Nuestra comida, nuestra decisión

Berenice Yahuaca Juárez[1]* y Liliana Márquez Benavides[2]
[1]Facultad de Químico Farmacobiología, [2]Instituto de Investigaciones Agropecuarias y Forestales, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

***Contacto: berenice.yahuaca@umich.mx**

1 Descubriendo de dónde viene lo que comemos



2 No es solo comida... es trabajo y cuidado

Cuando vemos maíz, lentejas, frijoles, verduras, frutas o pan recién horneado, debemos ver no solo alimentos, sino también el trabajo de muchas personas de nuestra comunidad.





Ellas realizan todo ese proceso con dedicación. Gracias a ese trabajo, la comida llega a nosotros para preparar los alimentos que comemos todos los días.

3 Cuidar la comida es cuidar la vida

Por eso es importante saber de dónde viene lo que comemos, porque así comprendemos todo el camino que sigue la comida antes de llegar a nuestro plato.





Cuando lo entendemos, aprendemos a valorar la tierra, el agua y el esfuerzo de quienes producen nuestros alimentos. Además, nos damos cuenta de que, si cuidamos estos recursos, siempre podrá haber comida suficiente y saludable que nos permita crecer, aprender y tener energía.

4 Cada semilla es un pequeño tesoro



Imagina que cada semilla es un pequeño tesoro. Alguien la sembró con cuidado para que un día se convierta en alimento. A esto se le llama “Soberanía Alimentaria”.



Un nombre importante: ¡Soberanía alimentaria!

Significa que las personas y las comunidades pueden decidir qué alimentos producir y qué comer, pero también que cuidan la tierra, el agua y las semillas para que la comida no falte. No se trata solo de tener alimentos, sino de que sean nutritivos, buenos para nuestro cuerpo y respetuosos con la naturaleza.

5 La comida no aparece sola

Antes de llegar a tu plato, alguien sembró una semilla, la cuidó, la cosechó y la llevó hasta donde tú la encontraste.

Por eso, no desperdiciar comida es una forma de respetar todo ese esfuerzo.



6 Tú también puedes vivirlo

Piensa en un ejemplo cercano. Imagina que en tu escuela hay un huerto: las niñas y los niños siembran semillas, las riegan y observan cómo crecen. Después cosechan y pueden comer lo que cultivaron.



Eso también es soberanía alimentaria: cuidar y participar en la producción de los alimentos, decidir sobre nuestra comida.

7 Tus acciones cuentan

Y aunque seas pequeño, puedes ayudar:



8 ¡Recuerda siempre!

La soberanía alimentaria es elegir, producir y cuidar la comida.

La comida nos da vida; cuando aprendemos a valorarla y a respetar a quienes la producen, ayudamos a construir un futuro más justo y saludable para todos.



Referencias bibliográficas

1 *BioDiversidad. ¿Qué es la soberanía alimentaria? [Internet]. 21 Oct 2024 [Consultado 10 Ene 2026]. Disponible en: https://www.biodiversidadla.org/Multimedia/Video/Que-es-la-soberania-alimentaria*

2 *Gobierno de México. ¿Seguridad alimentaria o soberanía alimentaria?: ¿Cuál es la diferencia? Seguridad Alimentaria Mexicana [Internet]. 29 Jul 2024 [Consultado 08 Ene 2026]. Disponible en: https://www.gob.mx/segalmex/articulos/seguridad-alimentaria-o-soberania-alimentaria-cual-es-la-diferencia*

3 *SECIHTI. Necesario fomentar nutrición y soberanía alimentaria. Ecosur [Internet]. 14 May 2025 [Consultado 08 Ene 2026]. Disponible en: https://www.ecosur.mx/necesario-fomentar-nutricion-y-soberania-alimentaria/*

4 *Secretaría de Bienestar. En busca de una soberanía alimentaria. Gobierno de México [Internet]. 01 Ago 2019 [Consultado 09 Ene 2026]. Disponible en: https://www.gob.mx/bienestar/articulos/en-busca-de-una-soberania-alimentaria*

