



Un enfoque holístico al derecho a la alimentación y nutrición¹

No existe nada más básico para cualquier ser humano que la acción de respirar, comer y beber. Estas son actividades fundamentales que se encargan de proporcionar a nuestro cuerpo el agua, los nutrientes y el oxígeno que necesita, que están presentes en los alimentos que comemos y bebemos, así como en el aire que respiramos. Sin ellos no podemos crecer, nos debilitamos, enfermamos y morimos. Las luchas de los pueblos contra la explotación, la discriminación, el hambre y la malnutrición conquistaron el derecho humano a una alimentación y una nutrición adecuadas para todos, entre otros derechos, dentro del contexto de la soberanía alimentaria y de los pueblos.

Alimentarse y alimentar a nuestras familias y a los demás son acciones que reflejan del modo más profundo posible la riqueza y la complejidad de la vida humana en sociedad. Las formas en que nos alimentamos provienen de nuestra propia naturaleza, aunque también son productos de la historia, de las luchas y de las vidas de nuestros antepasados. Son un reflejo de la disponibilidad de los alimentos y del agua en nuestro entorno local, de las relaciones de poder, así como de las capacidades económicas y físicas para acceder a la comida.

Los debates sobre la alimentación son inseparables de los debates sobre la nutrición y la salud en el contexto de los derechos de las mujeres y la soberanía alimentaria. Estos debates deberían aludir a la diversidad, la cantidad, la composición nutricional, la calidad y el tipo de producción de los alimentos ; quién produce qué, cómo y dónde, y quién toma estas decisiones ; el acceso a los recursos productivos y el control de éstos, así como el acceso físico y económico a los alimentos y al agua ; los métodos de preparación ; la información sobre la diversidad y la distribución nutricional equilibrada que se recomienda para las dietas ; la definición de hábitos alimentarios saludables, y el riesgo de consumir productos tales como alimentos ultraprocesados, grasas saturadas y alimentos genéticamente modificados, entre otros.

Violencia estructural y discriminación contra la mujer son a menudo invisibles o se les ignora, aumentando la magnitud de las violaciones de los derechos de las mujeres y obstaculizando la capacidad de las mujeres de participar activamente de la realización del derecho a la alimentación y nutrición. Los miembros de la red apoyan la lucha de las mujeres por derechos iguales a los de los hombres, por su derecho a auto determinación, por sus derechos sexuales y reproductivos, incluido el derecho de escoger su pareja, y si quieren o no procrear. El matrimonio infantil y el embarazo en la adolescencia violan los derechos humanos de las mujeres (en base a la CEDAW) y los de las niñas (en base a la CRC) y típicamente refleja y perpetua la pobreza en general y violaciones del derecho a la alimentación y nutrición adecuadas, en particular. Asimismo, definir qué es una dieta adecuada no puede limitarse a una ración nutricional equilibrada compuesta de alimentos básicos. La alimentación y la nutrición suponen la creatividad, el amor, el cuidado, la socialización, la cultura y la espiritualidad. Por lo tanto, una dieta adecuada es aquella que engloba todas estas dimensiones y que contribuye al desarrollo de seres humanos

¹ Una versión de este artículo fue publicado en la edición número 22, Junio 2015, del Boletín Nyéléni, disponible en: www.nyeleni.org/ccount/click.php?id=69



sanos, conscientes de sus derechos y responsabilidades como ciudadanos de su país y del mundo, así como de sus responsabilidades medioambientales y de la calidad de vida de sus descendientes.

Para el ser humano, alimentarse es mucho más que el acto instintivo de cazar y recolectar, que nace exclusivamente del hambre. Va mucho más allá de la mera ingesta de nutrientes presentes en la naturaleza, que pasan a nuestra digestión y se transforman en cuerpo y en vida. A lo largo de su evolución, la especie humana ha desarrollado intrincadas relaciones con los procesos alimentarios, convirtiéndolos en profundos rituales que vinculan al ser humano con la propia naturaleza, y que van impregnados de las características culturales de cada comunidad y cada familia. Cuando comemos platos típicos de nuestra infancia y nuestra cultura con amigos y familiares, las personas nos sentimos renovadas en nuestra dignidad humana, afianzamos nuestra identidad, y muchos otros aspectos a otros niveles que van más allá del mero fortalecimiento de la salud física y mental.

El desarrollo de todos los seres humanos depende del apoyo de los padres, los familiares, la comunidad y la sociedad. Este apoyo se manifiesta por medio de la comida, el amor, el cariño, los cuidados, la estimulación, la educación y la seguridad, entre otros. Resulta imposible separar el valor individualizado de cada uno de estos factores. Las prácticas óptimas de alimentación para bebés y niños pequeños, como la lactancia exclusiva hasta los seis meses de edad y la continuación de la lactancia hasta los dos años o más, junto con una introducción oportuna de alimentos complementarios adecuados, son esenciales e incorporan todos estos elementos. En este sentido, resulta fundamental reforzar la responsabilidad colectiva, en primer lugar a nivel de estado, para garantizar a las mujeres en período de lactancia unas condiciones adecuadas que les permitan amamantar a sus hijos de forma óptima, sin que ello suponga imponerles cargas adicionales, incluido entre otros, la garantía de permisos de maternidad y paternidad. En un entorno facilitador con dichas características, se protegen y se respetan los derechos de las mujeres y los niños, y la lactancia puede ejercerse como un primer acto de soberanía alimentaria.

Para impulsar la soberanía alimentaria, de forma que pueda ejercerse por completo el derecho humano a una alimentación y nutrición adecuadas para todos, es necesario hacer efectivos los derechos humanos de las mujeres. El impacto de la violencia estructural contra las mujeres y niñas, así como la violación sistemática de los derechos humanos de las mujeres en cuanto a la nutrición tanto de ellas mismas como de sus hijos, han sido invisibilizados por la perspectiva hegemónica de la seguridad alimentaria y la nutrición. Los casos de malnutrición entre mujeres y niños pueden atribuirse, principalmente, a la omnipresente discriminación por motivos de género en cuanto al acceso a la educación, a la información, y a la atención de salud, incluso servicios de salud sexual y reproductiva, la carga desproporcionada de responsabilidades domésticas, el matrimonio infantil y los embarazos adolescentes, que también se derivan de la falta de una educación sexual abrangente. Las familias, y sobre todo las madres –como principales encargadas del cuidado de los demás– también son el blanco de campañas de marketing malintencionado de alimentos poco saludables, como pueden ser los sustitutos de la leche materna o los alimentos con altos contenidos en grasa y en azúcares; en consecuencia, reciben mensajes inadecuados y confusos sobre el mejor modo de alimentar a sus familias. Por último, las políticas y los programas de seguridad alimentaria no resuelven estos problemas estructurales de forma eficaz, y en nombre del “fomento de la igualdad de género” acaban ejerciendo aún más presión sobre las mujeres, al asignarles responsabilidades adicionales que, no obstante, deberían compartirse de forma colectiva.



Esta concepción holística de la alimentación y la nutrición nos lleva a entender que el hambre y las distintas formas de malnutrición no son procesos "naturales", sino que son, en realidad, el resultado de la exclusión y explotación social y económica, principalmente en cuanto a lo siguiente:

1. El acaparamiento de tierras, agua y de otros recursos naturales, así como del conocimiento humano y de las prácticas, la mano de obra, la capacidad productiva y reproductiva y los modos de vida.
2. Los salarios bajos y poco igualitarios, las malas condiciones laborales y otras violaciones de los derechos de los trabajadores.
3. La expansión indiscriminada (y el respaldo público) del modelo de producción del agronegocio, que reduce la diversidad y la calidad de los alimentos y envenena el suelo, el agua, a los trabajadores, a las comunidades agrarias y fomenta el calentamiento global.
4. La acumulación de tierras y riquezas en manos de unos pocos.
5. La violencia estructural contra mujeres y niñas, incluidas la violación de su derecho a la educación, la limitación de su autonomía y el control sobre sus vidas y cuerpos.
6. Las prácticas de marketing no reguladas que fomentan el consumo de productos alimentarios procesados como sustitutos de la leche materna, productos genéticamente modificados, productos nutracéuticos, suplementos nutricionales y productos alimenticios enriquecidos, así como su distribución, que es cada vez mayor.

Las luchas para defender el derecho humano a la alimentación y a la nutrición no sólo pretenden satisfacer el hambre y las necesidades nutricionales, sino nutrirnos a nosotros mismos y a los demás, familia, amigos e incluso extraños, para afianzarnos en nosotros mismos e influir los unos en los otros como seres humanos en nuestras dimensiones física, intelectual, psicológica y espiritual. No en vano todas las festividades familiares y comunitarias, así como numerosos rituales espirituales, implican actos de preparación y comunión con la comida. Al hacerlo, nos afianzamos en nuestra identidad y diversidad cultural, en el contexto de la universalidad del ser humano, y alcanzamos nuestra soberanía alimentaria.

NOTAS INFORMATIVAS



**RED MUNDIAL POR EL
DERECHO A LA ALIMENTACIÓN
Y A LA NUTRICIÓN**

**Esta ficha técnica ha sido preparada por FIAN Internacional con motivo de la reunión anual de la Red Mundial por el Derecho a la Alimentación y a la Nutrición en 2016*

..