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles. El problema bioético aquí no es solo sanitario, sino moral: permitir y lucrarse de entornos alimentarios que favorecen la enfermedad plantea un conflicto con los principios de no maleficencia y prevención del daño, especialmente cuando afecta a niños y poblaciones en situación de vulnerabilidad que no tienen margen de decisión .

3. Pérdida programada de la aceptabilidad cultural de la alimentación.

En numerosos contextos, la ayuda alimentaria, los programas nutricionales o la oferta de mercado ignoran las tradiciones culinarias locales, cambiando forzosamente los patrones de consumo hacia productos no aceptados culturalmente e incluso dañinos para la salud. Desde la bioética y los derechos humanos, esto supone un problema que afecta al ámbito de la dignidad cultural de las personas, ya que la alimentación adecuada debe ser culturalmente aceptable. La imposición de dietas ajenas a los hábitos y significados locales puede generar rechazo, deterioro social y nutricional, pérdida de identidad cultural e incluso daños ambientales .

4. El despojo territorial y ruptura de sistemas alimentarios locales.

La concentración de la tierra, el avance de la agroindustria y la falta de reconocimiento efectivo de las formas tradicionales de uso y cuidado del territorio afectan directamente la capacidad de pueblos indígenas y comunidades campesinas para producir y acceder a una alimentación adecuada. Estos procesos no solo limitan el acceso a recursos esenciales como la tierra, el agua o las semillas, sino que desarticulan sistemas alimentarios locales contruidos históricamente en estrecha relación con el entorno natural, debilitando prácticas de cuidado que han permitido sostener la vida de manera equilibrada .

Analizado este problema desde una perspectiva de ecología integral, el daño provocado por el despojo territorial no es únicamente material, sino también social, cultural y ambiental, pues interrumpe la transmisión de saberes agrícolas y culinarios que articulan salud humana, biodiversidad y cohesión comunitaria. La ruptura de estos vínculos compromete la capacidad de los territorios para regenerarse y de las comunidades para mantener formas de alimentación coherentes con el cuidado de la naturaleza y la dignidad humana, afectando tanto a las generaciones presentes como futuras⁴.



5. La mercantilización de la alimentación y erosión de la autonomía de la voluntad. Cuando el acceso a alimentos adecuados depende casi exclusivamente del poder adquisitivo, en contextos de mercados alimentarios altamente concentrados, la autonomía real de las personas para decidir cómo alimentarse se ve profundamente limitada. En estas condiciones, la alimentación deja de ser un derecho garantizado y se convierte en un bien de mercado, accesible de manera plena solo para quienes cuentan con ingresos suficientes. Para amplios sectores de la población, la “elección” alimentaria se reduce a optar entre productos baratos, altamente procesados y nutricionalmente pobres o sacrificar otras necesidades básicas como vivienda, salud o educación.

Desde la bioética, este fenómeno plantea un conflicto central: no puede hablarse de libertad real cuando las condiciones materiales hacen imposible elegir lo que es saludable. La pobreza, la desigualdad, la publicidad agresiva y los entornos alimentarios dominados por productos ultraprocesados configuran decisiones forzadas más que elecciones libres. Permitir sistemas alimentarios que normalizan esta situación implica tolerar un daño evitable y estructural, especialmente grave cuando afecta a niños y a poblaciones en situación de vulnerabilidad. La erosión de la autonomía alimentaria no es, por tanto, un problema individual, sino una responsabilidad ética colectiva, estrechamente vinculada con la justicia social y el deber de protección de la salud y la dignidad humana⁵.

CASOS ILUSTRATIVOS

Los siguientes casos, basados en evidencia documentada, muestran cómo las decisiones sobre producción, distribución y consumo de alimentos tienen impactos directos y concretos en la salud, la dignidad y la vida cotidiana de las personas. A través de situaciones reales, se busca visibilizar los dilemas bioéticos que emergen cuando los sistemas alimentarios generan daños previsibles y evitables, especialmente en poblaciones vulnerables como niños y niñas. Estos ejemplos invitan a reflexionar sobre la responsabilidad colectiva en la construcción de sistemas alimentarios que cuiden la vida.

1. Aumento de obesidad y diabetes infantil asociado a dietas ultraprocesadas (América Latina).

En las últimas dos décadas, América Latina ha experimentado un incremento acelerado de obesidad infantil, diabetes tipo 2 y otros trastornos metabólicos en niños y niñas, en un contexto de rápida transformación de los sistemas alimentarios. Este aumento se relaciona estrechamente con la expansión de dietas basadas en alimentos y bebidas ultraprocesadas, que han desplazado a los alimentos frescos y tradicionales en la dieta cotidiana, especialmente en entornos urbanos y de bajos ingresos.

La evidencia científica más reciente subraya que este fenómeno no puede explicarse únicamente por decisiones individuales o familiares. La Comisión OMS–UNICEF–The Lancet ha documentado que niños y niñas crecen hoy inmersos en entornos alimentarios profundamente obesogénicos, caracterizados por la alta disponibilidad de productos ultraprocesados, la publicidad agresiva dirigida a la infancia y la normalización de dietas dañinas para la salud. Estos entornos limitan de manera estructural la posibilidad de una elección alimentaria saludable y generan daños previsibles y evitables a la salud infantil, afectando el desarrollo físico, metabólico y cognitivo, así como la calidad de vida futura .

Desde una perspectiva bioética, el problema no es solo sanitario, sino moral. Permitir la comercialización masiva de productos asociados a enfermedad en poblaciones que carecen de capacidad real para consentir, resistir o protegerse plantea un conflicto directo con los principios de no maleficencia, protección de la vulnerabilidad y justicia. En este contexto, responsabilizar exclusivamente a las familias invisibiliza el papel de los sistemas alimentarios y de las políticas públicas en la producción estructural de enfermedad infantil.

2. Exposición a herbicidas y fertilizantes químicos y daños a la salud.

En diversas regiones agrícolas del mundo, especialmente donde predominan los cultivos industriales intensivos, se ha documentado la exposición crónica de comunidades

rurales, incluidos niños y niñas y mujeres embarazadas, a herbicidas y fertilizantes químicos utilizados de manera extensiva. La aplicación aérea o terrestre de estos insumos, así como la contaminación del agua y del suelo, ha sido asociada con un aumento de problemas respiratorios, alteraciones endocrinas, trastornos neurológicos y mayor incidencia de ciertos tipos de cáncer infantil en poblaciones cercanas a zonas agrícolas .

Un ejemplo ampliamente estudiado es la exposición al glifosato, el herbicida más utilizado a nivel mundial. La Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), dependiente de la Organización Mundial de la Salud, clasificó en 2015 al glifosato como “probablemente cancerígeno para los seres humanos” (Grupo 2A), basándose en evidencias de carcinogenicidad en animales de laboratorio y asociaciones epidemiológicas con linfoma no Hodgkin en poblaciones expuestas. Investigaciones posteriores han señalado que la exposición temprana puede resultar especialmente dañina, dada la mayor vulnerabilidad biológica de la infancia .

Desde la bioética, este caso plantea un dilema central de no maleficencia y protección de la vulnerabilidad. El uso sistemático de sustancias químicas con riesgos conocidos o plausibles para la salud plantea la pregunta de si es éticamente aceptable priorizar la productividad agrícola cuando los daños recaen de manera desproporcionada sobre niños y comunidades rurales, muchas veces sin información adecuada ni capacidad real de consentimiento. La prevención del daño evitable

exige, desde esta perspectiva, aplicar criterios de precaución y fortalecer alternativas agrícolas menos dependientes de insumos químicos.

Estos casos muestran que los daños asociados a los sistemas alimentarios actuales no son accidentes aislados, sino consecuencias previsibles de modelos que priorizan la rentabilidad sobre el cuidado de la vida. Desde la bioética, reconocer estos impactos implica asumir una responsabilidad colectiva para prevenir daños evitables, proteger a las poblaciones más vulnerables y orientar las decisiones públicas y privadas hacia sistemas alimentarios que promuevan salud, dignidad y justicia. La forma en que producimos y consumimos alimentos es, en última instancia, una decisión ética que compromete el presente y el futuro.



A teal-colored background image showing a person in a meditative pose, with their hands resting on their knees in a mudra. The person is wearing a light-colored top. The overall tone is calm and focused.

ALIMENTACIÓN, SALUD Y ECOLOGÍA INTEGRAL

La alimentación constituye uno de los vínculos más directos entre el cuerpo humano y la casa común, pues lo que comemos refleja no solo decisiones individuales, sino la forma en que una sociedad se relaciona con la naturaleza, con otras personas y con los sistemas que sostienen la vida. Desde la ecología integral, la salud humana no puede separarse de la salud de los suelos, del agua, de la biodiversidad ni de las comunidades que producen los alimentos. Los sistemas alimentarios que degradan la tierra, reducen la diversidad y priorizan la rentabilidad a corto plazo generan, de manera previsible, daños acumulativos sobre la salud humana y ambiental.

Plantear la ecología integral como método bioético implica ir más allá del tratamiento de las consecuencias clínicas de la mala alimentación y analizar las condiciones estructurales que producen enfermedad, como los entornos dominados por ultraprocesados, la pérdida de cocinas tradicionales o la ruptura entre producción y consumo. Desde esta perspectiva, prevenir el daño exige fortalecer sistemas alimentarios locales, prácticas agroecológicas y relaciones de cuidado con el territorio. Comer deja así de ser un acto meramente privado para convertirse en una práctica ética cotidiana, capaz de articular salud pública, justicia social y responsabilidad ambiental en favor de la vida presente y futura.

CONCLUSIÓN

La alimentación es mucho más que una cuestión nutricional: es un espacio donde se combinan la salud, la dignidad humana y el cuidado de la vida. Abordar los desafíos alimentarios desde la bioética y la ecología integral permite reconocer los daños evitables y orientar decisiones desde las comunidades humanas hacia sistemas alimentarios más justos, saludables y sostenibles, capaces de cuidar a las personas y al planeta, hoy y en el futuro.

NOTA: se utilizó IA para mejorar el formato y corregir la redacción.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Naciones Unidas, Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos, *El derecho a la alimentación adecuada*, Folleto informativo n.º 34, Ginebra, ONU, 2010, pp. 3–5.
 2. Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, *Observación general n.º 12: El derecho a una alimentación adecuada (artículo 11 del PIDESC)*, cit. en Naciones Unidas, *El derecho a la alimentación adecuada*, 2010, p. 3.
 3. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO (2024). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2024*. Rome: FAO, p. 2.
 4. ETC Group, *Global Food System: Concentration, Processing and Public Health*, Ottawa, ETC Group, 2019, p. 15.
 5. ETC Group, *Agroecology and the Struggle for Food Sovereignty*, Ottawa, ETC Group, 2017, p. 22.
 6. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Jurídicas, *Serie opiniones técnicas sobre temas de relevancia nacional*, núm. 53, 2022, p. 66
 7. Clark, H. et al. (2023). 'A future for the world's children? A WHO–UNICEF–Lancet Commission'. *The Lancet*, 395(10224), pp. 605–658, esp. pp. 622–628.
 8. World Health Organization (2024). *Preventing disease through healthy environments: Chemicals of public health concern*. Geneva: WHO, pp. 32–36, 58–61.
 9. International Agency for Research on Cancer (IARC) (2015). *IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Volume 112: Evaluation of Five Organophosphate Insecticides and Herbicides*. Lyon: World Health Organization, pp. 78–92, 393–394.
-



Bioética
PARA TODOS