

NUTRICIÓN Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

NUTRITION AND FOOD SAFETY

ENSAYO

Pérez-Domínguez, Gabriela

UVP Universidad del Valle de Puebla

gabriela.perez.d@uvp.edu.mx

ORCID: 0000-0002-9570-8700

Recibido el 22 de noviembre de 2023. Aceptado el 28 de febrero de 2024. Publicado el 30 de abril de 2024.

Reseña de Autor

Nutrióloga, docente de tiempo completo en Nutrición, Universidad del Valle de Puebla, Plantel Puebla. Investigadora en área clínica.

Resumen

La nutrición es un proceso que se ve seriamente afectado por la alimentación de la persona, se encuentra relacionada con la disponibilidad, el acceso, los usos y la oferta que haya en una determinada región, esto provoca que en determinados

casos se altere la seguridad alimentaria de la población, ya que no se pueden alimentar de forma adecuada, lo que tiene consecuencias en su estado de salud. El tema se aborda para hacer conciencia de ello.

Palabras clave: nutrición, seguridad alimentaria, ingreso, malnutrición, salud.

Abstract

Nutrition is a process that is seriously affected by a person's diet, being related to availability, access, uses and supply in a certain region, causing in certain cases the food security of the population to be altered, since they cannot feed themselves adequately, having consequences on their state of health. This is why the topic is addressed, to raise awareness of it.

Keywords: nutrition, food security, income, malnutrition, health.

Introducción

Cada vez es más frecuente en nuestra vida cotidiana escuchar hablar de “nutrición”, “alimentación” y o simplemente de “comer sano”, pero no siempre comprendemos la diferencia de esto. Es así como estos conceptos están muy relacionados, no son iguales, sino diferentes. Para la NOM-043-SSA2-2012 se definen estos términos de la siguiente manera:

- **Nutrición:** conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. En el ser humano tiene carácter bio-psico-social.
- **Alimentación:** conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2013).

Así entendemos que la nutrición es un proceso más complejo que está basado en el consumo de alimentos, con el cual la persona obtiene los nutrimentos necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

La alimentación se relaciona con el consumo de alimentos, concerniente a las características de la dieta correcta, como son el equilibrio, la integridad, la adecuación, variedad, completa, no causar daño, entre otros. El hecho de consumir alimentos está condicionado a aspectos relacionados con las costumbres, economía y factores sociales que repercuten en la adquisición, preparación y el volumen que se consume, por lo que su selección es variado, según estas condiciones.

Para reforzar lo anterior, en 2023 la Secretaría de Salud (2023) da a conocer en México las nuevas Guías alimentarias para la población mexicana, las cuales se basan en recomendaciones para fomentar mejores hábitos de alimentación, sin afectar el medio ambiente, sobre todo porque en los últimos años se ha dejado el consumo de alimentos naturales y se ha optado por los productos ultra procesados.

En la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares [ENIGH] en 2022 (INEGI, 2022), se determinó que el gasto en los hogares de México es de 60 263 pesos en promedio trimestral, de los cuales se estima que 15 059 pesos –es decir,

37.7%– se destina a la adquisición de alimentos, bebidas y tabaco. De esta cantidad se destacan 12 031 pesos para alimentos dentro del hogar, de los cuales un 9.5% es para carnes, 10.5% cereales, 4.9% leche y derivados, 4.2% frutas, 1.5% para verduras, leguminosas y otras semillas, 20.9% de huevo, 9-8% café, chocolate y té, 5.0% bebidas alcohólicas y no alcohólicas, otros alimentos 6.7%. Se puede observar que mientras el ingreso aumenta, el consumo de alimentos fuera del hogar también aumenta, y si el ingreso se ve disminuido o es bajo, el consumo de alimentos se ve afectado.

La seguridad alimentaria está relacionada con el proceso de alimentación de las personas, pero conlleva otros aspectos que se deben tomar en cuenta. Para clarificar dichos aspectos, el siguiente apartado pretende discernir sobre este concepto.

Seguridad Alimentaria

La Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2023) menciona que la seguridad alimentaria es un pilar de la transformación, ya que es un estado en el cual todas las personas gozan en forma oportuna y permanente de acceso físico, económico y social a los alimentos en cantidad y calidad.

La seguridad alimentaria en México se aborda a partir de cuatro dimensiones:

- Disponibilidad a la oferta de los alimentos a nivel nacional o local que se genera a partir de la producción agrícola en las diferentes regiones geográficas, que puede verse incrementada por intervenciones que faciliten la producción e importación de alimentos.

- Acceso: disponibilidad de recursos con la que cuentan los hogares para la adquisición de los alimentos, se promueve la producción agrícola y el autoconsumo de alimentos, lo que genera empleos.
- Uso de los alimentos: calidad de los alimentos que se requieren para obtener un estado nutricional adecuado y tener una vida saludable. Esto aumenta la inocuidad de alimentos, el acceso de agua potable, y mejora la calidad de la dieta y al reducir la obesidad.
- Estabilidad de la oferta: capacidad de tener acceso constante a cantidades adecuadas de alimentos de calidad.

Sin embargo, Romero (2022) señala que México sufre de una grave inseguridad alimentaria debido a que nos hemos convertido en el principal importador de granos básicos del mundo, lo cual se ha relacionado al cambio climático, conflictos bélicos, fenómenos meteorológicos. En el caso de México, estos factores han afectado la producción de alimentos a causa de inundaciones, o bien, la pandemia que generó una parálisis en la producción primaria y los sistemas de abasto y distribución, los cuales se reconfigurarían para vulnerar la seguridad sobre este rubro en el país.

La carencia de alimentación nutritiva y de calidad ha disminuido en 4.3 puntos porcentuales en 2022, al tener como referencia el 2020. De acuerdo a las estimaciones en pobreza multidimensional, 23.4 millones de personas experimentaron limitación en el consumo de alimentos, ya sea por una restricción de estos, o bien, por un consumo de una dieta pobre, considerando la frecuencia de consumo y diversidad de 12 grupos de comestibles. Se menciona que el 17.7% de la población experimentó inseguridad alimentaria leve, es decir, tuvo carencia de acceso a comida de primera escala. El 9.9% de la población vivieron inseguridad

alimentaria moderada y 6.4 % la inseguridad grave, se subraya la falta de alimentos básicos (Alegría, 2023).

Gaona-Pineda et al. (2023) mencionan que debido a la pandemia por Covid-19 se documentaron cambios negativos en la alimentación como consecuencia de menores ingresos en los hogares más vulnerables, el incremento de los precios de los alimentos, así como menor disponibilidad de estos. En México durante el confinamiento en los hogares y la reducción del gasto, tuvo lugar una disminución del consumo de alimentos recomendables y se incrementó el de no recomendables.

Dentro del grupo de alimentos recomendables para el consumo cotidiano, se puede mencionar el de las frutas, que en el caso de los adolescentes, es el de menor consumo con un 39%. Otro serían las verduras, de las cuales se registra menos del 30% en niños, mientras que las verduras y leguminosas corresponderían dentro de un rango de 15.5 a un 26.2%, según los diferentes grupos de edad; sobre las nueces y semillas, entre un 1.7 y 4.7%; para el agua, del 83.2 al 90%. Mientras que el consumo en preescolares y escolares fue el más marcado en bebidas endulzadas con un promedio de 82.6 a 93.6% respectivamente, a lo que sigue el consumo de botanas, dulces y postres (salados, enchilados y azucarados) con el 53.6 a 58.8%, y más del 40% cereales dulces. Esto nos demuestra que hay mayores porcentajes de consumo de alimentos no recomendables con altas cantidades de azúcares libres, grasas no recomendables y sodio, los cuales se relacionan con enfermedades.

Acorde a esta situación, surgen las nuevas Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023, estas mencionan recomendaciones para fomentar mejores hábitos de alimentación sin afectar el medio ambiente. En ellas, se menciona que las dietas saludables y sostenibles inician con lactancia materna exclusiva y consisten en una alimentación basada en alimentos de origen vegetal sin procesar. Las recomendaciones son las siguientes (Secretaría de Salud 2023):

1. Durante los primeros 6 meses de vida alimentar a los bebés con leche materna posteriormente dar alimentos nutritivos y variados hasta los dos años de edad como mínimo.
2. El consumo de más verduras y frutas frescas en todas las comidas, utilizando las que son de temporada por su variedad y precio.
3. Consumir diariamente leguminosas (frijoles, lentejas, habas) en guisados o sopas acompañadas de verduras.
4. Elegir cereales integrales o de granos enteros y tubérculos para obtener mayor cantidad de fibra en la alimentación.
5. Consumir menor cantidad de carne de res y procesadas, prefiriendo el pescado, pollo, huevo o leguminosas, por su aporte y menor daño al planeta.
6. Evitar los alimentos ultra procesados como embutidos, golosinas, papas, pan dulce por su alto contenido de sal, grasa y azúcar. Evita productos con sellos.
7. Consumir mayor cantidad de agua natural a lo largo del día, evitando el consumo de aguas saborizadas.
8. Evitemos el consumo de alcohol.
9. Realizar más actividad física en lugar de utilizar tiempo frente a las pantallas electrónicas.
10. Disfrutar de los alimentos con familia y amigos. Preparar la comida y evitar el desperdicio.

Conclusiones y discusión

Se debe tener especial atención para mejorar aspectos que están a nuestro alcance respecto a la alimentación del entorno próximo, para ello, es fundamental considerar las nuevas Guías Alimentarias. Asimismo, se puede orientar a la población para que adquieran conciencia sobre sus hábitos alimenticios, con la

intención de se vuelvan saludables y sostenibles, y consideren el gasto en alimentos ultraprocesados que, además de dañar la economía de la familia, afectan el estado de salud. Sin lugar a dudas, la ingesta de alimentos saludables permite un cambio positivo en la población.

Referencias

- Alegría, A. (12 de agosto de 2023). La carencia alimentaria está a su nivel más bajo en seis años: Coneval. *La Jornada*. <https://www.jornada.com.mx/2023/08/12/politica/007n1pol>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2013). *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación* [Archivo PDF]. <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>
- Gaona-Pineda, EB., Rodríguez-Ramírez, S., Medina-Zacarías, M.C., Valenzuela-Bravo, D.G., Martínez-Tapia, B., Arango-Angarita, A. (2023). Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. Ensanut Continua 2020-2022. *Salud Publica Mex.* 65(supl 1), S248-S258. <https://doi.org/10.21149/14785>
- INEGI. (2022). *Consumo de alimentos. Encuesta nacional de ingresos y gastos de los hogares (ENIGH, 2022)*. Centro de Estudios para el Desarrollo Rural Sustentable y la Soberanía Alimentaria. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enigh/nc/2022/doc/enigh2022_ns_presentacion_resultados.pdf
- Romero Mireles, L.L. (2022). Sufre México de inseguridad alimentaria Seminario de Economía Agrícola. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/sufre-mexico-de-inseguridad-alimentaria/>

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2023). *Seguridad alimentaria, un pilar de la transformación*. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/seguridad-alimentaria-un-pilar-de-la-transformacion?idiom=es>

Secretaría de Salud. (2023). *Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023*. <https://www.gob.mx/promosalud/documentos/111237>