Jennifer Rebeca Torres Cruz
Lic. en filosofía
CUCSH
UdG
jennifer.torres3231@alumnos.udg.mx

Alimentación y cultura: una reflexión filosófica sobre el consumo de animales en México como práctica cultural ideológica.

Objetivo……. 1
Justificación…… 1
Introducción…… 1
1. La alimentación como una práctica cultural en Occidente…… 2
1.1. Reflexiones filosóficas sobre la alimentación como práctica cultural…… 5
1.2. Tradición cárnica como práctica cultural ideológica…… 9
2. Implicaciones del consumo de alimentos de origen animal e influencia cultural en la elección de alimentos……... 10
2.1 Implicaciones éticas, sociales y ambientales del consumo de alimentos de origen animal……..……..……... 11
Implicaciones sociales……. 12
El lenguaje como una práctica social consciente……... 13
Implicaciones Éticas…… 14
Implicaciones socioambientales…… 17
2.2. Cultura y decisiones alimentarias conscientes…… 19

3. Infancias, su relación con la alimentación y filosofía moral……. 22

3.1. La responsabilidad del tutor/a en la formación de hábitos alimenticios……... 22

3.2. Autonomía alimentaria en las infancias…….…….. 24

Conclusión……. 26

Bibliografía…….... 26

Objetivo

Analizar el consumo de animales y productos de origen animal en México como una práctica cultural, examinando su transmisión y legitimación social, así como sus implicaciones éticas, sociales y ambientales, con el fin de reflexionar sobre la formación de hábitos alimentarios durante la infancia y las posibilidades de desarrollar decisiones alimentarias informadas, considerando los condicionamientos económicos, sociales y culturales.

Justificación

En el contexto mexicano, la alimentación constituye una práctica cultural que se transmite de generación en generación y se reproduce en los distintos espacios de convivencia social.

Estas prácticas pueden llegar a asumirse como naturales, necesarias e incluso inevitables, sin que las razones que las sustentan sean cuestionadas. Un ejemplo de ello es el consumo de carne y de alimentos de origen animal, cuya presencia en la alimentación puede percibirse como algo dado y que rara vez se pone en duda. Por esta razón, resulta pertinente reflexionar sobre las prácticas alimentarias, especialmente las que tienen relación con los animales, y sobre la posibilidad de conocer alternativas que permitan ampliar las formas en que comprendemos y elegimos nuestros alimentos y la manera de nutrirnos. En este sentido, el presente proyecto se centrará en analizar la relación entre el conocimiento, la formación de hábitos alimentarios y la libertad en las decisiones de consumo, tomando como eje principal la niñez, etapa en la que se transmiten y construyen muchas de las prácticas y concepciones que posteriormente forman parte de la relación de las personas con la alimentación.

Introducción

La alimentación constituye una de las prácticas cotidianas del humano. Tan es así, que ha trascendido a ser algo más que satisfacer necesidades biológicas y se ha convertido en una práctica cultural y social. La manera en que nos relacionamos con la comida, lo que consumimos, la manera de prepararla y la normalización de ciertos alimentos, responden a procesos históricos, geográficos, culturales e ideológicos.

En la dieta occidental, el consumo cárnico forma parte de una tradición culinaria heredada y frecuentemente asumida como necesaria; la alimentación en occidente tal y como la conocemos ahora, está atravesada por diversos factores, entre los que destaca el factor histórico. En el caso de México, la alimentación es abordada desde cuatro distintos enfoques: el Estado, el factor económico, estudios nutricionales y, finalmente, desde la antropología con el fin de comprender por qué en México normalizamos determinadas prácticas alimentarias.

Por esta razón, resulta pertinente preguntarse hasta dónde estos hábitos alimenticios responden a una necesidad biológica y cuándo comienzan a responder a creencias, valores o la cultura. La Filosofía Moral de D. D. Raphel, incita a examinar de manera crítica las prácticas culturales que son aceptadas como naturales o incuestionables, preguntándose por las razones que las justifican y por sus implicaciones éticas.

De esta manera, en el primer capítulo, abordaré la alimentación como una práctica cultural, analizando los factores sociales, económicos, religiosos, históricos y estéticos que influyen en la manera en que las personas se alimentan. Asimismo, reflexionaré sobre cómo estas condiciones pueden limitar o condicionar nuestras decisiones alimentarias y examinaré el consumo de productos de origen animal como una práctica cultural arraigada en la sociedad mexicana.

En el segundo capítulo, analizaré las implicaciones éticas, sociales y ambientales del consumo de alimentos de origen animal, así como la influencia del lenguaje y la cultura en su normalización. Asimismo, examinaré los factores que condicionan las decisiones alimentarias y la existencia de alternativas que permiten cuestionar el consumo de productos de origen animal como una práctica necesaria e incuestionable.

Finalmente, en el último capítulo, expondré una reflexión filosófica sobre por qué las personas que se encargan de educar a los infantes desde sus primeros años de vida, tienen responsabilidades morales hacia las infancias. Ello con el fin de mostrar que los infantes tener independencia alimenticia, pues poseen capacidades de reflexión.

1. La alimentación como una práctica cultural en Occidente

En las sociedades actuales, el acto de comer va más allá de una necesidad biológica del humano. Desde una perspectiva filosófica, implica cuestionarnos por qué y para qué comemos: si es para sentirnos bellos, delgados, aceptados o simplemente por seguir reglas que nos dicta la religión a la que pertenecemos o cualquier otra costumbre. Asimismo, responder al cómo, en dónde y bajo qué condiciones comemos también forman parte de este fenómeno social. De esta manera, comer no sólo refiere ingerir alimentos o "nutrirnos", sino que también puede estar relacionado con alguna manera de interacción con la sociedad y con aquello a lo que intentamos pertenecer. En este sentido, la alimentación puede entenderse como una práctica cultural. [1]

Se entiende como práctica cultural al conjunto de costumbres, valores, creencias y comportamientos heredados generación tras generación y arraigados a una cultura. Estas prácticas culturales forman parte de un marco socialmente dinámico y no suelen ser cuestionadas debido a su carácter habitual, lo que contribuye a que se sigan reproduciendo con el paso del tiempo. (Mental Health America, s.f.).

Como toda práctica cultural, como el ideal de seguir costumbres y estilos de vida europeas, el desplazamiento histórico del cuerpo femenino en la medicina y los exigentes ideales estéticos, el acto de comer no es meramente biológico o neutro, sino que está influenciado por factores culturales, sociales y económicos. Por ello, debe ser cuestionado con el fin de entender si lo que consumimos responde a un acto de necesidad (muchas veces ligado a la capacidad adquisitiva de cada individuo), de costumbre, de hábito o como una acción consciente para cuidado de uno mismo y del entorno.

De esta manera, la alimentación occidental, entendida como un patrón alimentario moderno es caracterizado por un alto consumo de alimentos procesados y refinados, carnes rojas y procesadas, azúcares añadidos y grasas saturadas y trans, y un bajo consumo de frutas, verduras, cereales integrales y frutos secos (Grosso et al. 2023) refleja la necesidad de

[1] Antes que nada, es importante distinguir entre los dos significados de la palabra "dieta". El primero se refiere al régimen que regula la alimentación de una persona y que se manda observar por motivos de salud. El segundo alude al conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento, es decir, el conjunto de sustancias que una persona ingiere de manera habitual (Real Academia Española, s.f.). Para los fines de este proyecto, se utilizará este segundo significado, ya que se relaciona mejor con el objeto de estudio.

reflexionar y cuestionar la manera en que nos alimentamos no sólo desde la salud individual, sino también desde una perspectiva cultural y colectiva.

Así, la alimentación, al igual que otras prácticas culturales ha ido cambiado con el paso del tiempo. “La urbanización, la industrialización de los años 1950 y 1960, la profesionalización de las mujeres, (...) han modificado profundamente los modos de vida. El número de comidas que se hacen fuera de casa aumenta con regularidad” (Flandrin y Montanari, 2004, p. 1054). En la actualidad, este fenómeno se ha intensificado debido al ritmo acelerado de vida, las exigencias laborales y los largos tiempos de traslado, lo que incrementa no sólo la frecuencia de comer afuera, sino también transforma la relación de las personas con la alimentación.

No obstante, estos hábitos alimenticios no se dieron de manera aislada, sino que han influido en otros contextos, como el mexicano. En México, las dietas europeas comenzaron a tomar popularidad en tiempos del porfiriato; de manera histórica, las élites desvalorizaron la alimentación tradicional mexicana, vinculada principalmente al consumo de maíz, frijol y chile, al considerarla inferior frente a otros modelos alimentarios. La dieta Europea y la estadounidense que se basaba en el consumo de trigo y proteína animal (carne, leche, huevos) fueron consideradas ideales, símbolos de la modernidad, en oposición a la dieta del indígena, y campesina, que se asociaba con el atraso económico y social. Pues si se comía como aquello que se aspiraba, se podría llegar a ser como ellos (Aguilar, 2021). Esta visión evidencia una falsa creencia sobre la subordinación cultural que persiste hasta nuestros días y ayuda a explicar el desprecio que aún existe hacia la comida regional en ciertos sectores de la población.

Esta relación con la comida no sólo está determinada por factores culturales heredados, laborales, de tiempo, o con la participación femenina en lo profesional, sino que también resulta influenciada por otras cuestiones culturales como las creencias religiosas e ideales estéticos.

Siendo México un país con una fuerte tradición católica, la influencia de la religión está íntimamente ligada a la cultura. Bajo esta visión, la alimentación se regula mediante normas morales, como el concepto de gula, que es considerada un pecado capital, donde se señala que el problema no está en el acto de comer en sí, sino en el deseo desordenado alejado de la razón, priorizando el placer, estableciendo así una distinción entre el apetito que se tiene por naturaleza y el que se tiene por mero deseo e impulso (Carrión, K 2019). Este factor religioso también se manifiesta en las en las fechas importantes para la religión, como la cuaresma, en donde se exige el ayuno y se prohíbe el consumo de carne en días específicos no por una

concepción moral, sino por tradición cuaresmal, donde el ayuno y la abstinencia de ciertos alimentos funcionan como formas de disciplina y control del cuerpo.

Desde el factor estético, elementos como los avances tecnológicos y la globalización han colaborado al ideal estético de un cuerpo delgado. Esta idealización de la delgadez, provoca trastornos alimenticios tales como la anorexia y la bulimia (Carrión, K. 2019). De esta manera, la alimentación ya no gira alrededor de un bienestar o de una salud, sino que pasa a responder a la necesidad de ajustarse a los estándares de belleza corporales en las mujeres, nuevamente regido bajo exigencias culturales y sociales.

Sumado al factor religioso y estético, junto con la subordinación cultural que se vive en México, las características sociales como los ingresos, la educación y el trasfondo cultural juegan un papel crucial en la configuración de los hábitos y preferencias alimentarias (Grosso et al. 2023, p.6). En este sentido, resulta necesario cuestionar hasta qué punto nuestras elecciones alimentarias responden a decisiones autónomas y no a condicionamientos sociales, económicos y culturales que limitan nuestras posibilidades reales de elección.

Además, en el factor cultural, la comida rápida juega un papel importante, ya que el consumo de este tipo de alimento es impulsado por la dificultad de preparar comida casera y tradicional. Esta dificultad está relacionada por el estilo de vida moderno, en el que la sociedad ya no cuenta con el tiempo suficiente disponible para preparar sus alimentos antes de salir de casa, mucho menos se cuenta con alguien que prepare esos alimentos, pues además de los factores previamente mencionados, como la profesionalización de las mujeres y los tiempo de traslados, también influyen factores como el individualismo, la búsqueda de variabilidad alimentaria, la distancia entre los hogares y centros de trabajo y los cambios en la estructura familiar que impactan en la manera en que elegimos qué comer. (Pacheco Navarro, et al, 2018).

Pero, si la alimentación está determinada y condicionada por el ingreso, factores religiosos y estéticos, la educación, el tiempo del que se dispone y el trasfondo cultural, ¿para qué cuestionar nuestros hábitos alimenticios? Reconocer estos condicionamientos no significa que nuestras prácticas alimentarias sean inmodificables, sino que, más bien, comprender que aquello que consumimos responde también a procesos culturales y sociales, nos permite preguntarnos por las razones que sustentan nuestras elecciones de consumo y por las consecuencias que estas prácticas tienen sobre nosotros y nuestro entorno.

1.1.Reflexiones filosóficas sobre la alimentación como práctica cultural

Desde una perspectiva antropológica, “la alimentación humana debe ser comprendida como un fenómeno complejo, dado que como expresión sociocultural atraviesa a la totalidad de la actividad humana en contextos biológicos, sociales y culturales en el transcurso de su historia” (Aguilar Piña, 2014 Pp. 12). En este sentido, si la alimentación está influenciada por fenómenos sociales, culturales y biológicos, resulta fundamental comprender por qué consumimos ciertos alimentos, qué nos lleva a normalizar determinadas prácticas alimenticias y qué nos lleva a rechazar otras, para comprender desde qué condiciones se configuran nuestros hábitos alimentarios y, eventualmente, evaluar críticamente aquellas prácticas que pueden resultar perjudiciales.

En el caso de México, la alimentación ha sido analizada desde cuatro enfoques distintos: en primer lugar, se ha estudiado desde una perspectiva política, como un asunto del Estado en donde se analizan políticas gubernamentales aplicadas desde la década de 1930 para fomentar (o limitar) la producción y distribución de alimentos (Ortiz Gómez, A. S., et al 2005, Pp, 11). Actualmente, se implementó una política pública que busca promover hábitos alimenticios más saludables y sostenibles a través del etiquetado de productos con sellos negros que indican el exceso de nutientes poco saludables, esto debido a que su consumo se relaciona con distintos tipos de enfermedades. Esta política no busca prohibir alimentos, sino que le da al consumidor una manera de evaluar lo que consumirá, siendo alimentos o bebidas.

Es necesario aclarar que desde que se implementó esta política en 2020, La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición reportó que 64% de las personas dejó de comprar productos con mayor cantidad de sellos de advertencia, mientras que 20% optó por adquirir alimentos más saludables y frescos libres de etiquetado (Secretaría de Salud, 2022). Estos resultados sugieren que las políticas públicas pueden influir en las decisiones de compra de los consumidores y, potencialmente, en las prácticas alimentarias de la población.

En este sentido, la alimentación no sólo se configura a partir de preferencias individuales o tradiciones culturales, sino también mediante decisiones estatales que buscan orientar la producción, comercialización y consumo de alimentos.

De la misma manera, en mayo de 2026, el Gobierno de México implementó una medida regulatoria sanitaria que prohíbe el uso de eritrosina (rojo 3) en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, con el objetivo de reducir riesgos para la salud, pues la ingesta en México de este producto, supera dos veces la ingesta diaria máxima del mismo; además, muchos de los alimentos y bebidas que tienen este aditivo son productos con alta demanda en la población infantil. Dicha medida obliga a la industrias a reformular sus productos y a

agotar existencias dentro del periodo de transición establecido, con el fin de reducir riesgos en la salud de la población mexicana (Secretaría de Salud. 2026)

En segundo lugar, se ha analizado desde estudios económicos, en donde se examinan las transformaciones del patrón alimentario mexicano desde los años cuarentas, destacando el creciente peso de la industria alimentaria y la influencia del ingreso individual en el consumo de los distintos sectores sociales (Ortiz Gómez, A. S., et al 2005). Según la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, (2024), México ocupa el duodécimo lugar mundial en producción agroalimentaria, el décimo en producción ganadera primaria y el decimoséptimo en producción pesquera y acuícola. Además, produjo 27.5 millones de toneladas de maíz, 1.2 millones de toneladas de frijol, 257 mil toneladas de arroz y 3.2 millones de toneladas de trigo Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, (2022). Estos alimentos constituyen fuentes relevantes de carbohidratos, proteína, fibra y micronutrientes que históricamente han formado parte de la dieta mexicana. Sin embargo, la disponibilidad de estos productos no garantiza por sí misma una alimentación equilibrada, pues como ya vimos, los patrones de consumo se encuentran mediados por factores económicos, culturales y políticos que influyen en la selección de los alimentos y en las formas de alimentarse (ambos puntos los retomaré en el siguiente apartado).

Con lo anterior, es posible decir que la alimentación no puede explicarse únicamente a partir de la disponibilidad de alimentos o de la capacidad productiva de un país, pues aunque México cuenta con una producción agroalimentaria diversa, las decisiones acerca de qué alimentos se consumen, cuáles se valoran y cuáles se excluyen responden a factores culturales que nos ayudan a entender las prácticas alimentarias.

De esta manera, en tercer lugar, están los estudios nutricionales, enfocados en el aspecto nutricional de la alimentación, dejando de lado el enfoque económico y cultural. Uno de los aportes más importantes de estas investigaciones, indican que, en México, el hambre, junto con la desnutrición son un problema estructural del país, que parte de una inequidad social construida de forma histórica (Ortiz Gómez, A. S., et al 2005). En otras palabras, pese a que México produce una enorme diversidad de alimentos, ello no garantiza en automático la buena y sana alimentación de su población, pues aún cuando es el duodécimo lugar en la producción de alimentos, aún existen problemas de desnutrición, mala alimentación y hambre, problemas cuya raíz se encuentra en la desigualdad social que existe en México,

además de una triple carga de la malnutrición: obesidad y deficiencia de micronutrientes, debido a los cambios en la dieta tradicional.

Esta situación se relaciona con las transformaciones que la dieta tradicional mexicana ha experimentado, debido al aumento en la disponibilidad y consumo de alimentos industrializados con altos contenidos de grasas y azúcares, favorecidos por estilos de vida cada vez más acelerados que privilegian alimentos de preparación rápida. Además de que la disminución de actividad física por la mecanización de los procesos de la vida cotidiana han sido señaladas como las causas de la epidemia de obesidad en México (Kauffer, 2015. Citado en Tena Luis, et al (2021).

A ello se suma la influencia de la industria alimentaria global y de la comida rápida que ha modificado las prácticas alimentarias locales y ha contribuido a la transformación de tradiciones culinarias vinculadas históricamente con el territorio y la costumbre.

Estos cambios de patrones menos saludables se pueden explicar por los cambios en el suministro de alimentos, la dinámica del área urbana donde el estilo de vida es más rápido y se prefieren alimentos que convengan más y que no requieran de preparación

Por último se ha estudiado desde la antropología, donde se han aportado análisis de los hábitos, costumbres y prácticas culturales relacionadas con la alimentación y las características de la dieta en diversos grupos sociales (Ortiz Gómez, A. S., et al 2005). Desde este enfoque se analizan cuestiones referentes al cuándo y dónde se come: por ejemplo, buñuelos afuera de las iglesias o pescado en vigilia, cierto tipo de comida por fiestas y conmemoraciones (como pasteles o dulces) o según los horarios establecidos para comer: el desayuno, la comida o la cena (Vargas,citado en Ortiz, et al 2005); o tomando en cuenta para qué se consumen los alimentos: si como una forma de crear o reforzar vínculos sociales o como una forma de categorizar socioeconómicamente a las personas (es decir, alimentos que son considerados para clase baja como el frijol, de clase media o de clase alta, como un corte de carne) (Ortiz, et al 2005).

En este sentido, la alimentación no se entiende únicamente como una respuesta a necesidades biológicas, sino como una práctica cargada de significados sociales y culturales. Por ello, los cambios en las prácticas alimentarias también implican transformaciones en las costumbres, las formas de convivencia y los significados que las personas atribuyen a los alimentos. Por ejemplo, debido a la urbanización, el crecimiento económico en México, el deterioro de la flora y la fauna, la reducción de los tiempos destinados a la preparación y consumo de

alimentos (entre otros factores) se han cambiado los hábitos alimentarios, además del estilo de vida. Entre estos cambios, se encuentra el aumento del consumo de alimentos ricos en colesterol, grasas saturadas, azúcares y sodio; en cambio, ingredientes producidos localmente y prácticas culinarias relacionadas al territorio, fueron dejadas de lado.
(Tena Luis et al., 2021).

Lo anterior permite observar que las prácticas alimentarias no son estáticas, mucho menos inmutables, sino que se transforman conforme cambian las condiciones sociales, económicas y culturales en las que se desarrollan. Esto refleja que la alimentación no depende únicamente de preferencias individuales, ya que se encuentran condicionadas por diversos factores que determinan qué alimentos son considerados apropiados, deseables, cotidianos o superiores a otros. Por ello, resulta pertinente preguntarse cómo determinadas prácticas alimentarias llegan a normalizarse hasta adquirir un carácter casi incuestionables.

En este sentido, la alimentación constituye un espacio en el que determinadas ideas o valores se reproducen sin ser necesariamente cuestionadas. Esto resulta particularmente relevante en el caso de los alimentos de origen animal, pues su cotidiana presencia en la alimentación occidental no sólo responde a su disponibilidad o a un supuesto valor nutricional, sino que también responde a significados culturales que han contribuido a presentarlos como alimentos habituales, indispensables o deseables.

Sin embargo, que una práctica alimentaria esté profundamente normalizada en una sociedad, como el consumo de animales, no constituye por sí misma una justificación suficiente para ser considerada moralmente adecuada. Las prácticas culturales pueden ser transmitidas, normalizadas y reproducidas durante generaciones sin que ello refleje que sus consecuencias hayan sido examinadas críticamente. Por esta razón, reconocer el carácter cultural de un hábito no supone aceptarlo de forma automática, sino de reconocerlo como susceptible de reflexión y transformación.

1.2. Tradición cárnica como práctica cultural ideológica

Una de las costumbres alimentarias que resulta pertinente someter a una reflexión crítica es el consumo de alimentos de origen animal, debidos a las implicaciones éticas, sociales y ambientales a su producción y consumo.

En México, se ha asumido durante mucho tiempo que los alimentos de origen animal son una necesidad biológica por los nutrientes que aportan y se toma como una tradición

incuestionable, irremplazable y fundamental para la dieta del país. Sin embargo, la necesidad biológica de determinados nutrientes no implica de forma indispensable la inclinación a consumir alimentos específicos de origen animal, pues los nutrientes pueden encontrarse en distintas fuentes alimentarias. Por ejemplo, la proteína no es exclusivo de los alimentos de origen animal, sino que también lo podemos encontrar en alimentos como el tofu, la quinoa, garbanzos, etc.; el calcio, por otro lado, no solo se obtiene de la leche de otro animal, sino que también lo encontramos en la leche de soya, el brócoli, la col, etc. (da Cuña Vicente et al., 2025). [2]

De esta manera, el cuestionamiento del consumo de animales no constituye un fenómeno exclusivo de la época contemporánea. Es, de hecho, una postura ética que lleva siglos existiendo, precediendo incluso las advertencias sobre el impacto ambiental o las discusiones sobre el bienestar animal o sostenibilidad actual.

Autores como Plutarco ya postulaban que el comer carne no es necesario para la dieta humana debido a todo el proceso que se requiere para poder ingerirlos: desde cocinarlos para que sean más digeribles, hasta ponerles especias, adornos y llamarlos de otra manera para disimular lo que en realidad se está consumiendo. En palabras de Plutarco: "nadie osaría comer un animal sin vida tal y como, cadáver, se encuentra. Al contrario, lo cuecen, lo asan cambian su aspecto con fuego y hierbas; alteran, modifican y matizan con numerosas especias la pieza a fin de que el paladar, bien engatusado, acepte lo que le resulta extraño" (Plutarco, 2003, p. 385).

Asimismo, Porfirio, en su tratado filosófico *Sobre la abstinencia,* rechaza los argumentos a favor del consumo de animales. Porfirio arguye que el consumo de carne constituye un delito, ya que para ello hay que dar muerte a seres animados e inocentes. Además, ¿qué nos autoriza a usar la vida de un ser vivo para el provecho de unos cuantos? Si con el consumo de carne se produce un perjuicio moral, pues se desatan las pasiones y se desensibiliza a las personas no hay razón válida para usar a los animales como objeto para satisfacer una necesidad que bien puede sustituida por otros alimentos (Porfirio, *sobre la abstinencia*, 1984).

[2] Para más información, véase da Cuña Vicente, R., Mata Jorge, M., Hernández Hernández, A., & Coronel Rodríguez, C. (2025). Dietas vegetarianas y otras dietas alternativas. *Pediatría Integral, 29*(2), 119–132. https://doi.org/10.63149/j.pedint.19 y Padró, L., & Cervera, P. (2011). *Dietas vegetarianas y otras dietas alternativas*. *Pediatría Integral, XV*(5): 417–426.

Si una práctica cultural ha sido anteriormente cuestionada y en la actualidad existen nuevas razones para examinarla (por el impacto negativo que trae consigo), su arraigo cultural no puede considerarse una justificación suficiente para mantenerla.

Si bien la alimentación no se puede entender como algo meramente individual, ello no quiere decir que las decisiones que se tomen desde la autonomía no cuenten o que incluso no se pueda reflexionar sobre ciertos hábitos. Pese a que el alimento tiene una fuerte influencia del Estado, de la capacidad económica de las familias o del individuo, no es asunto de estos factores si se cuestionan hábitos alimenticios o si, por otro lado, desde la comodidad que da no reflexionar, se sigan practicando ciertos hábitos que afectan a los demás animales humanos y no humanos. Esa es la razón de por qué es fundamental cuestionarse la manera en que se relaciona con los alimentamos, especialmente cuando afecta al ambiente en que nos desarrollamos, a la manera en que nos relacionamos con otras especies no humanas y a cómo se enseña a relacionar a los infanfancias con la comida y los animales.

No obstante, este hábito, no es un asunto que corresponda a unos pocos, mucho menos es un asunto individual, sino colectivo. Y para comenzar a cuestionar y transformar la alimentación por un beneficio común, hay que empezar por transmitir hábitos más sanos para todas y todos desde la infancia.

"Resulta de todo punto evidente que una práctica ilegítima se ha convertido en placer; y no por alimento, necesidad apremiante o imperativo sino por gula, intemperancia y capricho". Plutarco, 2003, P.390 **esto lo puedo poner después**

2. Implicaciones del consumo de alimentos de origen animal e influencia cultural en la elección de alimentos

Hasta ahora hemos visto que la alimentación en México tiene relación, entre otros sectores, con el estado y la economía. En otras palabras, como escribió Riechmann en 2004: "*detrás de cada elección política o económica hay importantes cuestiones éticas (*Riechmann, J. 2004. Hacia una Agroética*"*) estas cuestiones éticas no se deben señalar de manera individual, como ya mencioné anteriormente, sino como un fenómeno social que tiene implicaciones medioambientales tales como las desigualdades en tanto a la distribución del alimento, el abuso de los recursos naturales, contaminación de agua, suelo y aire.

La industria alimentaria que sin duda tiene más efectos negativos a nivel social, medioambiental y ético es la industria ganadera, pues consumir carne no implica una necesidad biológica, sino que se trata más bien de una tradición cultural.

Como ya mencioné anteriormente, consumir carne constantemente tiene implicaciones negativas en la salud por el pseudoargumento de que debemos llegar a las necesidades nutricionales con la proteína animal. Pero ¿qué pasa si decido no comer carne o alimentos de origen animal? ¿qué implicaciones éticas, medioambientales y sociales tiene esa decisión? ¿qué otras alternativas alimenticias hay? ¿y cómo adecuarlas al contexto social, político y económico del mexicano?

En este apartado, abordaré las implicaciones éticas, sociales y medioambientales (que para mí son más destacables por sus consecuencias negativas) del consumo de alimentos de origen animal, siendo más específica de la industria ganadera, y algunas alternativas alimentarias para reducir el impacto social y medioambiental de este tipo de dieta en los que el animal es el eje principal.

2.1 Implicaciones éticas, sociales y ambientales del consumo de alimentos de origen animal

El consumo de carne es entendido como un acto cotidiano destinado a satisfacer una supuesta necesidad biológica. Sin embargo, detrás de esta práctica existen factores históricos, culturales, económicos y simbólicos que han configurado la manera en que el humano se relaciona con el resto de animales.

La principal industria que refleja estas prácticas sin duda es la ganadería: una actividad que se dedica a la crianza de animales para la obtención de alimentos y otros productos (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2018), constituyendo un cimiento importante para el sistema alimentario. No obstante, sus implicaciones van más allá del ámbito productivo. La manera en que percibimos a los animales como alimento influye en nuestras relaciones con ellos, en las prácticas sociales que normalizan su consumo y en los efectos ambientales que derivan de este sistema de producción.

Sin embargo, estas implicaciones no se detienen ahí, pues el lenguaje tiene un papel fundamental en todo este proceso. Las categorías con las que nombramos los alimentos muchas veces contribuyen a invisibilizar al animal y a presentar su consumo como un hecho natural o biológico que además, es incuestionable. En este apartado, analizaré las implicaciones éticas, sociales y ambientales asociadas a esta práctica culinaria de

comer alimentos de origen animal y la toma de decisiones alimentarias más conscientes.

Implicaciones sociales:

Cuando pensamos en alimentos de origen animal, es común imaginar un huevo, un vaso de leche o una bola de queso. Si se menciona la palabra "proteína", probablemente venga a la mente una pieza de pollo, un filete de res o un pescado. Del mismo modo, si pensamos en "mariscos" es probable que pensemos en camarones, pulpo o en un calamar. En todos los casos, nuestra atención se dirige casi de manera automática al alimento listo para ser consumido y no imaginamos a un animal.

Esta forma de percibir los alimentos no es accidental. El lenguaje cotidiano y las categorías con las que nombramos a estos productos coadyuvan a separar lo animal del alimento. Es por eso que el lenguaje tiene un papel importante en la manera en que nos relacionamos con el otro; en este caso con el animal. Así, el consumo de animales se presenta como una práctica cultural ya arraigada y normalizada que contribuye a desvincularnos tanto del animal como de las prácticas que hacen posible la obtención de esos productos

Esta forma de construir el significado de los alimentos tiene implicaciones sociales, ya que influye en la percepción colectiva sobre el consumo de carne y otros productos de origen animal. Al invisibilizar al animal dentro del proceso de alimento, también reducimos la reflexión sobre las condiciones en las cuales fue criado, sacrificado y transportado. Así, la normalización de su consumo no solo responde a hábitos alimentarios, sino también a una construcción social que moldea la manera en que entendemos nuestra relación con los animales.

De esta manera, en el momento en el que desde el lenguaje se habla de "carne", "leche" (u otras expresiones que refieren a un alimento que viene de un animal) se ignora que esta herramienta que se tiene para la comunicaciónón influye en la manera en que una persona se relaciona con los demás y percibir lo otro.

Por esta razón, resulta fundamental replantearse la forma en que empleamos el lenguaje para evitar normalizar prácticas que propician el sufrimiento de otros animales. Para ello, hay que partir del hecho de que no se debe separar a la *carne* o *los productos de origen animal* del *animal,* ya que son lo mismo. (Almirón, N., & Ruiz-Carreras, M. 2024, pp 109).

Al hablar de carne y no de *comer animales* se suaviza la explotación que sufren dichos seres para poder darnos ese trozo de carne, la leche y sus derivados, huevos y mariscos; no se percibe la esclavitud que se ejerce hacia los mismos, provocando que se les perciba como inferiores, como máquinas disponibles al servicio humano o que se adopten posturas

especistas. Esta sustitución lingüística permite que el animal desaparezca del centro de la representación y que el producto ocupe su lugar, facilitando así que la explotación se perciba como algo cotidiano y aceptable (Almirón, N., & Ruiz-Carreras, M. 2024, pp 109).

Lo anterior se refleja, por ejemplo, cuando usamos el término "vacas *lecheras*" haciendo referencia al animal que produce entre 20 y 30 litros de leche al día para el humano, y no al ser vivo que, al igual que otros mamíferos, destinan su leche para alimentar a sus crías y no a las personas o a otros animales. Pero, ¿qué hay algo malo con el adjetivo "lecheras"? En primer lugar, que ninguna vaca decide voluntariamente producir leche para la alimentación humana y que, por tanto, no es normal ni natural que un mamífero produzca esa cantidad de litros de leche al día. Así, este adjetivo "lechera" deja de describir una condición biológica para convertirse en una función productiva que provoca que el animal se perciba por lo que produce para el consumo humano (Almirón, N., & Ruiz-Carreras, M. 2024).

El lenguaje como una práctica social consciente

Escapar de la realidad que viven los animales de granja y los animales marinos para el consumo humano a través del lenguaje cotidiano, como recurrir a expresiones metonímicas y otras formas de sustitución semántica para referir a los productos de origen animal no es algo de lo que seamos culpables en sentido estricto, pues como vimos, el lenguaje es un constructo social.

Sin embargo, el humano es responsable de evitar esconderse detrás de estas prácticas lingüísticas para justificar su uso y de cuestionarse como individuo la manera en que estos hábitos afectan su manera de relacionarse con el otro. Por ejemplo, en lugar de nombrar al producto (carne, lácteos, huevo, etc.), de referir a la función que desempeña (vaca lechera, gallina ponedora), o a una categoría productiva (ganadería, pesca) optar por nombrar al animal que produce este *alimento* para evitar contribuir al desplazamiento animal del centro de la representación lingüística.

Además, es conveniente optar por un lenguaje que haga visibles las condiciones en las que viven y son utilizados los animales, en lugar de recurrir a expresiones que suavicen o normalicen su explotación. Esto implica evitar términos que sustituyan al animal por el producto que se consume, emplear un lenguaje que no oculte las prácticas a las que son sometidos, cuestionar expresiones que reproduzcan posturas especistas y evitar personificaciones que sugieran que los animales participan voluntariamente en procesos que les son impuestos.

Lo anterior no se trata únicamente de modificar el lenguaje cotidiano, sino de reconocer que la manera en que nombramos a los animales y sus productos afecta la manera en que percibimos al mundo animal al cual también pertenecemos. (Almiron, N. y Carreras, M. 2024)

En suma, el lenguaje no sólo nos ayuda a describir la realidad, sino que también influye en la forma en que la comprendemos y nos relacionamos con ella. Hacer visible al animal a través del lenguaje, nos permite reflexionar sobre nuestra relación con ellos y nos lleva a cuestionar estas formas de nombrarlos. Esta reflexión crítica no implica únicamente un cambio terminológico, sino una invitación a visibilizar aquello que se oculta detrás del lenguaje y a cuestionar las formas en que se contribuye para normalizar determinadas prácticas sociales.

Implicaciones Éticas:

Ya vimos que determinadas expresiones lingüísticas y formas de sustitución semántica contribuyen a desvincular al animal del producto que se consume, favoreciendo así una percepción que invisibiliza su condición como ser vivo. Sin embargo, esta separación no solo tiene consecuencias en la manera en que pensamos y hablamos sobre los animales, sino también en la forma en que comprendemos las condiciones en las que viven y son utilizados.

Así, una vez cuestionado el papel del lenguaje en la normalización del consumo de animales, resulta pertinente preguntarse por la realidad que esas expresiones contribuyen a invisibilizar y por las implicaciones éticas que tiene nuestra relación y trato con ellos.

Las implicaciones éticas de esta relación, radican en que la desvinculación entre el animal y el alimento no sólo modifica una práctica cultural, sino también los criterios mediante los cuales valoramos moralmente a otras especies. Cuando el sufrimiento animal deja de percibirse como moralmente relevante, también disminuye la disposición a cuestionar las prácticas que lo producen y es en ella en la que me enfocaré en este apartado.

Muchas veces escuchamos expresiones como “la inseminación es necesaria para que tengamos carne y leche”, “las gallinas ponen huevos” o “es necesaria la cría de animales para alimentación humana”. Ya vimos cómo estas expresiones personifican a los animales y les dan la elección de estar ahí voluntariamente, pero, ¿qué hay detrás de estas expresiones? ¿cuál es el verdadero proceso que se lleva a cabo para esta producción de alimento y cómo nos afecta eso a nosotros? Tener las respuestas hacia estas preguntas nos permite comprender que la producción de alimentos de origen animal no sólo consiste en un proceso técnico de

obtención de alimentos, sino en una práctica social que configura la manera en que el humano se relaciona con otras especies, pero sobre todo la manera en cómo las percibe. *

De esta manera, la principal implicación ética de esta desvinculación consiste en que dificulta reconocer al animal como un sujeto moralmente relevante. Al mantenerse ocultas las condiciones de explotación y sacrificio, disminuye la sensibilidad frente a su sufrimiento y se favorece la aceptación de prácticas que, en otros contextos, generarían un mayor cuestionamiento moral.

Por esa razón, es conveniente señalar que el proceso para obtener productos de origen animal no sólo tiene consecuencias para los animales, sino también en que los humanos se relacionan con ellos. Los sistemas de producción y crianza refuerzan relaciones jerárquicas en donde los animales son concebidos como recursos destinados a satisfacer necesidades alimenticias del humano. Bajo este contexto, determinadas especies llegan a provocar sentimientos de empatía y protección (principalmente mascotas), mientras que otras especies (animales de granja o animales acuáticos para el consumo humano) son percibidas como productos o como alimentos, favoreciendo diferencias morales que cambian según el animal.

Esta jerarquía provoca que el sufrimiento de otras especies, como los animales utilizados para el consumo humano, sea percibido con menor relevancia, lo que facilita que estas prácticas sean aceptadas como parte de la vida cotidiana sin generar el mismo rechazo moral que producirían en otras especies. (Nungesser & Winter, 2024).

De la misma manera, la ubicación de muchas granjas industriales en zonas alejadas de los centros urbanos contribuye a mantener una distancia entre quienes consumen estos productos y las condiciones en las que son obtenidos.

Esta separación entre consumidor y animal no es únicamente física, sino que también es simbólica. Cuando se desconoce las condiciones de crianza, transporte y sacrificio, consumir carne, por ejemplo, pasa a percibirse como la adquisición de un alimento, no como una práctica que implica el maltrato y muerte de un ser vivo.

Esta normalización de la violencia animal no sólo tiene consecuencias para los animales, sino también para la forma en que los seres humanos construyen sus relaciones morales con otras especies. Por ello resulta importante comprender cómo estas prácticas normalizan relaciones de dominación, disminuyen la sensibilidad frente al sufrimiento y vuelven moralmente invisibles determinadas formas de violencia.

Así, la producción cárnica no sólo está ligada a la cría y explotación animal, sino también a problemas ecológicos (que se abordarán en el siguiente apartado), condiciones laborales

precarias y desafíos para la salud pública. Estas consecuencias se intensificaron con el desarrollo de la ganadería industrial. Según el artículo *Carne y cambio social* (Nungesser & Winter, 2024), la industrialización de la violencia animal tuvo sus inicios en Chicago y se consolidó durante las décadas de 1950 y 1960, cuando las granjas industriales se convirtieron en la forma predominante de producción ganadera. Este modelo permitió incrementar significativamente la producción de alimentos de origen animal, pero también favoreció una mayor distancia física, psicológica y simbólica entre quienes consumen estos productos y los animales de los que provienen.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en los últimos 55 años el sacrificio animal aumentó un 783 %, al pasar de 8 400 millones de animales en 1961 a 74 200 millones en 2016. Este incremento podría atribuirse, en principio, al crecimiento de la población mundial; si hay más personas, existe una mayor demanda de alimentos de origen animal. Sin embargo, durante ese mismo periodo la población mundial pasó de 3100 millones a 7400 millones de personas, un aumento considerablemente menor que el registrado en el número de animales sacrificados (Nungesser & Winter, 2024).

Este incremento de la producción animal no solo refleja una mayor demanda alimenticia, sino que consolida un modelo de producción que requiere de explotación, distancia física, psicológica y simbólica entre el consumidor y quien lo produce (tanto animales humanos como no humanos).

Según datos de our world in data, 900.000 vacas, 202 millones de pollos, 3.8 millones de cerdos, y … de peces son sacrficicados por día. Es decir 360 millones de toneladas es la cantidad de animales sacrificados por años para el consumo de carne. Es importante aclara que estas cifras no equivalen a cuántos animales mueren por día, sino cuánto maltrato sufre un animal. Vacas a las que se les aleja de sus crías, gallinas a las que se les corta el pico para evitar que peleen con otras gallinas, animales castrados sin anestesia, cerdos que viven estrés, molestias y angustias constantes (Roser, M. 2023, 26 de septiembre).

Bajo este contexto, la invisibilización de los procesos de crianza, el confinamiento y sacrificio favorece que el consumo de productos de origen animal se perciba como una práctica cotidiana que aleja al que consume de las implicaciones éticas que conlleva.

De esta manera, la separación entre el animal y el producto no sólo afecta la manera en que percibimos a otras especies, sino que también afecta nuestra comprensión del mundo animal, justificando así formas de utilización y explotación que difícilmente serían aceptadas si el animal permaneciera presente en nuestra representación del alimento.

La desvinculación social entre lo animal y sus productos forman parte de un mecanismo cultural que facilita la normalización de la explotación animal para satisfacer necesidades nutricionales que muchas veces pueden ser sustituidas por alimentos que no impliquen explotación animal. Además, esta desvinculación funge como limitante para cuestionar las condiciones para producir alimentos. Entender y ser consciente de esta separación resulta importante para reflexionar las implicaciones éticas y sociales del sistema alimentario actual, así como sus efectos ambientales.

En este sentido, la desvinculación entre el animal y el producto que se consume no constituye únicamente un efecto del lenguaje, sino también de un sistema de producción que mantiene fuera de la vista las condiciones de crianza, explotación y sacrificio. Esta distancia física, simbólica y moral favorece que el consumo de animales sea percibido como una práctica cotidiana y necesaria, limitando el cuestionamiento sobre sus implicaciones éticas. Reconocer estos mecanismos resulta indispensable para comprender que el sistema alimentario actual no sólo transforma la relación entre humanos y animales, sino que también tiene consecuencias sociales y ambientales que serán abordadas en el siguiente apartado.

Implicaciones socioambientales:

Satisfacer las necesidades nutricionales de la población mundial se ha convertido en un reto enorme, especialmente, el asegurar que esta alimentación sea sostenible. Producir alimentos representa el 26% de las emisiones de gases de efecto invernadero a nivel mundial, constituyendo una de las actividades humanas con mayor impacto sobre el agua, el suelo y la biodiversidad. Es decir, el agua, tanto dulce como salada, el 78% de contaminación es debido a la agricultura; zonas boscosas y silvestres que se utilizan para la agricultura, provocando una pérdida de biodiversidad a nivel mundial, además de que ésta ocupa la mitad de la tierra habitable. Estos datos muestran que la manera en que producimos y consumimos alimentos tiene un significativo impacto ambiental. (Ritchie, H., Rosado, P., & Roser, M. 2022).

Como señalé anteriormente, la alimentación es un asunto del estado. En el caso de México, ello implica garantizar el derecho de toda persona a una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad; también el derecho a disfrutar de un medio ambiente sano para su desarrollo y bienestar, además de que establece la prohibición del maltrato animal, poniendo como garantía su protección y cuidado. Estos derechos son reconocidos en el artículo 4° de la Constitución Mexicana Así, ambos derechos se relacionan con las formas de producción de

alimentos, pues estos no sólo deben procurar un abastecimiento en la población, sino también considerar su impacto ambiental.

En este sentido, la industria ganadera representa una de las actividades productivas con mayor impacto sobre el aire, el suelo y el agua, debido a su demanda de recursos naturales requeridos para su producción. Parte de este impacto se puede explicar por los procesos metábolicos que cualquier animal posee. Dicho de otra manera, al igual que el humano, los animales utilizan la mayor parte de la energía obtenida de los alimentos para mantener sus funciones biológicas esenciales y sólo una parte de ello se transforma en el producto que posteriormente se consume, es decir, sólo una fracción se transforma en carne, leche o huevos. Se estima que entre el 75% y 90% del alimento ingerido por los animales de granja se destina a este proceso metabólico. (Djekic, I. 2015).

Esta baja eficiencia productiva implica una elevada demanda de tierra, agua, energía y alimento para el ganado, lo que provoca un considerable impacto ambiental en la producción de alimentos de origen animal. De acuerdo con la organización de las Naciones Unidas pra la Alimentación y Agricultura (FAO) El sector ganadero es responsable del 14.5% de emisiones de gases de efecto invernadero (GEI). Dichas emisiones provienen principalmente del metano liberado durante la digestión de los animales, el manejo del estiércol y de las actividades necesarias para producir alimento destinado al ganado, sin contar las emisiones provocadas por el transporte y preparación de alimentos.

Estas emisiones contribuyen al agravamiento de la crisis climática, misma que provoca pérdida de biodiversidad, degradación de recursos naturales, irregularidades de las lluvias, entre otras. En consecuencia, estas repercusiones ambientales de la producción de alimento de origen animal no sólo afecta a los ecosistemas, sino también a las comunidades humanas que dependen de sus recusos naturales y de la estabilidad climática (Guerrero A, Gómez-Quintero JD, Olleta JL 2020).

En este sentido, las implicaciones ambientales del consumo de alimentos de origen animal no deben entenderse sólo desde una perspectiva individual, sino a partir de un sistema de producción que sostiene dicho consumo. El consumo de carne y la creciente demanda de productos de origen animal no sólo responde a preferencias personales o tradiciones culturales, sino que también forma parte de un sistema productivo cuyas consecuencias repercuten sobre bienes comunes como el agua, el suelo, el aire y la biodiversidad. Reconocer estas implicaciones permite comprender que reflexionar filosóficamente sobre la

alimentación implica considerar también la responsabilidad que compartimos respecto del entorno del que dependemos.

2.2. Cultura y decisiones alimentarias conscientes

Entre las afirmaciones más comunes para justificar el consumo de carne o productos de origen animal se encuentran el estilo de vida, las supuestas necesidades nutricionales, el aporte de determinados nutrientes y su relación con el desarrollo de la masa muscular. Estos argumentos se presentan como hechos incuestionables, que muchas veces responden a creencias y discursos transmitidos culturalmente, influyendo directamente en la forma en que se comprende la alimentación y determinan qué alimentos consideramos irremplazables e indispensables simplificando así lo complejo de las necesidades nutricionales humanas.

Si bien es cierto que factores como la falta de tiempo para preparar comidas, la limitada oferta de opciones alternas fuera de casa (por ejemplo que en los menús de establecimientos de comida las únicas opciones sin carne sean ensaladas o que leches vegetales sean más caras para el consumo); factores culturales y sociales y por supuesto, el factor económico constituyen condiciones prácticas e ideológicas que pueden dificultar la reducción del consumo de productos de origen animal, estos no bastan para sostener que dicha reducción sea imposible. Del mismo modo, tampoco justifican el mantenimiento de un consumo elevado de estos alimentos únicamente por la presencia de tales condiciones.

En la actualidad, existen diversos modelos alimentarios alternativos respaldados tanto por la evidencia científica, como el artículo de revisión de Padró y Cervera (2011), como por documentos oficiales, como las *Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana* (SSA, INSP, & UNICEF, 2025) que describen cómo una dieta vegetariana o vegana son compatibles con una alimentación saludable y sostenible, siempre que estén bien planificadas y, en caso de ser posible, con la supervisión de un profesional de la salud.

Esta bibliografía muestra la posibilidad de cubrir los requerimientos nutricionales mediante dietas adaptadas a las posibilidades y necesidades de cada persona. En este sentido, la existencia de estas alternativas permite sostener que reducir el consumo de carne es una posibilidad real, aun cuando su implementación pueda verse condicionada por factores culturales, económicos o sociales. De hecho, la Guía Alimentaria Saludable y Sostenible para

la población Mexicana 2025-2030 indica que si bien la carne de res es una buena fuente de nutrientes, no es necesario consumirla todos los días o en cantidades grandes y recomienda reducir el consumo de carne debido a los problemas de salud y medioambientales que su producción y consumo implican (SSA et al., 2025).

Según Padró y Cervera (2011) una alimentación saludable es aquella que es suficiente, equilibrada, variada y adaptada. Es decir, debe aportar la energía y los nutrientes necesarios de acuerdo con las condiciones individuales de cada persona; mantener un equilibrio entre los distintos grupos de alimentos; favorecer la variedad para asegurar el consumo de macro y micronutrientes; y adecuarse a las condiciones geográficas, culturales, religiosas e individuales. En este sentido, una alimentación balanceada no debe entenderse únicamente como aquella orientada a alcanzar un determinado ideal estético, sino como aquella capaz de satisfacer adecuadamente las necesidades nutricionales y energéticas del organismo. Además, contribuyen a la nutrición, seguridad alimentaria y salud de las generaciones actuales y futuras (Padró y Cervera 2011 y SSA et al., 2025).

Entre los argumentos más frecuentes para defender el consumo de carne consiste en afirmar que determinados nutrientes únicamente pueden obtenerse mediante alimentos de origen animal. Sin embargo, esta idea no refleja el consenso actual en materia de nutrición. Las leguminosas (como frijoles, lentejas, habas y garbanzos) constituyen una importante fuente de proteínas, vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, además de formar parte de la gastronomía tradicional mexicana, ser más accesibles económicamente y generar un menor impacto ambiental. Asimismo, al combinarse con cereales como el maíz, mejora la calidad de sus proteínas.

En lo que respecta a nutrientes como la proteína, la vitamina B12 y el calcio, la evidencia muestra que es posible cubrir los requerimientos mediante una adecuada planificación alimentaria. La combinación de cereales y leguminosas favorece un adecuado aporte proteico; la vitamina B12 puede obtenerse mediante suplementación cuando el tipo de alimentación así lo requiera; y el calcio puede obtenerse de alimentos como los derivados de la soya, frutos secos y otras fuentes vegetales. De igual manera, diversos estudios señalan que las personas adultas que siguen una alimentación vegetariana presentan menor incidencia de hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad, algunos tipos de cáncer y cálculos biliares (Padró y Cervera 2011)

La propia Guía Alimentaria para la población mexicana 2025-2030 recomienda reducir el consumo de carnes procesadas y de carne de res y favorecer el consumo de leguminosas, así

como cantidades moderadas de huevo, pollo, pescado y lácteos, además de limitar el consumo de alimentos ultraprocesados (SSA et al., 2025). Estas recomendaciones muestran que incluso las guías oficiales de alimentación promueven patrones dietéticos en los que el consumo de carne puede reducirse sin comprometer una alimentación saludable.

Con ello, es posible concluir que reducir las prácticas alimenticias únicamente a un asunto cultural implicaría ignorar que las prácticas culturales no son estáticas, sino que se reproducen y transforman mediante las decisiones individuales y colectivas. El hecho de que el consumo de carne se encuentre profundamente arraigado en la cultura no significa que deba aceptarse como una práctica incuestionable; por el contrario, reconocer sus implicaciones éticas, sociales y medioambientales permite abrir un espacio para reflexionar críticamente acerca de nuestros hábitos alimentarios.

De igual manera, no debemos olvidar que el lenguaje desempeña un papel fundamental en este proceso, pues puede contribuir tanto a invisibilizar como a visibilizar las formas de violencia implicadas en la producción de alimentos de origen animal. En este sentido, resulta pertinente preguntarse cómo estas formas de comprender la alimentación comienzan a transmitirse desde la infancia, etapa en la que se configuran muchas de las creencias y hábitos que posteriormente se asumen como naturales e incuestionables. Esta cuestión conduce al siguiente capítulo, en el que reflexionaré sobre la responsabilidad de los adultos en la formación de los hábitos alimentarios de niños y niñas y sobre el alcance de una posible libertad alimentaria durante la infancia.

3. Infancias, su relación con la alimentación y filosofía moral

Hasta ahora, hemos visto que la alimentación es una práctica social que se hereda y transmite de generación en generación. Esta relación con el alimento también se encuentra condicionada por la economía de cada individuo, las políticas gubernamentales, la disponibilidad de alimentos y la carga cultural que se atribuye a estos. Es precisamente este último aspecto donde podemos comenzar a cuestionar los factores que condicionan las elecciones alimenticias de cada individuo, no porque sea una problemática individual, pues se ha establecido que es más bien un problema estructural, sino que, al reflexionar acerca de las afectaciones que determinadas dieta**s** tienen sobre otros animales y el medio ambiente, así como la manera en que se refuerzan relaciones jerárquicas entre especies, nos permite cuestionar la normalización de prácticas como el uso de animales para el consumo humano.

La importancia y el significado cultural y social que atribuimos a los alimentos comienzan a construirse desde los primeros años de vida. Por ello, resulta fundamental preguntarse qué

papel desempeñan las personas adultas en la transmisión de estas formas de relacionarnos con el alimento y con otros seres vivos, pues las prácticas, valores y criterios transmitidos durante la infancia moldean el tipo de sociedad que se forma y el entorno en que nuevas generaciones van a vivir.

Bajo esta perspectiva, surge una cuestión de carácter moral: ¿se tienen responsabilidades hacia las infancias cuando las prácticas que les transmitimos tienen consecuencias que trascienden su bienestar inmediato y afectan a otros seres con los que conviven y al ambiente en que vivirán? Si reconocemos a las infancias como sujetos capaces de desarrollar progresivamente criterios propios, ¿es posible hablar sobre una libertad de elección de alimentos durante su infancia? ¿Dónde termina la responsabilidad de las personas responsables de su cuidado y dónde comienza la autonomía de niños y niñas para decidir qué comer y cómo se relacionan con el entorno y con los demás?

3.1. La responsabilidad del tutor/a en la formación de hábitos alimenticios

A lo largo del presente escrito se ha establecido que la alimentación es, entre otras cosas, una práctica cultural. Es decir, la manera en que un conjunto de personas perciben y se relacionan con el alimento es un conocimiento transmitido y aprendido de generación en generación, ya sea por cuestiones religiosas, por estándares estéticos o por tradición.

De esta manera, las prácticas culturales poseen un peso normativo dentro de las sociedades, pues se enseñan como algo invariable y único que debe aceptarse sin cuestionar, pues así se enseñó y aprendió. Sin embargo, esta aceptación incuestionable ante estas prácticas culturales no basta para que sean aceptadas pese a sus implicaciones sociales, éticas o ambientales. Por ello, si las prácticas alimentarias se aprenden y transmiten culturalmente, resulta pertinente preguntar quiénes intervienen en la transmisión de esas prácticas durante los primeros años de vida de una persona.

Una vez establecido que la alimentación constituye una práctica social, es pertinente que sea un objeto de reflexión que permita comprender las razones que la sustentan y evaluar si estas se encuentran moralmente justificadas. En este sentido, la filosofía moral ofrece un marco de análisis, pues, como señala D. D. Raphael en “Filosofía Moral” no se limita a describir las costumbres o normas de una sociedad, sino que invita a examinarlas de forma crítica y a cuestionar si cuentan con una justificación racional. Desde esta perspectiva, los hábitos alimenticios pueden entenderse como prácticas susceptibles de reflexión moral, ya que es

posible examinar las razones que los justifican y valorar las implicaciones éticas que generan para las personas, los animales y el ambiente en el que se desarrollan.

Es precisamente durante el proceso de crianza cuando madres, padres, tutores o cualquier otra persona responsable del cuidado de una niña o un niño desempeñan un papel fundamental, pues son quienes toman la mayoría de las decisiones relacionadas con su alimentación mientras las infancias aún no cuentan con la autonomía suficiente para hacerlo por sí mismas. En consecuencia, la transmisión de hábitos alimenticios constituye también una responsabilidad moral, ya que mediante esas decisiones no solo se satisfacen necesidades biológicas inmediatas de las y los niños, sino que también se transmiten costumbres y formas de comprender la alimentación que pueden acompañar a las personas durante gran parte de su vida.

En este sentido, cuestionar las prácticas culturales relacionadas con la alimentación resulta especialmente relevante cuando se trata de las infancias, pues las decisiones que toman las personas adultas durante los primeros años de vida influyen de manera significativa en la construcción de los hábitos alimentarios. Si bien inculcar hábitos alimenticios saludables no garantiza que, en el futuro, las niñas y los niños no desarrollen enfermedades o adopten prácticas alimentarias poco saludables, sí reduce la probabilidad de que tengan enfermedades (como gripa, leucemia, diarrea, alergias y tienen menos probabilidad de desnutrición) y los protege contra el sobrepeso y la diabetes a largo plazo; además, constituye una forma de ejercer responsablemente el deber de cuidado que corresponde a madres, padres, tutores y demás personas cuidadoras (SSA, et al., 2025).

De esta manera, asumir esta responsabilidad implica reconocer a las infancias como una etapa del desarrollo humano con necesidades, capacidades y procesos propios, dejando de concebirlas desde una perspectiva adultocentrista que les exige actuar, pensar y decidir como si fueran personas adultas. Reconocer esta etapa supone también respetar sus procesos de desarrollo y procurar las condiciones necesarias para favorecer un crecimiento físico y mental adecuado. En los primeros años de vida, las niñas y los niños dependen casi por completo de las decisiones alimentarias de quienes los cuidan; por ello, dichas decisiones poseen una relevancia ética particular, pues constituyen uno de los primeros ámbitos en los que se configura la relación del individuo con su cuerpo, con los alimentos y con el entorno.

Esta responsabilidad también ha sido reconocida por organismos internacionales. En este sentido, Guerrero et al. (2020), al analizar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), señalan que una de las acciones significativas consiste en “sensibilizar a la población escolar

sobre la importancia de realizar actos de consumo de manera consciente, crítica, sostenible, responsable y solidaria".

De esta manera, respetar las necesidades propias de la infancia también implica reconocer que la alimentación debe adecuarse a las distintas etapas del desarrollo. A grandes rasgos, estas etapas comprenden la alimentación exclusiva con leche materna durante los primeros seis meses de vida; posteriormente, la incorporación gradual de frutas y verduras, seguida de cereales y otros alimentos nutritivos y variados conforme avanzan las distintas etapas del crecimiento, hasta por lo menos los dos años de edad. También, es importante elegir alimentos que no contengan sellos (**SSA, et al., 2025**). Respetar estas recomendaciones permite satisfacer las necesidades nutricionales propias de cada etapa y favorecer un desarrollo integral.

En este sentido, una alimentación adecuada durante la infancia no implica depender exclusivamente de grupo de alimentos, como los de origen animal, sino que debe ser variada, balanceada y acorde con las necesidades nutricionales de cada etapa del desarrollo. Como se mostró en capítulos anteriores, es posible obtener los nutrientes necesarios mediante una alimentación equilibrada y variada, siempre que esta sea planificada de acuerdo con las necesidades propias de cada etapa del desarrollo. Por ello, la responsabilidad de quienes cuidan a las infancias no consiste en reproducir de manera acrítica la idea de que la carne o los productos de origen animal constituyen elementos indispensables en toda alimentación saludable, sino en procurar una dieta suficiente, balanceada y adecuada para las necesidades de las niñas y los niños. [3]

Tabla IV. Composición nutricional de alimentos especiales

Por 100 g	*Kcal*	*Prot. (g)*	*Lípidos (g)*	*HC (g)*	*Fibra (g)*	*Ca (mg)*	*Fe (mg)*	*P (mg)*
Alga agar	26	0,54	0,03	6,75	0,5	54	1,86	5
Alga Spirulina	26	5,92	0,39	2,42	Nd	12	2,79	11
Alga Wakame	45	3,03	0,64	9,14	0,5	150	2,18	80
Batido de soja	33	2,75	1,91	1,81	1,3	4	0,58	49
Gomasio	567	16,96	48,00	26,04	16,9	131	7,78	774
Hummus	171	4,90	8,45	20,17	5,1	50	1,57	112
Miso	206	11,81	6,07	27,96	5,4	66	2,74	153
Natto	212	17,72	11.00	14,35	5,4	217	8,60	174
Seitán	92	20	0	3	Nd	35	2,1	Nd
Tahin	595	17,00	53,76	21,19	9,3	426	8,95	732
Tamari	60	10,51	0,10	5,57	0,8	20	2,38	130
Tempeh	193,0	18,54	10,8	9,39	nd	111	2,7	266
Tofu	119	11,5	6,6	3,3	0,3	200	1,7	190

Nd: no disponible.
Bibliografía: CESNID. Tablas de composición de alimentos. Barcelona: Edicions Universitat de Barcelona; 2002.
USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 15 (August 2002): http://www.nal.usda.gov.
Absolonne, J. L'alimentation vegetarienne. Institut Paul Lambin; 1995.

[3] Léase Padró, L., & Cervera, P. (2011). *Dietas vegetarianas y otras dietas alternativas*. *Pediatría Integral, 15*(5), 427–445.

Tabla 2. Combinaciones de proteínas completas a partir de alimentos de origen vegetal

Meta	Alimento 1	Alimento 2
Minimizar el aporte energético/calórico		
	Espirulina (Alga)	Aislado de proteína de soya
	Harina de sésamo	Aislado de proteína de soya
	Espirulina	Hojas de calabaza
Maximizar la eficacia		
	Granos de maíz	Tomates
	Manzana	Coco
	Jugo de naranja	Edamame
Disminuir el peso de la mezcla		
	Nueces de Brasil	Aislado de proteína de soya
	Harina de maní	Aislado de proteína de soya
	Harina de sésamo	Aislado de proteína de soya

Combinaciones de alimentos de origen vegetal que aportan todos los aminoácidos esenciales, maximizan la eficacia de la proteína, disminuyen el aporte energético y el peso de la mezcla, propuestas en el estudio de Woolf[16].

, L., & Cervera, P. (2011).

Asimismo, una alimentación adecuada durante la infancia implica favorecer hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, limitando el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares, grasas saturadas, sodio y colorantes, especialmente cuando las niñas y los niños comienzan a ejercer una mayor autonomía para decidir qué comer, por ejemplo, al adquirir alimentos en la escuela o en otras actividades fuera del hogar.

En consecuencia, las responsabilidades de madres, padres, tutores y demás personas cuidadoras no se limitan a garantizar que las niñas y los niños reciban alimentos suficientes para su crecimiento. También implican transmitir hábitos alimentarios que les permitan desarrollar una relación equilibrada, consciente y crítica con la alimentación. Educar en este ámbito supone reconocer que las prácticas alimentarias no son neutrales, sino que expresan valores, costumbres y formas de comprender nuestra relación con otras personas, con los animales y con el ambiente. Desde esta perspectiva, la responsabilidad moral de quienes participan en la crianza no consiste únicamente en procurar el bienestar presente de las infancias, sino también en ofrecerles las herramientas necesarias para que, conforme desarrollen su autonomía, puedan tomar decisiones alimentarias más informadas y reflexivas a futuro.

3.2. Autonomía alimentaria en las infancias

Lo desarrollado hasta ahora permite comprender que tanto la educación infantil como la alimentación son prácticas profundamente atravesadas por la cultura.

Reconocer que la infancia constituye una etapa fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y moral de las personas, implica también reconocer a las niñas y los niños como sujetos capaces de construir criterios propios acerca del mundo que los rodea. En este sentido, la educación no consiste únicamente en transmitir conocimientos, sino en favorecer procesos de reflexión que permitan comprender críticamente aquello que se aprende (Echeverría, 2020 y Lipman et al, 1992)

Desde edades tempranas, el mundo infantil se encuentra profundamente vinculado con el mundo animal: los cuentos, las fábulas, los juguetes, las películas infantiles e incluso los espacios destinados a la atención pediátrica recurren constantemente a imágenes de animales como figuras cercanas, amistosas y dignas de afecto. En este sentido, la cultura establece en las y los niños una relación afectiva entre ellas/os y los animales. Es decir, como decía Lévi-Strauss "conectamos el mundo animal con el mundo infantil, incluso antes de que ellos mismos los conozcan" (Lévi-Strauss, 2015) **2015, *"La lección de sabiduría de las vacas locas"*)**

Paralelamente, las prácticas culturales suelen invisibilizar el origen de muchos de los alimentos de origen animal. Para muchos niños, la carne, la leche, los huevos o el pescado aparecen como productos desvinculados del animal del que provienen, pues a esa edad no se distinguen eufemismos, metonimias u otras formas de sustitución semántica. De este modo, se configura una separación simbólica entre el animal que es objeto de afecto en cuentos, juguetes o películas y el animal destinado por el humano para su consumo. Esta disociación favorece que, desde edades tempranas, la alimentación se perciba como una práctica ajena a la realidad de estos animales.

En este sentido, la filosofía moral nos ayuda a replantearnos la manera en que adquirimos y enseñamos nuestras prácticas culturales. Por lo tanto, estas prácticas son un conocimiento que debe ser cuestionado. Es decir, esta dicotomía de los animales con la que crecen las infancias. Por ello, me gustaría agregarle un enfoque más a esta filosofía moral: analizar críticamente cómo algunas costumbres impactan en el desarrollo de las y los niños.

Parte de esta crítica es darle la independencia adecuada a los niños para que puedan pensar por sí mismos sin subestimar su capacidad de raciocinio, pues su desarrollo intelectual requiere que se se reconozca su facultad para preguntarse sobre la vida, sobre su identidad,

sobre moralidad y, por su puesto, preguntarse por qué las personas de su alrededor actúan como actúan (Lipman et al, 1992)

De esta manera, su educación entonces no debe basarse en sólo transmitir conocimientos o prácticas ya arraigadas, sino que tiene que verse como "el fomento de la capacidad de pensar" (Lipman et al, 1992, p. 23**).**

Así, los niños y niñas poseen inteligencia suficiente para comprender su alimentación y tomar decisiones autónomas a edades tempranas sobre lo que es sano para su salud y desarrollo moral en lugares donde alimentarse ya depende de ellos, como lo son la escuela, clases particulares, cursos de verano o espacios donde lo responsables del o la niña no estén presente, entre otros.

Sin embargo, es importante aclarar que la autonomía alimentaria en los infantes no consiste en delegarles la responsabilidad absoluta sobre su alimentación, sino en reconocer su progresiva capacidad para comprender las razones que sustentan determinadas prácticas alimenticias. De esta forma, educar de manera consciente a los niños implica ofrecerles herramientas para que ellos puedan cuestionar y construir criterios propios acerca de lo que consumen, en lugar de asumir hábitos heredados que no han sido cuestionados.

En resumen, la reflexión sobre la alimentación, en especial la alimentación infantil, trasciende la elección de determinados alimentos. Implica preguntarse qué valores deseamos transmitir a las nuevas generaciones, qué relación queremos establecer con los demás seres vivos y qué tipo de sociedad aspiramos a construir. Pues, como escribió Eugenio Echeverría en *Filosofía para Niños* "las implicaciones de nuestros juicios tiene que ver con el tipo de persona que queremos ser, más el tipo de mundo en el que queremos vivir" (Echeverría, 2020, p. 50).

Conclusión

El consumo de animales como alimento en México no se puede justificar por una necesidad biológica o nutricional, sino que, más bien, responde a factores económicos, políticos y de costumbre. Reconocer la importancia de la cultura en las prácticas alimentarias no implica negar las dificultades económicas, materiales o sociales que condicionan nuestras decisiones individuales, pero sí nos permite comprender que estas prácticas no son inmutables y que, es precisamente su carácter cultural lo que les permite ser cuestionadas, transformadas y resignificadas.

De esta manera, el propósito del presente escrito fue reflexionar sobre los hábitos que tenemos cuando nos alimentamos y cuestionar a quiénes afectamos con estas decisiones que pueden hacerse desde lo individual.

Es importante aclarar que debemos reconocer que el carácter cultural de nuestras prácticas permite examinar de forma crítica la acción del comer y así ampliar nuestras posibilidades de elección dentro de las condiciones económicas, sociales y materiales existentes.

Si bien no ignoro que las acciones individuales cuentan para el bienestar de las y los otros, sean animales humanos o no humanos, las consecuencias que tienen mayor peso se relacionan más con lo social que con lo individual.

Es por ello que el análisis realizado pretende demostrar que la alimentación de occidente debe cuestionarse, principalmente por su alta ingesta de excesos: en productos de origen animal, sodio, azúcares, etc., que afectan en la salud de las personas, principalmente en niños, quienes, al no poder decidir su alimento o informarse sobre su nutrición, resultan afectados a corto o a largo plazo.

Es por ese motivo que es importante reconocer a las infancias como una etapa fundamental en la que se le debe dar una alimentación equilibrada, sin que se les imponga que no pueden prescindir de alimentos de origen animal, o que se les alimente con alimentos que no los nutran o no sean buenos para su salud y bienestar.

En este sentido, la educación, al ser el momento en donde se transmiten conocimientos, adquiere relevancia, pues es entonces cuando las y los niños adquieren creencias, hábitos alimentarios y beneficiamos o no, su salud y bienestar a corto, mediano y largo plazo.

Asimismo, favorecer el desarrollo del pensamiento crítico desde la infancia, abre la posibilidad de que niñas y niños comprendan la alimentación más allá que como una necesidad biológica, sino como una práctica susceptible a la reflexión ética.

Bibliografía

- A. Guerrero, JD.D. Gómez-Quintero y J.l. Olleta (2020) Crisis Climática y Objetivos de Desarrollo Sostenible: un enfoque desde la perspectiva de la producción animal, el consumo de carne y los efectos sociales. ITEA-Inf. Tec. Econ. Agrar. 116(5): 405-423
- Aguilar Piña, P. (2014). *Cultura y alimentación: Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana*. *Anales de Antropología, 48*(1), 11–31.https://doi.org/10.1016/S0185-1225(14)70487-4
- Aguilar, Sandra (2021) Raza y alimentación en el México del siglo XX. Inter Disciplina, v. 7, n. 19.
- Almirón, N., & Ruiz-Carreras, M. (2024). Lenguaje especista e industria de la leche. En C. Faria & N. Almirón, *Especismo y lenguaje* (p. 107-118). Plaza y Valdés Editores.

- Almirón, N. (2024). Lenguaje especista e industria alimentaria. En C. Faria & N. Almirón (Eds.), *Especismo y lenguaje* (p. 95-106). Plaza y Valdés Editores.
- Carrión, K. (2019)**.** Un acercamiento a las prescripciones dietéticas religiosas y su influencia en la alimentación occidental. *Sosquua, 1*(2), 44–64. https://cipres.sanmateo.edu.co/ojs/index.php/sosquua/article/view/132/110
- CONSULTORSALUD. (2026, 28 de mayo). *Colorante Rojo 3 sale de alimentos en México: Cofepris lo prohíbe tras alerta por riesgo sanitario*. Consultorsalud.
- da Cuña Vicente, R., Mata Jorge, M., Hernández Hernández, A., & Coronel Rodríguez, C. (2025). Dietas vegetarianas y otras dietas alternativas. *Pediatría Integral, 29*(2), 119–132. https://doi.org/10.63149/j.pedint.19
- https://consultorsalud.com.mx/mexico-prohibe-rojo-3-alimentos-industria/
- D.D. Raphael (1986) *Filosofía Moral*. Fondo de Cultura Económica.
- Djekic, I. (2015). *Environmental impact of meat industry – current status and future perspectives*. *Procedia Food Science, 5*, 61–64. https://doi.org/10.1016/j.profoo.2015.09.025 {
- Echeverría, E. (2020). Filosofía para niños: propuesta pedagógica para el desarrollo del pensamiento crítico y la formación de valores en la escuela. En M. del S. Madrigal Romero, P. Díaz Herrera, E. Echeverría, J. Ezcurdia, L. Cázares Aponte, M. del C. Camarillo Gómez, D. Sumiacher, & Á. Alonso Salas, *Filosofía para niñas y niños en*

México: Un horizonte de diálogo, libertad y paz (pp. 45-67). Editorial Torres Asociados.

- ☐ Flandrin, J. y Montanari, M. (2004) *Historia de la alimentación.* Ediciones Trea, S. L.
- ☐ Forbes-Hernández, T. Y., Quiles, J. L., Battino, M., et al. (2023). *Global impacts of Western diet and its effects on metabolism and health: A narrative review*. Nutrients, 15(12), 2749. https://doi.org/10.3390/nu15122749
- ☐ Grosso, G., Godos, J., Currenti, W., Micek, A., Falzone, L., Libra, M., Giampieri, F., Mental Health America. (s.f.). *Prácticas basadas en la cultura*. https://mhanational.org/es/bipoc-mental-health/culturally-based-practices/
- ☐ Guerrero A, Gómez-Quintero JD, Olleta JL (2020). Crisis climática y Objetivos de Desarrollo Sostenible: un enfoque desde la perspectiva de la producción animal, el consumo de carne y los efectos sociales. ITEA-Información Técnica Económica Agraria 116(5): 405-423. https://doi.org/10.12706/itea.2020.025
- ☐ Lévi-Strauss, C. (2015). *Todos somos caníbales*. Fondo de Cultura Económica.
- ☐ Lipman, M., Sharp, A. M., & Oscanyan, F. S. (1992). *La filosofía en el aula*. Ediciones de la Torre.
- ☐ Nungesser, F., & Winter, M. (2024). *La carne y el cambio social: Perspectivas sociológicas sobre el consumo y la producción de animales*. Nueva Sociedad, (311), 103–124. https://www.nuso.org/articulo/311-la-carne-y-el-cambio-social/
- ☐ Ortiz Gómez, A. S., Vázquez García, V., & Montes Estrada, M. (2005). *La alimentación en México: enfoques y visión a futuro*. Estudios Sociales. Volumen 13, número 25
- ☐ Pacheco Navarro, A. C., Sandoval Godoy, S. A., & Camarena Gómez, D. M. (2018). *Sociedad de consumo y franquicias de comida rápida: Factores contribuyentes para las transformaciones en el consumo alimentario*. *Vértice Universitario, 20*(78). 28-36. https://www.researchgate.net/profile/Dena-Camarena/publication/336409710_Sociedad_de_Consumo_y_franquicias_de_comida_rapida_Factores_contribuyentes_para_las_transformaciones_en_el_consumo_alimentario/links/602c02bb92851c4ed578f6a9/Sociedad-de-Consumo-y-franquicias-de-comida-rapida-Factores-contribuyentes-para-las-transformaciones-en-el-consumo-alimentario.pdf#page=30
- ☐ Padró, L., & Cervera, P. (2011). *Dietas vegetarianas y otras dietas alternativas*. *Pediatría Integral, Pediatría Integral, XV*(5): 417–426.

- [ ] Plutarco. (2003). *Obras morales y de costumbres. Sobre comer carne* (1). Gredos.
- [ ] Porfirio. (1984) *Sobre la abstinencia*. Gredos.
- [ ] Quesada, D., & Gómez, G. (2019). ¿Proteínas de origen vegetal o de origen animal?: Una mirada a su impacto sobre la salud y el medio ambiente. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo, 2(1), 79-86.
- [ ] Real Academia Española. (s. f.). *Dieta*. En *Diccionario del estudiante*. Recuperado el 14 de abril de 2026, de https://www.rae.es/diccionario-estudiante/dieta
- [ ] Riechmann, J (2004) *Hacia una agroética: consideraciones sobre la ética ecológica y actividad agropecuaria.* Tomarse en serio la naturaleza: ética ambiental en perspectiva multidisciplinar ISBN 84-9742-296-1, págs. 67-102
- [ ] Ritchie, H., Rosado, P., & Roser, M. (2022). *Environmental impacts of food production*. Our World in Data. https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food
- [ ] Roser, M. (2023, 26 de septiembre). *How many animals get slaughtered every day?* Our World in Data. https://ourworldindata.org/how-many-animals-get-slaughtered-every-day
- [ ] Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2018). *La ganadería: símbolo de fortaleza del campo mexicano*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/agricultura%7Cdgsiap/es/articulos/la-ganaderia-simbolo-de-fortaleza-del-campo-mexicano
- [ ] Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2022, 28 de julio). *Maíz, frijol, arroz y trigo, los granos básicos de México*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/agricultura/articulos/maiz-frijol-arroz-y-trigo-los-granos-basicos-de-mexico
- [ ] Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2024, 4 de diciembre). *Nuestro México, nuestro sector*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/agricultura/articulos/nuestro-mexico-nuestro-sector
- [ ] Secretaría de Salud. (2026, 28 de mayo). *Acuerdo por el que se deja insubsistente el numeral 12. Eritrosina y sus lacas, Rojo Alimentos 14. Rojo 3 FD&C. No. CI: 45430, SIN: 127 del Anexo III "Colorantes con IDA" establecida del Acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias, publicado el 16 de julio de 2012, y*

modificado el 05 de septiembre de 2013 y 16 de mayo de 2016. Diario Oficial de la Federación. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5788852&fecha=28/05/2026

- ☐ Secretaría de Salud. (2022, 15 de octubre). *510. México instrumenta políticas públicas para promover la alimentación sustentable*. Gobierno de México. Gobierno de México
- ☐ Secretaría de Salud (SSA), Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2025) *Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. México.*
- ☐
- ☐ Tena Luis, Erandi. Ramírez Hernández, J. y Sánchez Barreto, R. (2021) *Panorama de la industria alimentaria, el consumo de alimentos y sus efectos en la salud en México*. UNAM, Instituto de Investigaciones económicas, Volumen II.