

## Opinión

# Los alimentos ¿un recurso o un privilegio?



**María José Lizana**  
Psicóloga y académica U. Central

**A**l hablar de alimentos, nos puede resultar algo cotidiano y familiar, puesto que la mayoría de los chilenos tenemos la normalidad de tener frente a nuestra mesa un alimento que sacie, sin embargo, no todos pueden privilegiar que cumplan con los requerimientos nutricionales diarios.

Relacionado a lo anterior, el 16 de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación proclamado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), puesto que los alimentos representan cultura, asequibilidad, accesibilidad, nutrición, vida saludable, entre otros. Cuando hablamos de celebrar este hito, el cual debiese ser accesible para todos, nos encontramos con temáticas sociales que no sólo trastocan el bolsillo de cada familia, sino también el ámbito psicológico, puesto que no todas las familias logran cubrir las comidas diarias recomendadas.

Si bien, este año 2024 en la Cuenta Pública, el presidente Gabriel Boric fue enfático en expresar que la pobreza en Chile disminuyó históricamente al 6,5%, desde la Unicef exponen que, en

el mundo, alrededor de 181 millones de niños y niñas menores de 5 años viven en situación de pobreza alimentaria infantil grave, lo que aumenta en un 50% sus probabilidades de padecer emaciación, una forma letal de desnutrición, que puede afectar las áreas motora, física, cognoscitiva, afectiva, moral, sexual, social y del lenguaje, lo cual se expresa en características comportamentales que definen su funcionamiento psicológico para ese momento: tristeza, apatía, baja participación en actividades lúdicas y en su movilidad espontánea, irritabilidad, desinterés por las personas y por el entorno, como lo expone Tejada (2016).

Por ello, no podemos hablar del Día Mundial de la Alimentación sin mencionar la inseguridad alimentaria, que afecta a millones de personas, puesto que no tener acceso regular a alimentos nutritivos no solo tiene consecuencias físicas, como la malnutrición, sino también psicológicas. La inseguridad alimentaria está vinculada a mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión, ya que, el miedo constante a no saber si habrá suficiente comida para alimentar a la familia puede generar

una gran carga emocional, afectando la autoestima, las relaciones interpersonales y la salud mental en general. El desempleo en Chile sigue en 8,7%, y así el momento que debiese ser de reunión familiar, se vuelve estresor, teniendo en consideración que la experiencia de alimentación, va más allá de una necesidad biológica, sino que es una experiencia profundamente emocional. Nuestros hábitos alimentarios están moldeados por el contexto cultural, social y, sobre todo, psicológico, puesto que comer no es solo ingerir nutrientes, sino que es una experiencia sensorial, una fuente de placer, consuelo y, en ocasiones, ansiedad. En este sentido, la psicología juega un rol crucial para entender los vínculos complejos que tenemos con la comida.

Esta conmemoración nos debería invitar a reflexionar sobre la importancia de asegurar que todos tengan acceso a alimentos nutritivos, desde políticas públicas, iniciativas municipales, cómo también visualizar la importancia sobre la relación íntima entre la comida y nuestro bienestar emocional, así podríamos prevenir y promocionar un estilo de vida saludable en la realidad chilena con mayor premura.