

Impacto de la presencia de comida chatarra en los hábitos alimenticios de niños y adolescentes en comunidades indígenas-campesinas de la región Centro-Montaña Guerrero



*Trabajo realizado por El Poder del Consumidor A.C, en colaboración con el Grupo de Estudios Ambientales A.C. (GEA A.C.) con la aportación de Oxfam México.
Octubre 2009 - Enero 2010*



Coordinación General: Alejandro Calvillo
Coordinación del Proyecto y Trabajo de Campo:
Xavier Cabada
Colaboración en campo: Carolina Seminara, Alma
Mireya Martínez y Equipo de Promotores del
Grupo de Estudios Ambientales (GEA)
Asistencia General: Angélica Guzmán
Colaboración de edición: Gerardo Moncada

Agradecemos el apoyo de Oxfam México para la realización de este trabajo y la colaboración del Grupo de Estudios Ambientales (GEA), en especial al programa de MACARENA y Catarina Illsley coordinadora.

©El Poder del Consumidor A.C.
Febrero 2010
México DF

www.elpoderdelconsumidor.org

Contenido

Resumen	5
Abstract	6
Introducción	7
Contexto	9
Metodología para el diagnóstico	12
<i>Descripción de las organizaciones que trabajan en la región</i>	12
<u>Gea</u>	12
<u>Sanzekan Tinemi</u>	12
<i>Elaboración de la encuesta</i>	12
<i>Encuesteo</i>	13
<i>Observación directa, indirecta y entrevistas</i>	13
<i>Procesamiento de las encuestas</i>	13
Resultados y Discusión	13
<i>Encuestas</i>	13
<i>Edades promedio, rangos de edad por nivel escolar y sexo</i>	14
<i>Pláticas informales</i>	14
<i>Alimentación</i>	16
<u>Consumo de refresco</u>	17
<u>Consumo en la escuela y otros alimentos</u>	21
<u>Horas televisión y gasto diario en la “tiendita”</u>	24
<i>Observaciones de campo</i>	26
<u>La dieta ya no es igual</u>	26
<u>Las tienditas hacen la diferencia</u>	27
<u>Los viejos son los más sanos</u>	29
<u>Comida chatarra no sólo contamina el cuerpo, sino la Tierra también</u>	29
<u>Oportunidades no es lo que parece</u>	30
<i>Talleres desnutrición</i>	33
<u>Problemáticas de salud</u>	33
<u>Percepción de mala alimentación</u>	35
<u>Propuestas para mejorar la alimentación</u>	36
Conclusiones	38
Referencias	39
Anexo	41
<i>Encuesta: Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos seleccionados para determinar hábitos alimenticios en niños y adolescentes de comunidades rurales</i>	41

Tablas, Figuras y Gráficas

Tabla 1. Edad promedio y rangos de edad por nivel escolar.....	14
Tabla 2. Total y porcentaje de hombres y mujeres.....	14
Figura 1. Ubicación de la región Centro- Montaña de Guerrero y las comunidades con las que se trabajó	14
Figura 2. Pláticas de nutrición que se compartieron en Chilapa, Tenexatlajco y El Jagüey...	16
Gráfica 1. Porcentaje de niños y adolescentes que consumieron refresco en los diferentes tiempos del día de ayer.....	17
Gráfica 2. Porcentaje de niños y jóvenes que consumen refresco 3 o más veces al día.....	18
Gráfica 3. Comparación entre el consumo de jugos, refresco, atole y café en el desayuno...	18
Gráfica 4. Comparación del consumo de refresco y leche de los niños y adolescentes en el desayuno, según escolaridad.....	19
Gráfica 5. Porcentaje de niños y adolescentes que prefieren agua o refresco.....	20
Gráfica 6. Porcentaje de niños y adolescentes que tienen un pariente con diabetes.....	20
Gráfica 7. Principales alimentos que los niños y adolescentes consumen en la escuela.....	21
Gráfica 8. Frecuencia semanal de consumo de fruta en el desayuno y escuela, por escolaridad.....	21
Gráfica 9. Frecuencia de consumo de frijol en el desayuno a la semana.....	22
Gráfica 10. Alimentos que se consumen entre comidas, según escolaridad.....	23
Gráfica 11. Consumo de sopa maruchan en la comida y entre comidas, según escolaridad..	23
Gráfica 12. Horas de televisión promedio que los niños y jóvenes ven al día.....	24
Gráfica 13. Porcentaje de horas de televisión que los niños y adolescentes ven al día.....	24
Gráfica 14. Dinero promedio que los niños y adolescentes gastan diario en la tiendita en “chucherías”	25
Figura 3. Tiendita dentro de una de las escuelas de la región.....	28
Figura 4. Un sutil mensaje para los estudiantes.....	28
Figura 5. Niños jugando en el campo con la cámara fotográfica.....	28
Figura 6. Don Eliseo, comisario de El Jaguey, de 65 años de edad todavía trabaja el campo.	29
Figura 7. Basura encontrada en la carretera justo al pie de telesecundaria “Aztlán” de la comunidad de Tenexatlajco.....	30
Gráfica 15. Comparación de desnutrición entre niños menores de 5 años beneficiarios y no beneficiarios del programa Oportunidades.....	30
Tabla 3. Distribución del estado de nutrición, de acuerdo con el peso para la edad, de los niños menores de 5 años del medio rural, según su condición de beneficiario, y ubicación en los tres quintiles socioeconómicos nacionales más bajos. Ensanut México, 2006.....	31
Tabla 4. ¿Cuáles son los principales problemas de salud de mi comunidad?.....	33
Figura 8. Los niños, jóvenes, madres de familia y profesores en los talleres de nutrición expresando sus percepciones y opiniones.....	34
Tabla 5. ¿Qué creo yo que es una mala alimentación?	35
Tabla 6. ¿Qué consejos prácticos se pueden hacer para mejorar la alimentación?.....	35

Resumen

La región Centro-Montaña de Guerrero es uno de los sectores más vulnerables del país, especialmente para la población infantil. En los últimos 15 años se ha observado un cambio profundo en los hábitos alimentarios generado principalmente por la presencia de comida chatarra en las comunidades y el abandono de alimentos y bebidas tradicionales. El resultado se observa no sólo en graves problemas de salud, sino también en la basura generada por los empaques de estos productos y que constituye gran parte de la basura no biodegradable generada por las comunidades.

En el siguiente trabajo se evaluó el consumo de productos industrializados entre la población infantil y juvenil a través de una encuesta y entrevistas tanto formales como informales. Posteriormente, acorde a los resultados se elaboraron talleres de nutrición educativos para compartir e intercambiar experiencias con la población y juntos crear estrategias para combatir el consumo de “comida chatarra” entre niños y jóvenes.

Entre los resultados obtenidos destaca que el porcentaje de niños y jóvenes que consumen refresco al menos una vez al día oscila entre 50 y 70%, dependiendo de la escolaridad, siendo el más alto en alumnos de primaria. El porcentaje de niños y jóvenes que consumen refresco 3 o más veces al día oscila entre el 20 y 60%, dependiendo de la escolaridad. También se observó que los alimentos principalmente consumidos en la escuela son las frituras altas en grasa y sodio, los jugos de marca con altos en azúcares, los dulces, pan dulce o galletas elaborados con harina refinada y altos en azúcares, y en el último caso, alimentos preparados. Quienes consumen mayor cantidad de alimentos preparados son los jóvenes de preparatoria, dada su mayor disponibilidad. En el desayuno, el atole ha dejado de ser el alimento principalmente consumido y ha sido sustituido por el refresco, especialmente entre los alumnos de primaria.

En cuanto al estado de salud de la población, casi el 50% de los niños y adolescentes comentaron tener un pariente con diabetes. Respecto al impacto de la publicidad, como uno de los elementos que contribuyen al deterioro de los hábitos alimentarios se registró que los niños ven entre 1-3 horas diarias de televisión. Destacan que 34% de los niños y jóvenes ven más de 3 horas de televisión diario. Los datos sobresalen al considerar que se trata de población rural.

Los resultados encontrados entre los niños y adolescentes de la región son alarmantes ya que los alimentos que principalmente se consumen es comida chatarra, mientras que el consumo de alimentos naturales como el frijol, el atole, los quelites ha decaído profundamente. El hábito de ver televisión es también ya una costumbre arraigada entre los niños y jóvenes. Durante los talleres se detectó que las principales enfermedades en la población son enfermedades provocadas por la mala alimentación, lo cual es reconocido por la misma gente. Los niños y jóvenes conocen las consecuencias del consumo de comida chatarra y refresco, sin embargo lo siguen consumiendo (aun cuando es muy caro). Se pudiera intuir que existe ya cierto grado de adicción a tales alimentos entre la población, adicción cultural y biológica. Es urgente crear mecanismos que promuevan una alimentación saludable que recupere los valores de la dieta

tradicional, así como erradicar el consumo tan elevado de comida chatarra entre la población, principalmente la escolar.

Palabras clave: ***comida chatarra, refrescos, mala nutrición, niños y jóvenes, horas televisión, pérdida de alimentación tradicional, comida chatarra en las escuelas, medio indígena-campesino.***

Abstract

The region located in the center and mountains of Guerrero is one of the most vulnerable regions of México, especially for children. In the last 15 years there has been an unstoppable increase of the presence of junk food in the communities, which has caused severe health problems as well as contamination of the region. In the next study we evaluated the consumption of industrialized products in the region. Afterwards, according to the results we elaborated educative nutritional workshops to share and exchange experiences with the people and together create strategies to combat the consumption of junk food among children and adolescents. In the surveys we detected that the percentage of children and adolescents who consume soda at least once a day is between 50 and 70%, depending on the school grade, but being the highest percentages among scholars (ages 5-11). The percentage of children and adolescents who consume soda 3 or more times a day, depending on school grade was between 20 and 60%. We also observed that the main products consumed at school are products high in sugars, fats and salt. Some examples are chips, Fritos, candy, sweet breads or Twinkies, cookies (which are produced only with refined flour), high fructose juices, and in the last case prepared aliments. We found out that who consume more prepared aliments are the adolescents from high school, given that they are more available for them. In breakfast time, "atole" (a traditional ancestor's nutritious drink made with corn, water and milk or some fruit) is not so traditional anymore because the children and adolescents do not consume it as often and it has been substituted with soda, especially with scholars. At the same time we found that almost 50% of the students have a parent with diabetes. On the other hand, the TV hours the children and adolescents watch go from 1 to 3, but we found out that 34% of the children watch TV for more 3 or more hours daily.

The results we found among children and adolescents of the rural-indigene region of Guerrero are completely alarming because the main food they are eating is junk food, while the natural foods like beans, atole, quelites (while plants rich in iron that were a very important part of the diet) has declined profoundly. The habit of watching TV has become a rooted habit among the children and adolescents. During the workshops we detected that the main diseases that the population present are a consequence of bad nutritional habits. The children and adolescents recognize perfectly that many of the diseases are a consequence of consuming junk food and soda, but they keep on consuming it (even if it's very expensive). We could intuit there is a degree of addiction of such food among the population. It is urgent to create mechanisms that promote a good healthy and traditional diet, as well as to eradicate the high consumption among the population and to eradicate the presence of junk food in schools.

Key words: ***junk food, soda, malnutrition, children and adolescents, television hours, loss of traditional diet, presence of junk food in schools, country region.***

Introducción

Uno de los derechos más importantes de la infancia es el de una alimentación sana, digna, completa, variada, suficiente, inocua y equilibrada (ONU, 2009). El trabajo que presentamos a continuación se enfoca en los hábitos alimentarios de niños y niñas, así como de adolescentes en comunidades rurales de zonas altamente marginadas, en donde la violación al derecho a una alimentación sana es tal vez la más extrema en nuestro país. Millones de niños y niñas en el ámbito urbano y rural no gozan de este derecho. Una de las razones principales es la alteración de las dietas tradicionales, entre otras cosas, por el impacto de la publicidad de alimentos con altos contenidos de azúcar, grasas y sal y su invasión indiscriminada a nivel comunitario, en el entorno escolar, en la vida cotidiana. En las comunidades rurales es, sin duda, donde se acentúa más la violación de este derecho. Privar a los seres humanos, especialmente a los niños de una alimentación sana es una forma de violencia ya que las consecuencias a largo plazo pueden llegar hasta a ser mortales (Torún y Viteri, 2002). Tal es el caso de la desnutrición y el otro extremo, la obesidad. México presenta un alto índice de desnutrición en niñas y niños de poblaciones rurales e indígenas y el mayor de sobrepeso y obesidad infantil en la población en general a escala internacional.

México se ha convertido en el imperio de diversos alimentos y bebidas industrializadas que han contribuido a la aparición de la mala nutrición y obesidad en el país. Tal es el caso de la refresquera Coca Cola que ha logrado, a partir de sus estrategias de mercadeo, convertir a los mexicanos en los mayores consumidores per capita de su producto, colocando el 12% de sus ventas mundiales en el país. La dieta del mexicano ha dejado de ser una dieta tradicional compuesta de frijol, maíz, arroz, avena, leche, frutas y verduras principalmente, para ser sustituida por productos que dañan la salud (Ávila-Curiel y cols, 2008).

México es uno de los países de América Latina [se ha reconocido que en América Latina alrededor de 25% de los niños tienen desnutrición] con mayores índices de desnutrición y sobrepeso u obesidad infantil (ENAL 1996, ENSANUT, 2006;, OMS, 2009). Esto está provocando graves daños a la salud de los niños y adolescentes ya que están siendo condicionados a ser adultos *enfermos* con algún tipo de padecimiento como consecuencia de una mala alimentación. Es alarmante el porcentaje de niños con desnutrición crónica que por subalimentación prolongada o pérdidas intermitentes de nutrimentos han sido afectados, quizá de forma irreversible, en su índice de talla para la edad. Se ha observado, de acuerdo a diversos estudios, que al padecer desnutrición de niño existe una mayor probabilidad de continuar con desnutrición y presentar secuelas de la misma de por vida o padecer obesidad. Esto es por nuestra condición genética ya que al tener alguna carencia de niños el cuerpo se “programa” para disminuir el gasto calórico y a la vez ahorrar energía. Es un mecanismo de subsistencia (Torún y Viteri, 2002; Ávila-Curiel y cols., 2008).

Existen pocos trabajos que reflejen lo que verdaderamente está pasando en el campo con los niños y adolescentes en referencia a la presencia de la llamada “comida chatarra” (alimentos con altos contenidos de azúcar, grasas y sal). Es por esto que El Poder del Consumidor A.C. con

apoyo de Oxfam México y en colaboración con el Grupo de Estudios Ambientales A.C. (GEA), realizó un trabajo de diagnóstico acerca de la situación alimentaria de los escolares y adolescentes en la región Centro-Montaña de Guerrero. Para este diagnóstico se realizaron encuestas en diferentes regiones del municipio de Chilapa de Álvarez, Guerrero; cabecera municipal y comunidades aledañas. Así mismo también se realizó un trabajo de observación y entrevistas a diferentes autoridades de la región, médicos, directores de escuela y alumnos. Posteriormente, de acuerdo a las observaciones, se llevaron a cabo talleres educativos de nutrición con niños, adolescentes y madres de familia para compartir e intercambiar ideas con respecto a la alimentación y mejorar la situación actual.

En el presente documento se presentan los resultados y observaciones de las encuestas, las visitas, entrevistas y talleres a través de gráficas, tablas y una breve discusión acerca de los resultados. Aunque las encuestas se llevaron a cabo sólo en algunas comunidades los resultados se pueden extrapolar a la mayoría de las comunidades indígenas - campesinas del país ya que la situación es muy similar, de acuerdo a los datos publicados en la Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición en el Medio Rural del Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ) y experiencias de otras asociaciones en diversas regiones del país.

Contexto

En los últimos 15 años México ha sufrido una transición alimentaria profunda que ha tenido implicaciones severas en la salud de la población y que se ha convertido en una transición epidemiológica. Esto ha sido en gran parte consecuencia de la introducción masiva de alimentos industrializados densamente energéticos y poco nutritivos a los cuales se ha denominado popularmente “comida chatarra”, precisamente por su pobreza nutricional. Como consecuencia de la promoción y consumo masivo de este tipo de alimentos y bebidas con altos contenido de azúcar, grasas y sal, se ha observado un aumento drástico en enfermedades como diabetes, obesidad y cardiovasculares. Si antes dichos padecimientos eran propios del sector urbano, hoy en día se observan con amplia presencia en el medio rural. En este entorno se observa también otro tipo de enfermedades que también son consecuencia del deterioro de los hábitos alimentarios como la desnutrición y la anemia. Si bien la desnutrición y anemia ya eran comunes en el sector rural gracias a la escases de alimento, ahora se está detectando que tales padecimientos están íntimamente ligados al alto consumo de refrescos. (Rivera y cols., 2002).

De Chávez MM y cols., a inicios de la década de los noventa, empezaron a detectar la presencia de alimentos industrializados en el sector rural en donde se observaba ya el comienzo de una transición dietética (1993). Hoy en día no es sólo una transición, sino una invasión masiva que está provocando serios problemas en la salud, especialmente de los niños. En su estudio observaron que los niveles séricos tanto de colesterol como de triglicéridos fueron semejantes en los participantes tanto del sector urbano como del rural. También observaron que en cuanto a la frecuencia acumulada de consumo de productos “chatarra”, no hubo diferencia importante entre el medio rural y el urbano. Cuando estratificaron por edades observaron que los adultos mayores de 50 años del sector rural presentaron perfiles séricos más bajos, esto dado a que su dieta era distinta, basada en frijoles, tortilla y verduras.

Otra observación interesante de De Chávez MM y cols. en su estudio fue que los alimentos “chatarra”, como los fritos, los pastelillos, los panes y las galletas con grasa eran novedosos y tenían una gran aceptación. Su sabor dulce y grasoso resultó atractivo y el hecho de que no era necesaria una laboriosa preparación, como sucede con el maíz y el frijol, propiciaba que las madres los adquirieran. Más de 15 años después vemos las consecuencias de la introducción de dichos alimentos. Anteriormente, esos alimentos eran consumidos de manera más o menos esporádica, lo cual también ha cambiado, ahora se consumen de manera regular y especialmente por la población infantil. Hasta la fecha no existe suficiente información accesible a las comunidades rurales ni suficiente sensibilización acerca del daño que provoca la alimentación basada en productos industrializados con altos contenidos de azúcar, grasas y sal y las graves consecuencias que tiene en la salud, especialmente de la población infantil.

La transición que sufrió la población rural adulta en materia de dieta y salud la ha llevado a adquirir los mismos factores de riesgo aterogénicos característicos de la población urbana de clase media. Hoy en día se observan ya estos mismos factores de riesgo aterogénicos en niños. Desafortunadamente hoy se come de manera similar en zonas rurales y urbanas. Se uniformiza la

comida como se uniformizan las costumbres, todo viene en el mismo paquete: moda, música, coca-cola, y hasta las formas de divertirse y de comer. La publicidad y los medios de comunicación, de manera especial la televisión, han contribuido a este proceso de deterioro alimentario y aculturación.

México se ha convertido en el paraíso para empresas procesadoras de alimentos de bajo o nulo valor alimenticio. En consecuencia, los cambios en los hábitos alimenticios en México han sido radicales. En las familias más pobres del país el consumo de refrescos se ha incrementado en 60% y en las más ricas en 45%, en los últimos 14 años. Y lo más dramático, el consumo de frutas y verduras bajó un 30% en ese periodo. Se estima que el consumo de frijol, fundamental en la dieta tradicional, cayó 50% en un periodo de 20 años. Otro fenómeno ha sido el abandono de la harina integral de maíz presente en todos los productos como el atole, los tamales y las tortillas. Actualmente lo que predomina es la harina refinada que distribuye y controla la empresa Maseca, una harina que ha perdido muchas de las propiedades nutricionales del maíz. Por su parte las empresas alcanzan ventas formidables, Coca Cola realiza el 12% de sus ventas mundiales en México. Los datos oficiales muestran una situación fuera de control.

Los cambios nutricionales se expresan en daños a la salud: entre los niños de 5 a 11 años el sobrepeso y la obesidad creció un 40% en solamente 7 años y en ese mismo periodo la circunferencia promedio de las mujeres en edad fértil aumentó 10 centímetros (1999-2006). Entre los mayores de 20 años, 71.9% de las mujeres (alrededor de 24,910,507) y 66.7% de los hombres (alrededor de 16,231,820) tienen sobrepeso u obesidad. Uno de cada tres hombres y mujeres adolescentes tiene sobrepeso u obesidad. Paralelamente, la diabetes tuvo un crecimiento del 3% anual. De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Pública el costo para el sector salud del tratamiento de la diabetes es superior a los 3 mil millones de pesos. La Comisión Mexicana sobre Macroeconomía y Salud señala que los costos indirectos son 6.6 veces mayores que los costos de tratamiento, es decir de cerca de 20 mil millones de pesos.

De todos los estados de México, Guerrero es uno de los más vulnerables acorde a un análisis de cambios en la situación nutricional de México 1990-2000 que realizó el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán en el 2002. En este análisis se detectó que Guerrero es el tercer estado con clasificación de Riesgo Nutricional Muy Alto de acuerdo al índice ponderado con población (INNSZ, 2003). Lo primero que destaca en Guerrero, es que es el único estado de la república que no tiene población en la categoría de Riesgo Nutricional Bajo en ninguno de los tres periodos de estudio, lo cual pone de manifiesto su delicada situación. En su análisis particular se encontró que casi el 20% de su población (equivalente a 548 mil 944 habitantes) empeoraron su situación, casi 2% mostró altibajos y el 80.6% se mantuvo sin cambios. Dentro de la categoría de Riesgo Nutricional Extremo la población aumentó 47.8% y en la categoría de Muy Alto aumentó 31.8%, esto se debió en parte a que la población de la categoría de Riesgo Nutricional Alto, descendió 23.8%. En lo relativo a su geografía social, la mayor parte de su territorio observa un rango de riesgo nutricional extremo, muy Alto y Alto debido a que 69 municipios equivalente al 90.8% del total, se encuentran en este rango, destacando el 50% en la categoría de Muy Alto (INNSZ, 2003)

Guerrero es uno de los estados en donde los problemas de salud se intensifican más por las condiciones precarias en las que muchos de los niños y jóvenes viven. Es uno de los estados con mayor mortalidad infantil y materna, así como uno de los principales estados en donde el índice de desnutrición es mayor. La Montaña de Guerrero forma parte de las 36 zonas prioritarias del país, que tienen como denominador común la pobreza, la migración, la violencia y la militarización. De los 17 municipios de la Montaña, 11 son considerados como de muy alta marginación (CONAPO, 2004). De acuerdo al INEGI (2000) el 29% de las viviendas (por un 72% en la Montaña) no tienen agua entubada, y más de 500 comunidades (un 56%) carecen del suministro de agua entubada en un entorno donde las fuentes de agua son pocas y alejadas. El 22% de la población es analfabeta; respecto a la población indígena, la mitad es analfabeta. 45,4% de la población indígena (una de cada dos personas) de más de 15 años no pasó por la escuela (mujeres en mayoría).

El 96% de la población indígena en Guerrero no tiene acceso a servicios de salud por falta de hospitales con personal calificado y con equipamientos básicos: la Montaña cuenta con un hospital general en Tlapa para atender a 300 500 personas repartidas en 17 municipios (con sólo 3 ginecólogos, dos anestesiólogos y un pediatra contratados para cubrir un solo turno); 6 hospitales básicos comunitarios (sin especialistas ni equipamientos básicos); y unas 166 unidades de salud, de las cuales más de la mitad no cuentan ni siquiera con la presencia de un médico general (funcionan sólo con enfermeras y otro tipo de personal menos calificado). La mortalidad infantil es particularmente elevada en algunos municipios: en Chilapa (Guerrero, zona centro, colindando con la Montaña) mueren 89 niños por cada 1000 nacidos vivos, mientras el promedio es de 28 en México y de 6 en los países industrializados. Muchos niños mueren de enfermedades fáciles de curar en países del primer mundo. (UNICEF, 2004)

Atender el problema nutricional y su reproducción en las áreas críticas no es tan difícil, muchos países como Sri Lanka, China, Costa Rica, Chile, Cuba, han tenido buenos resultados con programas técnicamente dirigidos, de vigilancia nutricional, de detección de la desnutrición y su atención, del enriquecimiento de básicos, de alimentos de buen valor nutritivo y bajo costo, de seguridad alimentaria familiar, educación, sustentabilidad, etc. No se ve porque no se pueda hacer en México, un país que tiene una economía importante a nivel mundial (INNSZ, 2003).

Los cambios en los hábitos alimentarios basados en la sustitución de alimentos de la dieta tradicional por alimentos industrialmente procesados es perjudicial en muchos sentidos: físicamente, ya que provoca daño en la salud; emocionalmente, dado a que ante la presencia de enfermedad el ánimo disminuye y, por lo tanto, la persona se deprime o su autoestima se deteriora; ambientalmente, por los altos niveles de basura que se generan y económicamente, ya que los gastos en estos alimentos son altos. La afectación es cultural porque se están sustituyendo alimentos y prácticas ancestrales por alimentos que no nutren al cuerpo, mucho menos al espíritu. Es de especial preocupación que este fenómeno se presente donde no existe una infraestructura adecuada para poder secundar los efectos tan nocivos que generan los cambios en los hábitos alimentarios.

Metodología para el diagnóstico

Descripción de las organizaciones que trabajan en la región

Gea

El Grupo de Estudios Ambientales lleva 15 años trabajando en la región en cooperación con la Sanzekan Tinemi. En esa cooperación llevan a cabo varios proyectos en la zona, entre ellos los del programa Manejo Campesino de los Recursos Naturales (MACARENA) que incluye la reforestación, el proyecto “Agua Compartida Para Todos”, el Programa Integral para Escuelas (PIE) así como el programa de Sistemas Alimentarios Sustentables (SAS) para impulsar la agricultura ecológica y sustentable. Todos estos programas hoy en día se articulan en el Proyecto Integral Regional (PIR) (Willers, 2009)

Sanzekan Tinemi

La Sanzekan Tinemi es con sus 1800 socios de 50 comunidades una de las organizaciones campesinas de base más grandes en la región. La organización surge a partir de la experiencia organizativa de las comunidades en la región en el Consejo Comunitario de Abasto. Ese Consejo surge a partir del programa gubernamental CONASUPO, que implementó el gobierno para contrarrestar la crisis de abasto de las comunidades rurales en el campo a finales de los 1970. Cuando el programa gubernamental entra en crisis por las reformas estructurales a partir de 1986 el Consejo busca otras formas de abastecerse y se organiza independientemente. A partir de 1990 el Consejo se convierte en la Sanzekan Tinemi y obtiene la forma jurídica de Sociedad de Solidaridad Social. Al principio trabajaron en la distribución de fertilizantes, apoyo técnico a la producción de maíz, comercialización de palma y reforestación. De allí surgen varias áreas de trabajo y la autogestión campesina de los proyectos productivos. Hoy en día la Sanzakan Tinemi promueve la autogestión de proyectos y busca impulsar la comercialización de importantes productos de la región como las artesanías y el mezcal. (Willers, 2009)

Elaboración de la encuesta

En un inicio se realizó una búsqueda exhausta de documentos y referencias de alimentación en zonas indígenas y rurales, así como de encuestas realizadas por instituciones competentes y por universidades. Las principales herramientas para la elaboración de nuestra encuesta (ver anexo) fueron los cuestionarios de 24 horas y frecuencia de consumo de alimentos, validados y utilizados ampliamente en nutrición para analizar hábitos alimenticios en la población. También se utilizaron referencias de los alimentos más comúnmente consumidos en diferentes comunidades del país para seleccionar los alimentos más relevantes. Con la asesoría del Dr. Abelardo Ávila, investigador del INNSZ, se elaboró la encuesta final en la cual se incluye un apartado de lo que se consumió el día de ayer y un apartado de frecuencia de consumo de alimentos seleccionados, especificando cantidades.

Se imprimió la encuesta en dos lonas de 1m² para poder realizar el llenado por grupos, estando el encuestador al frente de cada grupo guiando en cada pregunta.

Encuesteo

Con anticipación se pidió permiso a las autoridades de las escuelas para poder realizar el encuesteo con los estudiantes. Junto con colaboradoras y promotoras comunitarias de GEA A.C. así como una nutrióloga capacitada en trabajo comunitario en el INNSZ se asistió acompañadas de un profesor en turno en horario de clases a las escuelas que accedieron a participar. Las escuelas con las que se realizaron encuestas fueron la preparatoria “Albert Einstein #26” de la ciudad de Chilapa de Álvarez del municipio de Chilapa, la telesecundaria “Aztlán” y la primaria “Ignacio Zaragoza” de la comunidad de Tenexatlajco.

La preparatoria es una de las más importantes y grandes de la región ya que abarca a más de 20 comunidades y alrededor de 4 municipios. Su matrícula es de aproximadamente 1000 estudiantes, considerando turnos matutino y vespertino. La secundaria y la primaria son unas de las más austeras y sencillas de la región ya que la comunidad de Tenexatlajco es una de las más pequeñas.

Observación directa, indirecta y entrevistas

Las observaciones se llevaron a cabo por una persona entrenada; cada observación se fue anotando en un diario de campo. En las observaciones directas las anotaciones se hicieron de inmediato, en las observaciones indirectas las anotaciones se hicieron al final del día. Las entrevistas formales se hicieron con el director y la subdirectora de la preparatoria y con el director de la telesecundaria, las cuales fueron registradas con una grabadora digital, con el permiso de cada uno. Las entrevistas no formales se llevaron a cabo a través de pláticas con las promotoras comunitarias, estudiantes, profesores de las escuelas, colaboradores de GEA, adultos mayores de la región y con madres de familia.

Procesamiento de las encuestas

El procesamiento de las encuestas se llevo a cabo por personal capacitado en informática en el INNSZ. Primero se realizó una máscara en la base de datos Access para introducir los datos de forma electrónica. Posteriormente se extrapolaron los datos a una base de datos del programa estadístico SPSS versión 12. Una vez teniendo los datos en el programa SPSS se hicieron análisis estadísticos de normalidad, totales, porcentajes y correlaciones.

Resultados y Discusión

Encuestas

El total de encuestas recopiladas fue de 363, 173 de los niños y adolescentes que contestaron fueron de sexo masculino y 190 de sexo femenino. En la preparatoria fue donde se recopiló mayor número de encuestas dado a que su matrícula es mayor. En cuanto a la primaria y telesecundaria se encuestó al total de los estudiantes.

Edades promedio, rangos de edad por nivel escolar y sexo

Tabla 1. Edad promedio y rangos de edad por nivel escolar

Nivel escolar	N	Edad años y rango
Primaria	64	8.81 (6-15)
Telesecundaria	25	13.76 (12-17)
Preparatoria	274	15.96 (14-20)
Total	363	14.55 (6-20)

Tabla 2. Total y porcentaje de hombres y mujeres

Sexo	N	%
Hombres	173	47.7
Mujeres	190	52.3
Total	363	100



Fuente: Grupo de Estudios Ambientales A.C. Archivo del programa de MACARENA.

Figura 1. Ubicación de la región Centro- Montaña de Guerrero y las comunidades con las que se trabajó.

Pláticas informales

Una de las primeras respuestas positivas de las comunidades, aparte de la colaboración en la encuesta, fue la petición de pláticas de nutrición para los jóvenes y mujeres. Al conversar con los profesores y miembros de las comunidades acerca de la importancia de evaluar los hábitos de los jóvenes para poder hacer propuestas concretas, se nos pidió que platicáramos más a fondo con algunos grupos.

La primer plática informal se llevó a cabo en la preparatoria, con un grupo de primer grado y con una asistencia de aproximadamente 50 estudiantes. La respuesta del grupo fue bastante

positiva ya que participaron haciendo preguntas y comentarios acerca de la información que se compartió. Algunos temas fueron comida chatarra, aditivos en alimentos, azúcar en los jugos, refrescos y algunos productos industrializados como los cereales, los ingredientes de la sopa Maruchan y su nulo valor nutricional, así como los beneficios del plato del bien comer. También se dieron algunas estrategias de cómo comer más saludablemente y junto con el grupo se hizo un pequeño ejercicio para hacer la conversión de gramos de azúcar y calorías de los productos industrializados en medidas caseras y entendibles para los estudiantes.

La segunda plática se llevó a cabo en la telesecundaria “Aztlán” en Tenexatlajco. Allí se habló de los grupos de alimentos, comida chatarra y beneficios del plato del bien comer. Los estudiantes de la telesecundaria también fueron muy participativos con sus preguntas y comentarios. El total de estudiantes que participaron en la plática fue de 25.

Dado al interés de los estudiantes después de la plática se nos invitó a dar una charla acerca del consumo saludable de alimentos así como el consumo de alimentos locales; en la estación de radio *Uan Milauak Tlajtollí, la palabra verdadera* 94.1 FM. Ésta es una estación de radio comunitaria que se sintoniza desde la preparatoria. Han sido los mismos estudiantes, junto con el profesor Hugo Cartas Carmona, los que lucharon por crear dicho espacio de radio y han colaborado para su mantenimiento. La estación de radio sintoniza música tradicional mexicana, música indígena y tiene programas en donde se habla de diferentes temas sociales, según el interés de los estudiantes.

Posteriormente, en la comunidad de “El Jagüey” en colaboración con un taller de mermeladas y conservas que el grupo de GEA realizó con las mujeres, se dio la plática de “Botiquín en un frasco”. En ella se compartió acerca de las propiedades medicinales de cada alimento que se utilizó para la elaboración de las mermeladas y de las conservas. La respuesta de las mujeres fue muy positiva aportando cada una sus propios métodos para curar diferentes enfermedades con los alimentos y plantas de la región. En este espacio participaron niños, adolescentes, jóvenes, hombres y madres de familia. El total de participantes fue de aproximadamente 30 personas.



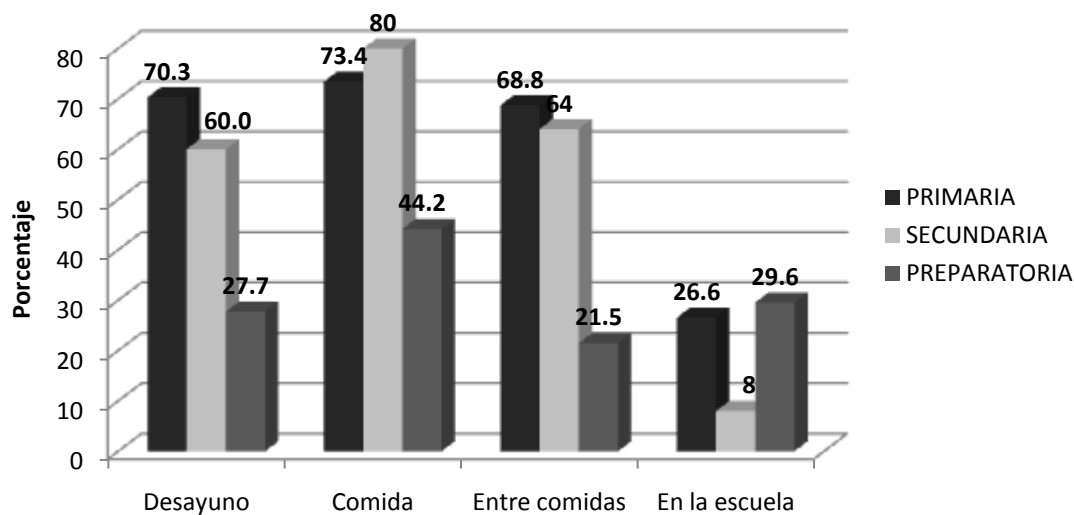
Figura 2. Pláticas de nutrición que se compartieron en Chilapa, Tenexatlajco y El Jagüey.

Alimentación

A continuación se muestran los gráficos y datos de las encuestas que se recopilaron. Los resultados que se encontraron coinciden con los testimonios de diferentes autoridades, de las experiencias de las personas mayores de las comunidades, así como de los colaboradores de GEA y la Sansekan Tinemi que han trabajado en las comunidades. También varios jóvenes tanto de la preparatoria como de la telesecundaria, ya de forma individual compartieron un poco más de los hábitos de la región de acuerdo a sus propias experiencias y observaciones. Hay muchos jóvenes que están completamente conscientes de la situación alimentaria por la que atraviesa el país, aun que no les haya tocado vivir la transición. Ellos mismos se preguntan un sinfín de “porqués” que los ha llevado a buscar respuestas llegando a las mismas conclusiones. *Invasión de la comida chatarra, contaminación a través de los medios de comunicación, contaminación de nuestra tierra, el agua, la cultura, nuestra deliciosa comida tradicional, abuso de las transnacionales con la monopolización del mercado y con su globalización que sólo beneficia a los más ricos y afecta a los más pobres.*

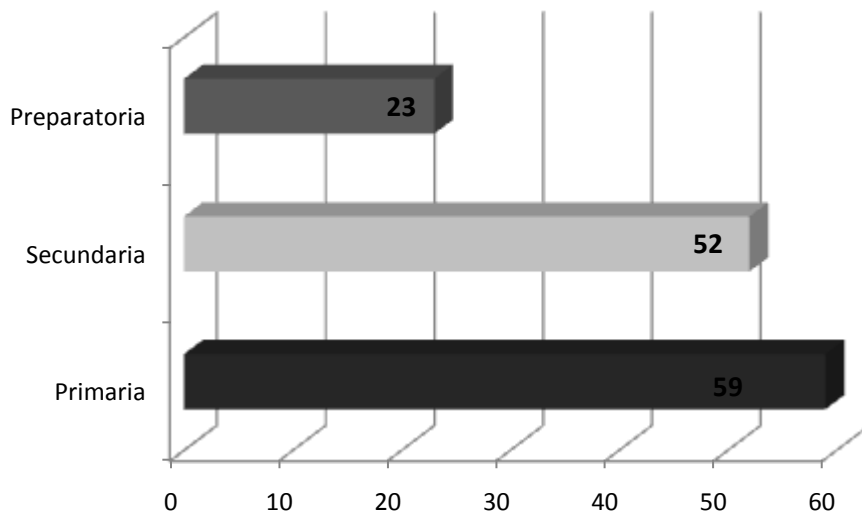
Consumo de refresco

Gráfica 1. Porcentaje de niños y adolescentes que consumieron refresco en los diferentes tiempos del día de ayer



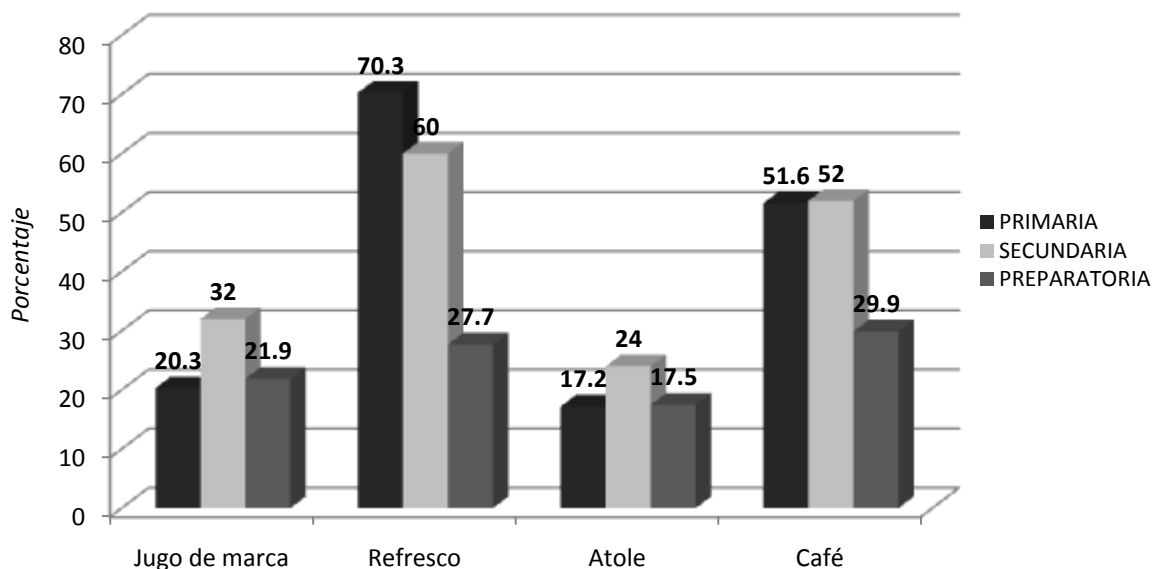
En la siguiente figura se observa que de todos los tiempos del día en donde hay un mayor consumo de refresco es en la comida, es decir, en la casa; en todas las escolaridades. De allí se observa un mayor consumo en el desayuno y luego entre comidas. Es importante resaltar el alto consumo de refresco en el desayuno, especialmente por los escolares. Esto nos dice que uno de los primeros productos en el día que los niños están consumiendo es el refresco, lo cual es bastante alarmante ya que la mayoría consume refresco en ayunas o solamente toma refresco antes de ir a la escuela. De acuerdo a testimonios de varios profesores y miembros de las comunidades se expresó que un gran porcentaje de los niños se van sin desayunar a la escuela, lo cual afecta en su proceso de aprendizaje. Se tiene la creencia de que el refresco “quita el hambre” y “da energía”. Lo que no se sabe es que quita el hambre de forma momentánea por los altos contenidos de azúcar, lo cual crea picos de insulina en sangre altísimos. Este proceso a largo plazo contribuye a la aparición de resistencia a la insulina lo que provoca diabetes mellitus (Nestlé, 2006). La cantidad promedio de refresco que se observó los niños y adolescentes consumen es de 500ml.

Gráfica 2. Porcentaje de niños y jóvenes que consumen refresco 3 o más veces al día



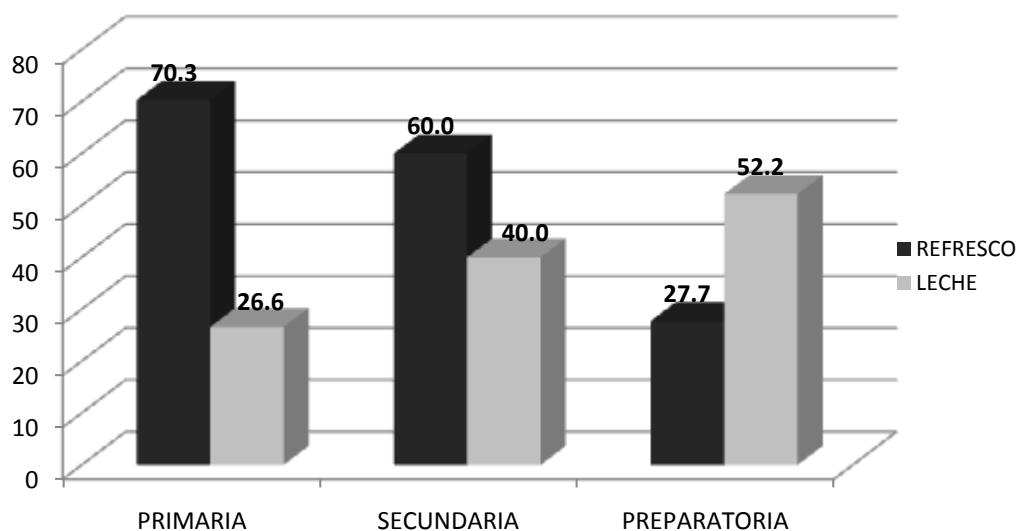
Se obtuvo el porcentaje de niños que consumen refresco 3 veces al día o más y los resultados fueron impresionante ya que se observa que quien consume más refresco durante el día son los escolares. Esto es alarmante ya que son los más pequeños quienes están consumiendo la mayor cantidad de refresco. La edad promedio de los niños de primaria fue de 8 años, edad en la que se encuentran en pleno crecimiento. Los niños están empezando a consumir refresco a edades muy tempranas en las comunidades, lo cual es grave porque el crecimiento tanto físico como intelectual se ven fuertemente mermados. El crecimiento se interfiere no permitiendo la fijación de calcio en los huesos. Con respecto al aprendizaje, entre el ayuno y los altos niveles de azúcar no permite que los niños tengan una buena concentración en la escuela porque ya sea que se están durmiendo o se encuentran demasiado inquietos (Stitt, 2006).

Gráfica 3. Comparación entre el consumo de jugos, refresco, atole y café en el desayuno



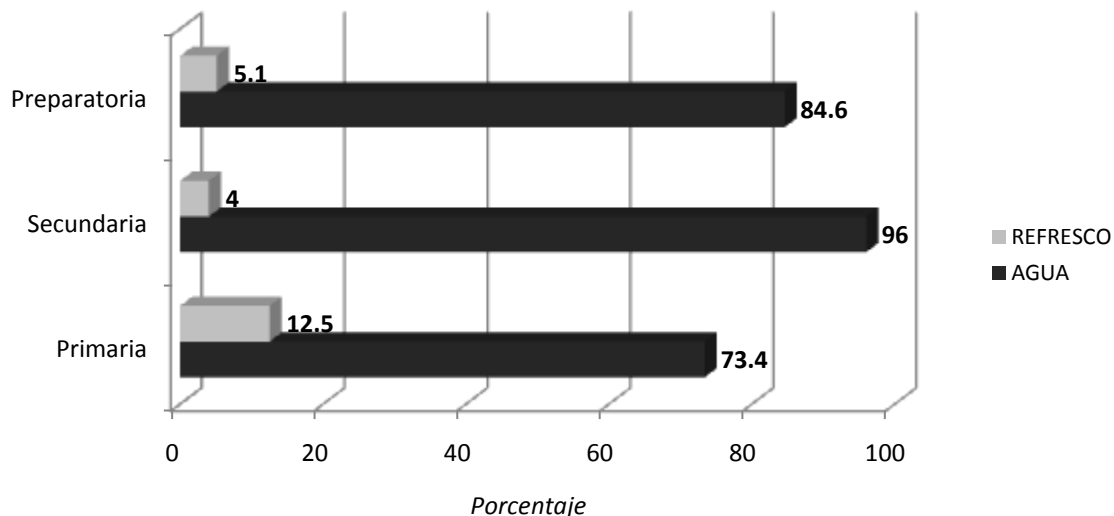
En el desayuno se observa que el alimento tradicional que es el atole ya no se consume con tanta frecuencia como lo era antes. De acuerdo a las entrevistas realizadas con diferentes miembros de la comunidad hacen referencia a que anteriormente el atole para el desayuno era “sagrado” ya que no podía faltar. Se acostumbraba que toda la familia tomaba sin falta atole blanco (de maíz) o de alguna fruta como piña, fresa o guayaba al iniciar el día (testimonio de director MC. Antonio Sánchez). Esto ha dejado y se ha sustituido con el refresco. El consumo de café sigue siendo alto, sin embargo no tanto como el refresco. Así mismo cabe mencionar que el consumo de café no es siempre de grano sino que se ha sustituido en muchas de las familias, especialmente aquellas más cercanas a la ciudad, por Nescafé el cual no contiene las mismas propiedades benéficas que contiene el café de grano.

Gráfica 4. Comparación del consumo de refresco y leche de los niños y adolescentes en el desayuno, según escolaridad



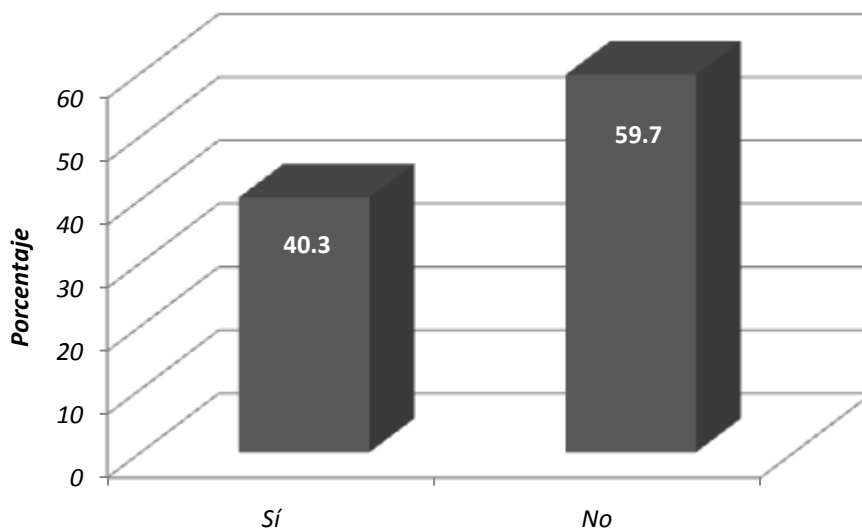
El la presente gráfica se observa la comparación del consumo de refresco y leche. Observamos que quienes tienen menor consumo de leche mayor consumo de refresco son los escolares. Con los jóvenes de preparatoria sucede lo inverso lo cual es un buen indicador, sin embargo, ¿qué está sucediendo con los escolares que son quienes mayores porcentajes de consumo de refresco presentan? La etapa escolar es una de las más importantes de la vida porque es en dónde se definirán la mayoría de los hábitos que se tendrán de por vida. Un niño que consume cierto producto, en este caso el refresco, tiene más del 80% de probabilidad de consumirlo también de adulto. La etapa escolar es también una etapa sumamente importante para el crecimiento. La ingesta de altos contenidos de azúcar afectará su sistema nervioso central de por vida. Por otro lado, la baja ingesta de calcio y los altos niveles de ácido fosfórico contenidos en el refresco afectará su estructura ósea gravemente a largo plazo.

Gráfica 5. Porcentaje de niños y adolescentes que prefieren agua o refresco



La mayoría de los niños y jóvenes prefieren el agua que el refresco, tanto por salud como por sabor, sin embargo el principal consumo es refresco. Considerando que el principal consumo de refresco se da en casa, esto nos pudiera sugerir que a través de los años ya se ha convertido en algo cultural o de habitual más que preferencial.

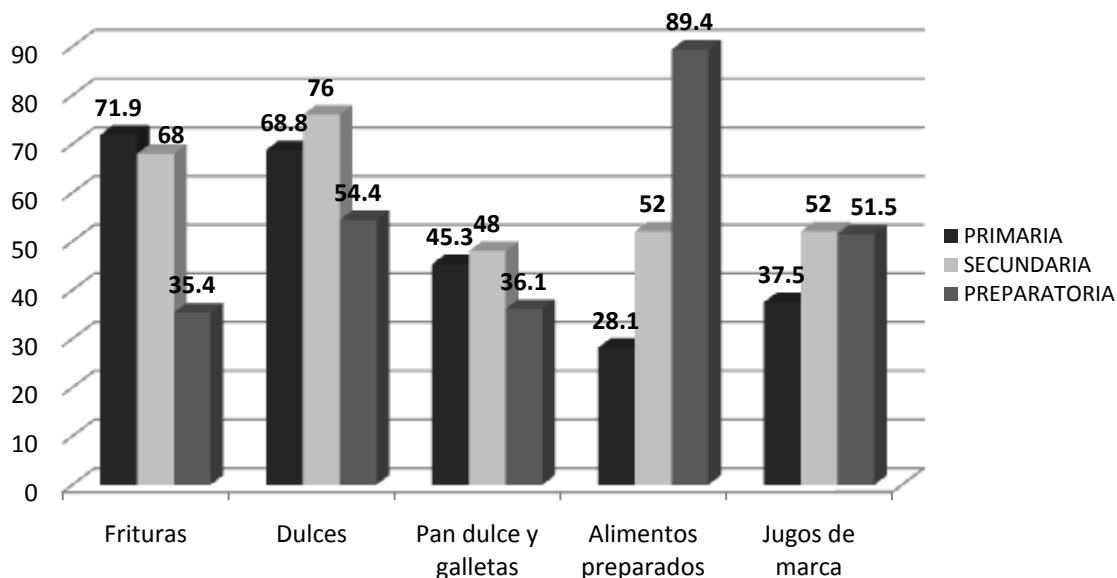
Gráfica 6. Porcentaje de niños y adolescentes que tienen un pariente con diabetes



No es de sorprenderse que casi la mitad de los jóvenes tengan un pariente con diabetes, dado a que sus principales hábitos de consumo son refresco, dulces, hidratos de carbono refinados, ayunos prolongados y fritangas. Hace 10 años era raro, según comentan los viejos de la comunidad, conocer a alguien que tuviera diabetes; hoy es algo cotidiano.

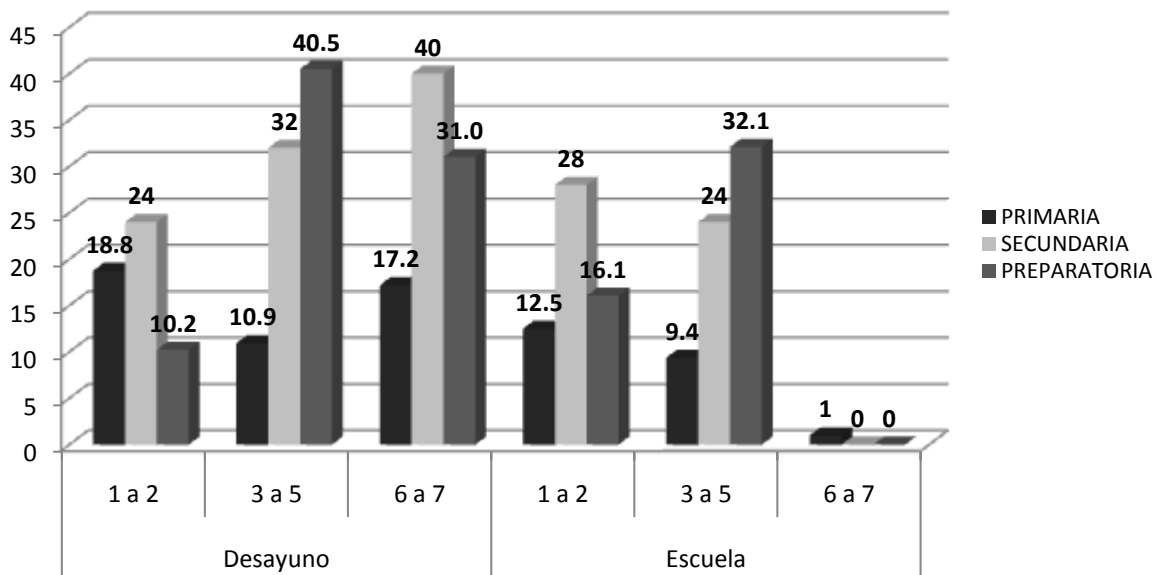
Consumo en la escuela y otros alimentos

Gráfica 7. Principales alimentos que los niños y adolescentes consumen en la escuela



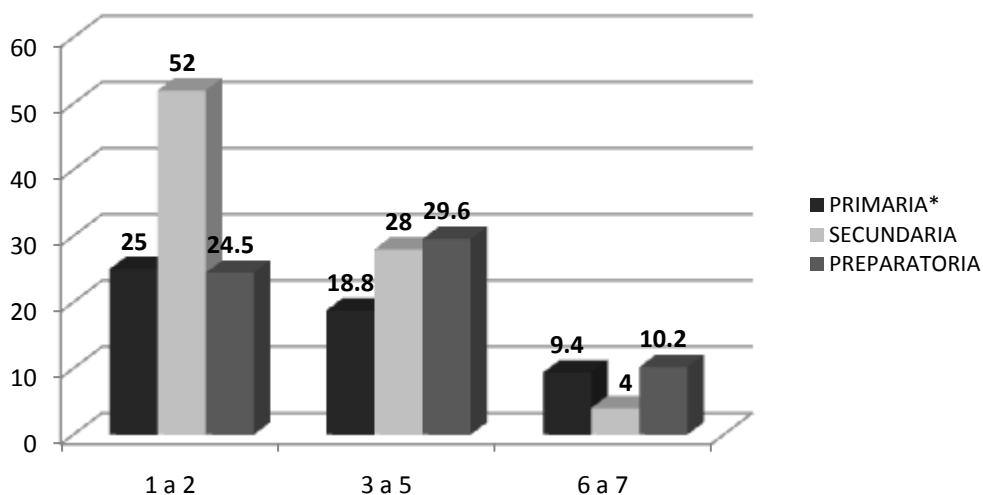
Los principales alimentos consumidos en las escuelas son frituras tipo “totis” y dulces. Mucho tiene que ver la disponibilidad del alimento ya que en la preparatoria que es donde más disponibles están los alimentos preparados, es donde más se consumen. En la primaria y telesecundaria es más esporádica la disponibilidad de alimentos preparados, lo cual es una problemática que los directores expresaron para ambas escuelas. De allí le siguen los jugos de marca y las galletas o pan dulce. Entonces se observa que en la escuela los niños y jóvenes están consumiendo principalmente alimentos altos en azúcar y sodio.

Gráfica 8. Frecuencia semanal de consumo de fruta en el desayuno y escuela, por escolaridad.



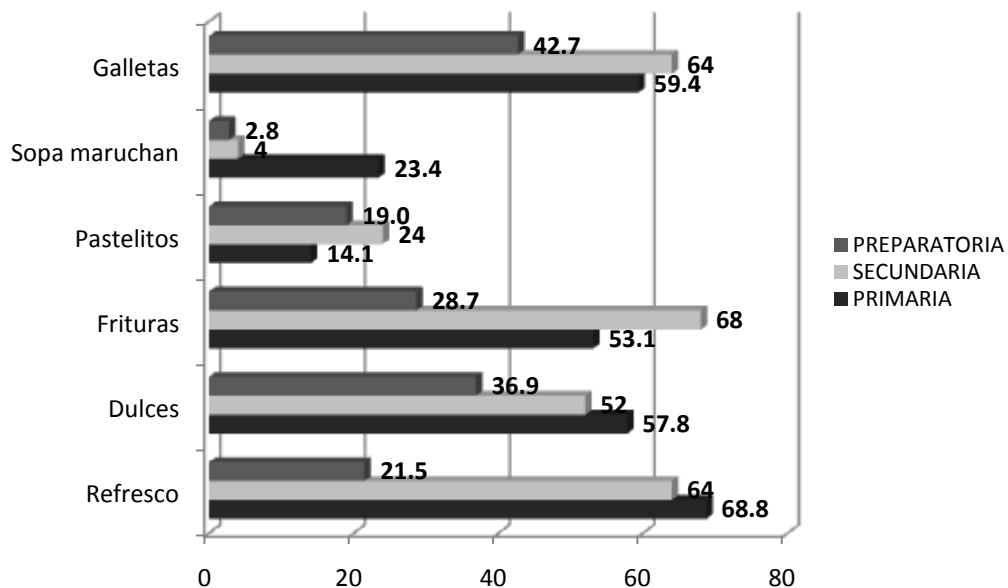
El consumo de fruta entre los niños y jóvenes se presenta principalmente en el desayuno y la escuela. Una vez más, observamos que quienes se están viendo más afectados son los escolares ya que son quienes tienen menor ingesta de fruta a la semana. El mayor porcentaje entre los escolares fue de 1 a 2 días, mientras que en los jóvenes de preparatoria fue de 3 a 5 días. Los jóvenes de secundaria, con un 40%, son los principales que consumen fruta casi diario.

Gráfica 9. Frecuencia de consumo de frijol en el desayuno a la semana



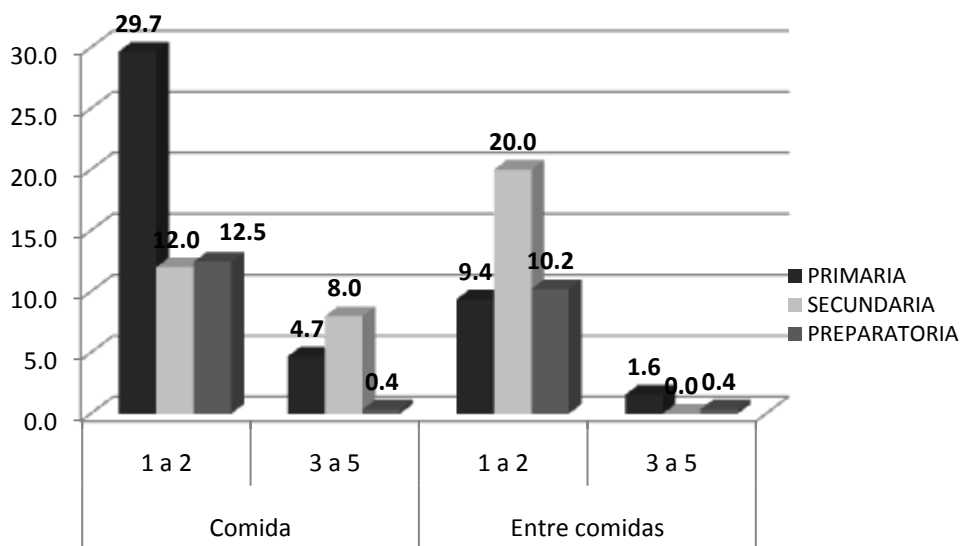
En los últimos años ha habido un descenso en el consumo de frijol, si bien antes se consumía diario, ahora el consumo es más esporádico. Aunque en la presente gráfica no se presenta el total de niños y jóvenes dado a que no todos contestaron la parte de frecuencia de consumo de alimentos (principalmente los niños de 1 y 2 grado), sí nos da una referencia significativa acerca de su consumo. El frijol es uno de los alimentos más importantes en la dieta del mexicano, es rico en hierro y muchos otros minerales; además al combinarlo con arroz y maíz se complementan los aminoácidos para formar una proteína muy similar a la de la carne. Es por ello que por miles de años nuestros antepasados pudieron mantenerse sanos y fuertes, sin embargo hoy en día está habiendo deficiencias significativas de minerales y otros micronutrientes principalmente en niños y jóvenes dado a estos cambios en la alimentación de la población.

Gráfica 10. Alimentos que se consumen entre comidas, según escolaridad



En la siguiente gráfica observamos el consumo de alimentos entre comidas, los cuales son muy similares a lo que se consume en la escuela; harinas refinadas, dulces, frituras, refresco. Aquí observamos también un consumo moderado de sopa maruchan con respecto a los otros alimentos, sin embargo si consideramos el costo del producto, el consumo es sorprendente.

Gráfica 11. Consumo de sopa maruchan en la comida y entre comidas, según escolaridad

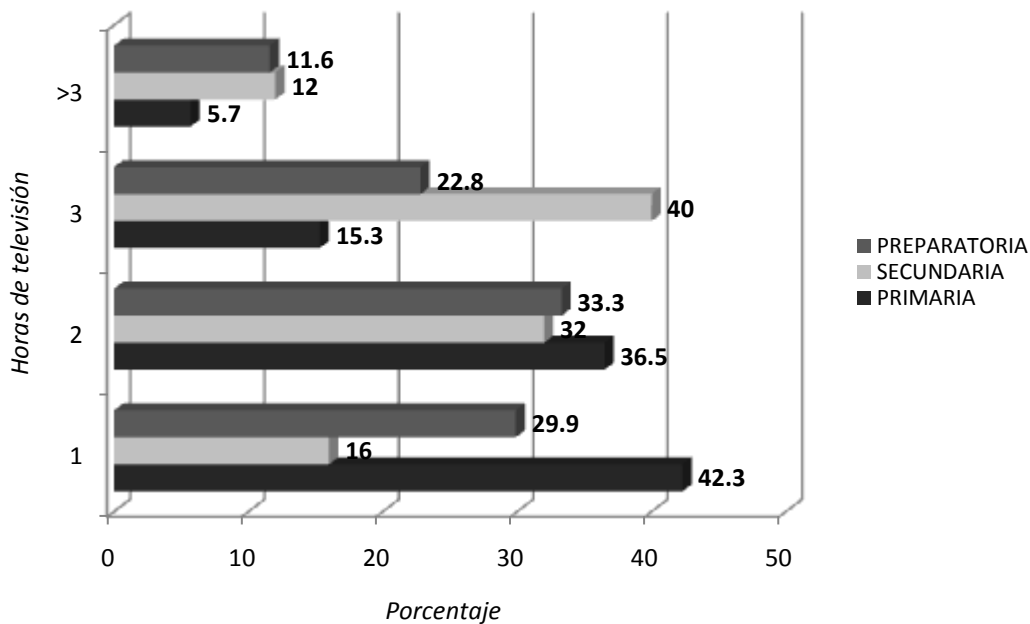


A continuación desglosamos el consumo de sopa maruchan en la comida y entre comidas, de acuerdo a la frecuencia. Se observa que quienes más consumen son los escolares y adolescentes de secundaria. Un factor que ha contribuido al incremento en el consumo de sopas

maruchan en las zonas rurales es que vienen como parte de algunas despensas de ayuda. Otra vez vemos que quienes se están afectando más son los más pequeños. Una sola sopa maruchan contiene 1150mg de sodio, casi la recomendación infantil total de sodio para un día completo. Altas ingestas de sodio constante está directamente ligado a presencia de hipertensión arterial (AHA, 2009). En un estudio realizado en el 2004, se evaluó a estudiantes de secundaria y se encontró que casi el 35% ya padecía hipertensión arterial.

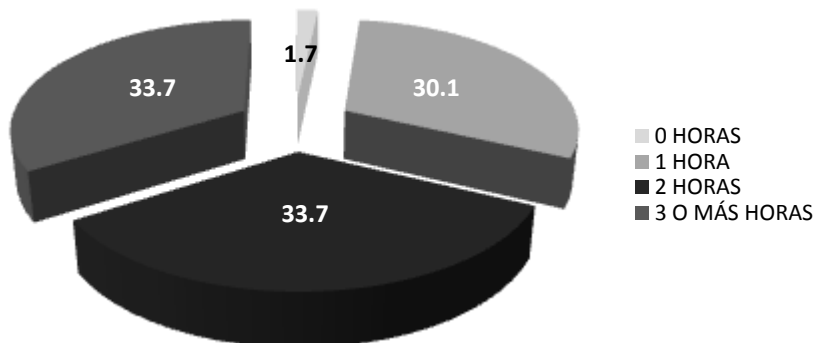
Horas televisión y gasto diario en la “tiendita”

Gráfica 12. Horas de televisión promedio que los niños y jóvenes ven al día



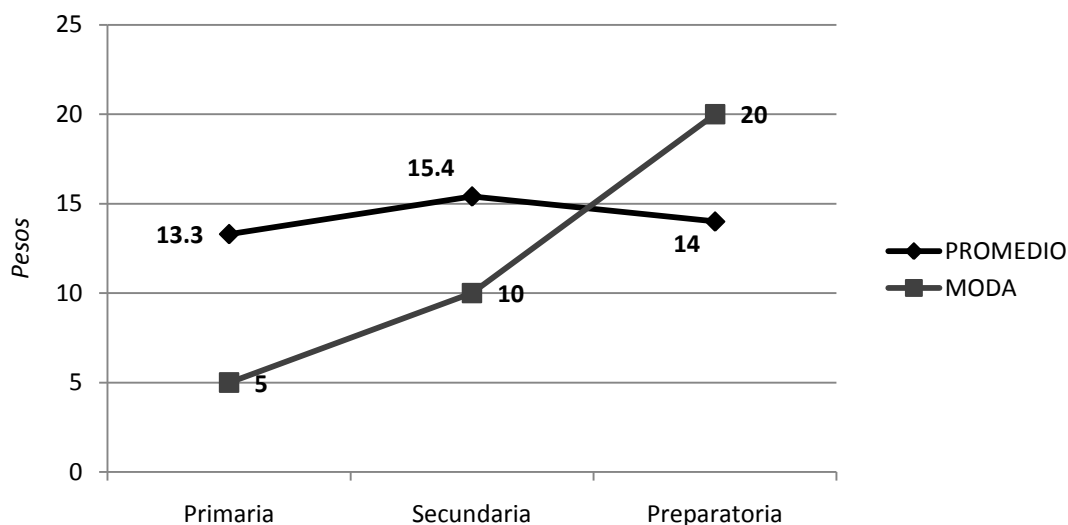
Quienes ven más horas de televisión son los jóvenes de secundaria y preparatoria. Muchas de las tradiciones en vestimenta y autopercepción de los jóvenes han cambiado en los adolescentes y el factor principal han sido los medios de comunicación y la “moda” que promueven (Simon, 2006).

Gráfica 13. Porcentaje de horas de televisión que los niños y adolescentes ven al día



Es importante resaltar que casi el 34% de los niños y jóvenes ven 3 horas de televisión diario o más. México es uno de los países que mayor publicidad dirigida a niños tiene, con un total de 39 anuncios por hora dirigidos a niños, de ese total la mayoría es de comida chatarra. El consumo de refresco y comida chatarra es directamente proporcional al total de horas de televisión que los niños ven al día. Las empresas utilizan la publicidad dirigida a niños como estrategia para vender y promover que los niños se vuelvan consumidores independientes, sin que tengan que depender de los padres. También han creado la estrategia del “fastidio” para que los niños exijan el producto a los padres en forma de fastidio, a lo cual los padres terminan cediendo (Consuming kids, 2006).

Gráfica 14. Dinero promedio que los niños y adolescentes gastan diario en la tiendita en “chucherías”



Considerando que los niños y jóvenes gastan en promedio 15 pesos diarios en la tiendita, al mes gastan 300 pesos que podrían destinar en otras cosas que fueran útiles para ellos, o inclusive ahorrar, que al año equivaldría a más de 3mil pesos. Con el dinero que los niños y jóvenes gastan diario es más de lo que se necesita para comprar el equivalente de la comida para todo el día, con todos los grupos de alimentos; fruta, verdura, cereales y productos de origen animal, que se requieren. En los talleres que se compartieron con los estudiantes, fueron ellos mismos quienes calcularon dicha suma. El resultado fue que con 12 pesos diarios se puede comprar suficiente comida para comer saludable todo el día. Por el contrario, los jóvenes calcularon que con el consumo de comida chatarra (contemplando doctor, medicinas, gastos de viaje al doctor) se gastan alrededor de \$520 pesos en un día. (El desglose se encuentra en el apartado de talleres educativos).

Observaciones de campo

La dieta ya no es igual

La región Centro-Montaña de Guerrero es aún una región que conserva mucho de su cultura, sus tradiciones, parte de la alimentación, el suelo es aún fértil sin embargo se ha convertido en un lugar vulnerable dado a los altos índices de migración a los cambios culturales que se ha ido dando a través de los años, la entrada de las grandes transnacionales y un poco de la pérdida de usos y costumbres. Toda esta problemática le ha hecho susceptible a abrigar las diferentes problemáticas que hoy se presentan.

Una de nuestras grandes observaciones es que efectivamente ha habido un profundo cambio con respecto a las tradiciones culinarias y la dieta cotidiana de la gente. Si antes la costumbre era la preparación del atole a horas muy tempranas para que toda la familia se tomara su atolito antes de salir a trabajar o la escuela (testimonio del director MC Antonio Sánchez Ensaldo de la telesecundaria “Justino Salmerón Alcocer” de la comunidad de Santa Cruz), ahora se acostumbra el ayuno o tomar un poco de refresco, pan dulce o tortilla. De acuerdo al mismo director, la mayoría de sus alumnos van a la escuela sin desayunar lo cual no les permite concentrarse ya que están desganados o se están durmiendo. Aun que el director es muy activo y contantemente les proporciona de información, material y los estimula a ejercitarse, existen muchos jóvenes en su escuela con desnutrición. Podríamos decir que al menos un tercio de sus estudiantes tienen algún tipo de deficiencia nutricional, sino es que la mitad. El maestro Antonio no fue el único en expresar que sus niños llegaban a la escuela sin desayunar, desafortunadamente sólo en la preparatoria no se nos hizo el comentario.

Por otro lado vimos que en la escuela, el cual podría ser un espacio en donde podrían recibir alimentos saludables, sucede todo lo contrario. Los principales alimentos son las frituras y los dulces. Dichos alimentos han sido muy exitosos ya que quitan el hambre rápido, aparentemente no son tan costosos, no requieren de preparación alguna, y su combinación es altamente adictiva, aunque no estén consientes de ello (Kessler, 2009). Sin embargo observamos que al estar disponibles alimentos preparados y saludables, los niños y jóvenes los escogen; lo cual fue el caso de la preparatoria. En el caso de la telesecundaria de Aztlán de la comunidad de Tenexatlajco los jóvenes optaban por alimentos preparados (a la cual va una señora a ofrecerles ocasionalmente) pero también optaban por los dulces y frituras independientemente de los tacos.

Las primarias fueron los casos más impactantes ya que en ninguna de las dos comunidades que visitamos se les ofrecía algún tipo de alimento saludable. Logramos observar cómo en la primaria “Ignacio Zaragoza” de Tenexatlajco a la hora del recreo llega una señora con una bolsa grandísima de “totis” y otras bolsas llenas de dulces de caramelo macizo. Entró con las bolsas llena y salió con las bolsas vacías. Proporcionalmente, fue en la primaria en dónde observamos mayor consumo de refresco y dulces en los niños, menor consumo de leche, fruta y frijol. También fueron los escolares quienes más consumen refresco durante el día; casi el 60% lo consume tres o más veces al día. Muchos expresaron que les gustaba más, que sabía más rico y otros que por “nomás”. A través de las encuestas y las observaciones directas se puede intuir que a los niños en casa no se

les da la opción de si quieren refresco o no, sino que simplemente se los sirven como parte de su alimentación diaria. El refresco se ha convertido en un miembro más de la familia, el cual su presencia es casi imprescindible. Entre pláticas y “cotorreo” muchas mamás y algunos niños expresaron que inclusive preferían la *Coca-Cola* a otros refrescos. El tomar u ofrecer a algún invitado *Pepsi Cola* es casi un insulto o una pena.

Las tienditas hacen la diferencia

Una observación que nos llamó mucho la atención fue que precisamente en la comunidad en dónde menos tienditas de abarrotes había fue la comunidad que menos problemas de salud tiene. De acuerdo al testimonio del doctor de la comunidad, el Sr. Santiago Quevedo Reyes, nos relató que el principal problema de salud era picadura de alacrán y que los casos de desnutrición infantil eran pocos. La comunidad del Jagüey es una de las comunidades más participativas y más organizadas a pesar de que la mayoría de ellos no tiene tierras ya que el tamaño total del territorio es pequeño para el número de habitantes que hay. También, de acuerdo al comisario Eliseo Ramírez García, expresó que la tradición del frijol y el atole aún siguen siendo fuertes en la comunidad. Los niños comen dulces pero más de tipo tradicional, se utiliza más la panela que el azúcar, la diabetes casi no se conoce más que en algunos señores ya grandes, el refresco se consume pero aún sigue la tradición del agua fresca.

La presencia de las “tienditas” en las comunidades han tenido gran impacto en las costumbres de la gente. Al inicio tuvieron un impacto positivo en la economía y en las familias ya que se podían conseguir productos que sólo se conseguían en la ciudad, pero también se aprovechaban los espacios para vender frutas, verduras y hortalizas de la localidad. Sin embargo en los últimos 10 años las tiendas de abarrotes se han convertido en surtidoras casi exclusivamente de productos que son dañinos para la salud, como lo son los refrescos, papitas, dulces de caramelo macizo, frituras y demás comida chatarra. Además se han convertido en promotoras exclusivas de la *Coca-Cola* ya que hoy en día todos los abarrotes están forrados de publicidad de *Coca-Cola*. Además, la mayoría vende prácticamente puros productos derivados de la compañía. De acuerdo a varios testimonios de personas en las diferentes comunidades, se expresó cómo la *Coca-Cola* les condiciona a vender sólo sus productos a cambio de más mercancía o de refrigeradores. A pesar de que esto es un delito, la compañía sigue infringiendo a la ley aprovechándose de la necesidad, ingenuidad y vulnerabilidad de la gente.





Figura 3. Tiendita dentro de una de las escuelas de la región.

Aunque la publicidad de refrescos y comida chatarra dentro de las escuelas está prohibida, eso no parece detener a uno de los más grandes monopolios de México y el mundo. En la



siguiente imagen se muestra cómo se utilizan los mismos colores de la compañía para las canchas de la escuela. El mensaje en el tablero dice "Hidrátate después del ejercicio", sin embargo subliminalmente están diciendo, "Toma Coca-Cola". Es difícil para los jóvenes captar éste mensaje subliminal. Para los jóvenes es un reforzamiento

constante ya que diario, mañana y tarde, al comer, al jugar o al sólo caminar están siendo expuestos al mensaje visual de la *Coca-Cola*.

En la región aún existen árboles frutales que brotan por si solos, es muy rica en una gran diversidad de quelites y otras hortalizas, pero con los años y la invasión de empresas que sólo buscan lucrar; se ha creado una cultura de "tiendita" de tal forma que diario los niños y jóvenes gastan en promedio 15 pesos en sólo comida chatarra y el rango oscila desde 5 hasta 50 pesos diarios.



Efectivamente existe un alto nivel de pobreza en muchos aspectos; sin embargo existen también en las familias fugas de dinero altísimas, principalmente en comida chatarra, que bien podría utilizarse en algo que beneficie a los miembros de la comunidad. Pero quienes se están beneficiando directa y exclusivamente son las grandes compañías que han logrado infiltrarse y enraizarse en el campo a través de métodos engañosos y poco éticos, sin importar que sean los niños los que están siendo principalmente afectados.

Figura 4. Un sutil mensaje para los estudiantes y Figura 5. Niños jugando en el campo con la cámara fotográfica

Los viejos son los más sanos

La mayoría de la gente con quien platicamos coincidió en que la gente de “antes” es mucho más sana que la de “hoy”. Comenta el mismo comisariado que antes la gente casi no se enfermaba, o sólo se enfermaba de tos, pero ahora la gente ya no aguanta igual. También dentro del mismo marco, se hicieron los comentarios de que la gente de ahora ya no es tan fuerte como los señores de antes. Antes, la gente duraba trabajando en el campo todo el día, pero ahora los jóvenes ya no aguantan ese tipo de trabajo. Es una de las razones que los viejos atribuyen a la migración, que los jóvenes ya no aguantan trabajar en el campo y por eso prefieren irse.

Los mismos niños en su participación dentro de los talleres comentaban que la gente de “antes” nomás se enferma de la tos y la espalda, pero que la gente de “ahora” hasta se enferman de los huesos, entre muchas más enfermedades provocadas por la mala alimentación. Otros ejemplos que los niños mencionaban era la gastritis, fiebre, dolor de huesos (inclusive entre niños), anemia, dolor de panza, amibas, vómito, diabetes, presión alta, entre otras. Se puede decir que la mala alimentación de quienes fueron niños hace 15 o 20 años atrás está afectando gravemente hoy su

propios hijos. Ya no es quienes se han y la alimentación con que ya son dos o generaciones a alcanzando. Aún de mi abuela, que sin que hoy utilizamos en bien comer”. En las algo similar, sino es



etapa adulta y a sus sólo una generación están perjudicando de comida chatarra, sino inclusive tres quienes está recuerdo los platillos ella saberlo, son el nutrición “plato del comunidades sucedía que mucho mejor ya

que los alimentos eran frescos, recién cortados de la tierra. El pollo y los cerdos eran de corral. Hoy en día eso también ha cambiado en las comunidades ya que si antes la gente llevaba sus pollos a vender al mercado principal, ahora el pollo llega en grandes camiones al mercado en donde la gente los compra. Es raro ya quien cría pollo y cerdos de corral.

Figura 6. Don Eliseo, comisario de El Jaguey, de 65 años de edad todavía trabaja el campo

Comida chatarra no sólo contamina el cuerpo, sino la Tierra también

Otra de las problemáticas que salieron a la luz con las pláticas, entrevistas y la observación fue la de la contaminación. La contaminación del suelo con las envolturas de los alimentos industrializados, así como la fuerte presencia de pesticidas para la milpa son otros de los grandes problemas que afectan hoy en día a Guerrero. Las comunidades más afectadas son aquellas que se encuentran más cercanas a las carreteras o que se encuentran más conectadas a alguna ciudad. Las comunidades más lejanas son las menos afectadas. Dado a que no existe un sistema de recolección de basura que entre a las comunidades, la gente se ve en la necesidad de quemarla. Sin embargo dicha práctica contamina no sólo el suelo sino también el aire.



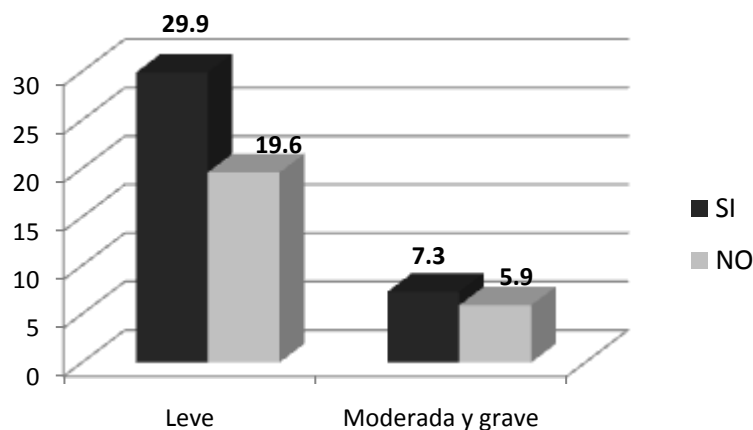
Figura 7. Basura encontrada en la carretera justo al pie de telesecundaria “Aztlán” de la comunidad de Tenexatlajco.

La ironía es que no entran camiones recolectores de basura, pero sí entran dos o más camiones llenos de Coca-Cola los cuales regresan vacíos. Toda la basura que entra a la comunidad a través de los alimentos empaquetados e industrializados se queda en la comunidad.

Oportunidades no es lo que parece

Un aspecto que también es bastante irónico es que al parecer la ayuda del programa gubernamental “Oportunidades” en lugar de beneficiar, afecta a las comunidades. De acuerdo a los mismos testimonios de la gente, el dinero que reciben se termina utilizando en comida chatarra o cerveza. Justo el día en que la gente recibe su dinero “para la comodidad de la misma gente” se pone un tianguis ambulante afuera de los centros de salud que ofrece exclusivamente comida chatarra, antojitos para la familia y cerveza. Es así como la gente sólo se vuelve intermediaria entre gobierno y grandes monopolios. Existe evidencia a través de encuestas realizadas por el INNSZ que la población que recibe ayuda del programa “Oportunidades” tiene mayores índices de desnutrición y mala nutrición en general, que la gente que no lo recibe, tal como lo muestra la siguiente gráfica (Chávez-Villasana y Ávila-Curiel, 2009).

Gráfica 15. Comparación de desnutrición entre niños menores de 5 años beneficiarios y no beneficiarios del programa Oportunidades.



En la siguiente tabla se muestran los datos de forma segregada ((Chávez-Villasana y Ávila-Curiel, 2009)

Tabla 3. Distribución del estado de nutrición, de acuerdo con el peso para la edad, de los niños menores de 5 años del medio rural, según su condición de beneficiario, y ubicación en los tres quintiles socioeconómicos nacionales más bajos. Ensanut México, 2006

Quintil	Condición de beneficiario	Desnutrición						Total N
		Normal		Leve		Moderada y grave		
		n	%	n	%	n	%	
I	SI	609,134	59.2	332,450	32.3	87,981	8.5	1,029,565
	NO	225,699	66.1	87,311	25.6	28,583	8.4	341,593
II	SI	234,023	67.2	96,622	27.8	17,517	5.0	348,162
	NO	211,667	80.3	38,179	14.5	13,648	5.2	263,494
III	SI	121,583	77.7	28,930	18.7	5,953	3.8	156,466
	NO	121,352	83.9	21,258	14.7	2,062	1.4	144,672
Global	SI	964,740	62.9	458,002	29.9	111,451	7.3	1,534,193
	NO	558,718	74.5	146,748	19.6	44,293	5.9	749,759

Fuente: Complementariedad y articulación entre los programas gubernamentales de nutrición y de abasto. Informe sobre la pertinencia de las normas y ordenamientos actuales vinculados con la nutrición y el abasto. 2009

Los autores expresan que como puede apreciarse la prevalencia de desnutrición infantil es consistentemente mayor en los niños de las familias beneficiarias de Oportunidades que en las no beneficiarias, aún dentro del mismo nivel socioeconómico. En el tercer quintil prácticamente se abate la desnutrición infantil en las familias no beneficiarias, y disminuye notablemente entre las beneficiarias, denotando el gran peso del factor económico. La Enal 2006 también encontró este patrón dicotomizando a la población con la mediana de un índice socioeconómico similar al de Ensanut.

Una de las observaciones fuertes que también se hacen con respecto al programa es que la transferencia monetaria se ha constituido como el eje del programa y el articulador de todas las acciones de corresponsabilidad. Si bien esto obedece a razones estructurales de la concepción de política económica a la que responde Oportunidades, no se ha tenido cuidado de estimular mecanismos para inducir la calidad de la ampliación del consumo familiar involucrado. De hecho en un principio se adujo que no era función del gobierno interferir en la libre decisión de las familias acerca del destino de la transferencia monetaria, y que bastaban los mecanismos de corresponsabilidad para asegurar el impacto positivo del apoyo económico en la educación, la salud y la nutrición. Sería conveniente revisar este concepto.

Los apoyos monetarios se entregan para la adquisición de alimentos, fundamentalmente para el mejoramiento del bienestar familiar, en especial a la alimentación de los hijos y para su aprovechamiento escolar, pero no se hace un seguimiento para conocer el destino de los recursos

y tampoco hay sanciones para incumplimientos de la corresponsabilidad en la adquisición de los alimentos o de los útiles escolares. El monto de las transferencias es un enorme recurso que puede traducirse en una notable mejora de la calidad de vida de las familias beneficiarias, pero sólo a condición de que se esté orientando racional y efectivamente al desarrollo de capacidades. Se han realizado numerosas evaluaciones al respecto, pero la mayoría suelen ser de alcance limitado en ámbito y enfoque.

Por otro lado, un relato publicado por la Red Nacional de Promotoras y Asesoras Rurales expresa textualmente *“con las políticas y programas del gobierno actual de nuestro país aumenta la pobreza, ya que son como calmantes, porque no les importa realmente terminar con la pobreza, de hecho los pobres resultan útiles, pues son capaces de trabajar por poco dinero”*.¹ Uno de los programas que las mujeres expresan no les beneficia, sino perjudica porque se “imponen” a recibir esa ayuda, es el de Oportunidades. Antes las mujeres veían el programa como una “limosna”, pero hoy lo reciben pasivamente porque ya se acostumbraron a ese dinero; sin embargo les hace ser menos activas y luchar menos por su tierra y su milpa.

También, de acuerdo a un estudio que se hizo en la misma región en dónde se evaluó el programa de Oportunidades, de acuerdo a las opiniones y percepciones de las mujeres. La mayoría de ellas dijo que sí era una ayuda importante para la familia pero que eran demasiadas las condiciones y los esfuerzos que se tenían que hacer para tener la ayuda. Además, para cumplir con los requisitos de las pláticas que les dan a las mujeres, ellas tienen que invertir aproximadamente 100 pesos, lo cual es una cantidad considerable para los escasos recursos monetarios con los que cuentan las familias. Además de dinero tienen que invertir tiempo y bastante esfuerzo. Las conclusiones del estudio fueron que el programa de Oportunidades no promueve una equidad de género ya que sólo la mujer es quien puede solicitarlo, haciéndola responsable de toda el cuidado de la casa y alimentación de los hijos, mientras que a los hombres no se les integra ni se les toma en consideración. También promueve divisiones en las comunidades ya que hay mujeres que no “aplican” sin saber porqué, lo cual crea mucha confusión y cierto recelo del porqué la otra compañera sí lo recibe. Por otro lado, no promueve la autonomía ni sustentabilidad en los grupos de mujeres porque ellas no tienen la libertad de tomar decisiones sino que están sujetas a lo que se les imponga; tampoco pueden sugerir ni aportar ideas. (Willers, 2009).

¹ Red Nacional de Promotoras y Asesoras Rurales. “La situación ha empeorado, aumentó el trabajo, comemos menos y menos bueno. Impacto de la crisis alimentaria mundial en las mujeres rurales de México. 2009

Talleres de nutrición

A continuación presentamos las aportaciones y percepciones de los participantes de los talleres de nutrición. En los talleres hubo participación de niños, jóvenes, madres de familia y profesores de las diferentes escuelas.

Problemáticas de salud

Al preguntarles a los participantes cuáles eran los principales problemas de salud en la comunidad, tanto niños, adultos y ancianos las respuestas fueron las siguientes.

Tabla 4. ¿Cuáles son los principales problemas de salud de mi comunidad?

Preparatoria “Albert Einstein #26” de Chilapa de Álvarez. Turno matutino	Preparatoria “Albert Einstein #26” de Chilapa de Álvarez. Turno vespertino	Telesecundaria “Justino Salmerón Alcocer” de la comunidad Santa Cruz	Primaria “Francisco I. Madero” de la comunidad El Peral	Telesecundaria “Vasco de Quiroga”, profesores y madres de familia de la comunidad El Jagüey
Anemia Amibas Caries Cólera Desnutrición Diabetes Gastritis Gripa Obesidad Presión Arterial Vomito	Cáncer de mama y cérvix Cirrosis Mala circulación Diabetes Hipertensión arterial Asma Leucemia Diarrea Tos y gripa Anemia Bulimia y Anorexia	Dolor de huesos Dolor de cabeza Desnutrición Vomito Viruela Gripa Diarrea Tos Fiebre No comer bien Dolor de estomago	Dolor de espalda Reumas Gastritis Hepatitis Ojos Del oído Varicela-viruela Cáncer Asma Dolor de pies Los dientes Dolor de cabeza Dolor de huesos Desnutrición Dolor de estomago Tos Gripa, calentura	Gripa Anemia Fiebre Dolor de estomago Diarrea Anginas Desnutrición Tos Lombrices, diarrea

La mayoría de las enfermedades mencionadas están ligadas directa e indirectamente a la mala alimentación. Llamó mucho la atención que en la comunidad de El Peral los niños mencionaban dolor de huesos en niños y adultos. Los niños y jóvenes están conscientes de que muchas de las enfermedades, aunque no todas, están ligadas al consumo de comida chatarra.



Figura 8. Los niños, jóvenes, madres de familia y profesores en los talleres de nutrición expresando sus percepciones y opiniones

Percepción de mala alimentación

Luego se preguntó que qué creían era una mala alimentación, y estas fueron las respuestas:

Tabla 5. ¿Qué creo yo que es una mala alimentación?

Preparatoria Albert Einstein #26 de Chilapa de Álvarez. Turno matutino	Preparatoria Albert Einstein #26 de Chilapa de Álvarez. Turno vespertino	Telesecundaria "Justino Salmerón Alcocer" de la comunidad Santa Cruz	Primaria "Francisco I. Madero" de la comunidad El Peral	Telesecundaria "Vasco de Quiroga", profesores y madres de familia de la comunidad El Jagüey
Comer más de lo que el cuerpo necesita. Comida chatarra Comer muchas calorías Malpasarse No hacer deporte No tomar agua No ir a chequeo	Comer demasiadas harinas Comer muchas cosas enlatadas No variar el menú Repetir los mismos alimentos (chatarra) Comer demasiados azúcares No tomar agua	Comer comida chatarra Comer galletas y comida enlatada como la maruchan y el jugo enlatado Comer sabritas, chicharrones, chocolates No lavar las verduras y comer en la calle o comer chatarra o dulces Tomar mucho refresco Comidas rápidas como maruchan Comer comida chatarra en exceso Comer mucho dulce Son las grasas, las comidas enlatadas, comer en la calle, comidas rápidas.	La sopa maruchan porque está hecha de nailon	Sopa maruchan Consumir cosas caducadas Consumir totis Comer frutas o verduras sin lavar Consumir refrescos, Coca-cola No lavarse las manos antes de comer Comer mucha grasa No lavar las cosas antes de comer Comer muchos dulces: duvalines Tomar agua sucia o contaminada Comer sabritas Tomar alcohol

También la gran mayoría está consciente de qué significa tener una mala alimentación, pero la mayoría no hace nada al respecto sino al contrario, se sigue consumiendo. Esto nos pudiera reflejar que ya hay algún grado de adicción a dichos productos o está tan enraizado el hábito que aun sabiendo el daño que provoca y que la ingesta es una mala alimentación, se sigue consumiendo. Llama la atención también que se considera dentro de una mala alimentación ciertos hábitos de higiene. Esto nos dice que la gente tiene muy clara dicha información, la cual podría ser por las grandes campañas que se han hecho de higiene y prevención de diarreas y otras enfermedades transmisibles. Tal vez si se hacen campañas masivas, continuas y efectivas acerca de la buena alimentación la información podrá estar más disponible, se pase de generación en generación y tenga buenos resultados a largo plazo.

Propuestas para mejorar la alimentación

Estos fueron los consejos que ellos mismos propusieron para mejorar la situación alimentaria:

Tabla 5. ¿Qué consejos prácticos se pueden hacer para mejorar la alimentación?

Preparatoria Albert Einstein #26 de Chilapa de Álvarez. Turno matutino	Preparatoria Albert Einstein #26 de Chilapa de Álvarez. Turno vespertino	Telesecundaria "Justino Salmerón Alcocer" de la comunidad Santa Cruz	Primaria "Francisco I. Madero" de la comunidad El Peral	Telesecundaria "Vasco de Quiroga", profesores y madres de familia de la comunidad El Jagüey
<p>Hacerle caso al plato del buen comer Cambiar refresco por aguas frescas. Comer en la casa, traer fruta a la escuela. Traer agua de fruta natural. Comer frutas y verduras. Consumir refresco pero no en exceso y comer frutas y verduras. Come a un horario adecuado. Evitar comidas artificiales. No consumir drogas. No consumir muchos dulces. No consumir mucho refresco. No comer todo lo que nos promocionan. No consumir bebidas alcohólicas. Evita comida callejera. Comer moderadamente. No sopa maruchan. No correr cuando comes. No consumir mucha grasa.</p>	<p>Comer comida chatarra Comer galletas y comida enlatada como la maruchan y el jugo enlatado Comer sabritas, chicharrones, chocolates No lavar las verduras y comer en la calle o comer chatarra o dulces Tomar mucho refresco Comidas rápidas como maruchan Comer comida chatarra en exceso Comer mucho dulce Son las grasas, las comidas enlatadas, comer en la calle, comidas rápidas.</p>	<p>Comer cosas naturales. Debemos dejar de tomar refresco. No comer comida chatarra. Comer en casa y escuela "El plato del buen comer". Lavar las manos antes de cocinar, los alimentos que estén bien lavados antes de cocinarlos. Procurar no comer comida rápida para mejorar tu alimentación. Comer con poca grasa, y comidas con mucha verdura. Lavar las frutas y verduras, consumir menos refresco y cosas chatarra. Lavar los alimentos que vamos a preparar. Comer más frutas y verduras. No comer alimentos que ya tardaron. Tomar agua, tomar agua de fruta natural. Tener una dieta equilibrada.</p>	<p>Comer calabaza y flor de calabaza-Elote Pinole, atole de ciruela -Comer fruta Comer carne de marrano de casa Pollo de corral Comer nopal Agua: natural, limón, naranja. Chocolate natural Flor de maguey Atole de masa, garbanzo, piña, nanche Comer pan, fruta, leche, frijol, arroz, sopa.</p>	<p>No comer cosas chatarras Ver que coman cosas sanas Prepararles comidas saludables Lavarse las manos antes de comer para no enfermarse No comer grasa Lavar las frutas y verduras antes de comerlas o cocinarlas Tener los platos limpios Darles de comer mejor No darles dulces, decirles que se laven las manos Asegurarse que los alimentos embolsados no estén caducados No echar grasa a un sartén donde vayas a cocinar Hervir el agua para tomar Preparar agua de frutas naturales No tomar mucho refresco Comer cosas que no tengan grasa Comer frutas y verduras Consumir lácteos naturales</p>

<p>No comer comida chatarra. Evita comida rápida (pizza, hot-dog, etc.) No comer por ansiedad.</p>		<p>Tomar jugo de frutas. Comer un plato de verduras y un vaso de leche. No comer sabritas o chucherías, en la mañana antes del desayuno. Dejar de comer maruchan y comer comida que nos ayude. Ya no comer comida chatarra, ni enlatada. Comer papa, arroz, tortilla, lenteja. Desayunar frutas, atoles, quelites, calabazas. Comer muy bien, lavar los alimentos antes de comerlos o coserlos, y comprar alimentos de temporada. Dar 32 remolidas para pasar muy bien los alimentos y no dañar nuestro aparato digestivo.</p>		<p>No tomar alcohol Tomar por lo menos 2 litros de agua diariamente Consumir carne fresca No comer cosas enlatadas</p>
--	--	--	--	--

Con estas aportaciones nos refleja que en las comunidades saben qué significa una mala alimentación, que la comida chatarra te enferma y saben qué hacer al respecto para mejorar los hábitos. Sin embargo es tanta la disponibilidad, en ocasiones es muy barata (aparentemente), es altamente adictiva por la combinación de los ingredientes que utilizan las empresas y están siendo bombardeados constantemente con publicidad engañosa a través de la televisión, que es sumamente difícil combatir dichas estrategias que utilizan los grandes monopolios para vender. Es casi imposible que una madre de familia por sí sola en el hogar luche contra estas estrategias de mercado meticulosamente ingenieras para vender, manipular y subconscientemente obligar a la gente a consumir (Consuming Kids, 2006)

Conclusiones

Los alumnos de primaria son quienes consumen mayor cantidad de refresco; casi el 60% lo consume más de 3 veces al día. De acuerdo a los talleres se observó que pudiera haber inicios de adicción a los alimentos industrializados y refresco ya que los niños y adolescentes saben que la comida chatarra y el refresco les hace daño, saben qué hacer para solucionarlo pero siguen consumiéndolo. Por otro lado, con respecto a la preferencia, más del 80% dijo preferir el agua en lugar del refresco, pero entre el 50 y 70% consume refresco diario.

La dieta ha cambiado drásticamente ya que antes se acostumbraba el atole para el desayuno y ahora se consume refresco. Los periodos de ayuno también son frecuentes, especialmente en los escolares y jóvenes de secundaria. Así mismo, el consumo de frijol ha disminuido así como el consumo de fruta.

Los estudiantes de secundaria son quienes más televisión ven, y es la población más susceptible ya que la etapa de la adolescencia es una etapa de búsqueda de su identidad. Sus preferencias e identidad se ven afectadas por la publicidad y los estereotipos que se presentan en la televisión. Esto también se refleja en los alimentos que seleccionan ya que en la escuela y entre comidas los alimentos que principalmente se consumen son frituras, bebidas altas en azúcares, alimentos altos en azúcar y harina refinada, dulces y sopa maruchan.

El programa de Oportunidades es un programa que se ha convertido en un ingreso importante para la gente, sin embargo no fomenta la autosuficiencia y en los hechos, todo indica, ha favorecido el abandono del consumo de alimentos nutritivos y que formaban parte de la dieta tradicional para ser sustituidos por el consumo de alimentos procesados industrialmente con altos contenidos de azúcares, grasas y sal. A tal grado ha sido el impacto de Oportunidades en los cambios en la dieta que existen evidencias que señalan que la población que recibe Oportunidades presentan niveles de desnutrición más altos que población del mismo nivel económico que no es beneficiaria del programa.

México requiere de políticas públicas que impulsen programas que comprendan la seguridad alimentaria como parte integral de la salud alimentaria. La política agrícola debe promover la producción diversificada de alimentos, dando valor especial a aquellos que forman parte sustancial de la dieta mesoamericana. Las políticas agrícolas deben ir acompañadas de programas de distribución y abasto de alimentos que permitan a los consumidores tener acceso a alimentos saludables y económicos. Las políticas agrícolas y de distribución y abasto deben de ir acompañadas de campañas de orientación alimentaria que recuperen la riqueza de la dieta tradicional mesoamericana. Estas políticas y campañas deben complementarse con regulaciones que establezcan la calidad que deben cumplir los alimentos en los planteles escolares, que prohíban la publicidad dirigida a los menores de alimentos y bebidas no recomendables y que establezcan etiquetados en los productos que realmente orienten a los consumidores sobre la calidad de los mismos.

Referencias

1. Organización de las Naciones Unidas (ONU). Comité de derechos humanos para la infancia, 2009.
2. Torún V, Viteri F. E.Desnutrición calórico-protéica. En Nutrición en Salud y Enfermedad. Shils. 9ª. Edición México. Mc Graw Hill;2002:1103-34.
3. Ávila-Curiel A., Chávez-Villasana A. y Ávila-Across MA. La situación nutricional de la población mexicana. Rumbo Rural, 2008:09;4. 64-87
4. Epidemiological and nutriotional transition in México: rapid increase of non-communicable chronic diseases and obesity. Juan Rivera, Simón Barquera, Fabricio Campirano, Ismael Campos, Margarita Safdie y Victor Tovar. Public Health Nutrition 2002;5(1A), 113-122
5. Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Rivera-Dommarco JA. Resultados de Nutrición de la ENSANUT 2006. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2007.
6. Obesity and nutrition-related chronic disease in middle income countries: the case of México. Dr. Simon Barquera, Dr. Mario Flores. Artículo aparecido en "Understanding and Overcoming Obesity: The need for action". Decision Media, Conference of Montreal. Health Decision Series. Edited by Gil Rémillard. 2004.
7. Cambios en la situación nutricional de México 1990-2000, a través de un índice de riesgo nutricional por municipio. Editor José Antonio Roldán Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, México 2003
8. American Heart Association, 2009
9. Red Nacional de Promotoras y Asesoras Rurales. Coordinadora Dra. Blanca Rubio Vega. La situación ha empeorado, aumento el trabajo, comemos menos y menos bueno. Impacto de las crisis alimentaria mundial de las mujeres rurales en México. 2009
- 10.Kessler, T. The end of overeating. USA, 2009.
- 11.Nestle M. What to eat. North Point Press, USA, 2006.
- 12.Simon M. Appetite for profit. How the food industry undermines our health and how to fight back. Nation Books, USA, 2006.
- 13.Barbara S. The impacto of fresh, healthy foods on learning behavior. The Center for the Improvement of Human functioning Int'l. 2006. Documental.
- 14.Consuming kids, the commercialization of childhood. Media Education Foundation. USA, 2005. Documental.
- 15.Organización Mundial de la Salud (OMS). 2009
- 16.Willers S. La situación de las Mujeres y el impacto de los programas gubernamentales en tres comunidades de Guerrero ¿Opciones para un desarrollo sustentable y equitativo?. GEA, A.C., México. 2009.
- 17.http://www.oportunidades.gob.mx/informacion_general/Poblacion_Objetoivo_Oportunidades_DOE_290208_2.pdf

18. Nuñez-Rodríguez V. Presupuesto en materia indígena 2001-2007. Rumbo Rural, 2007;7:04. Pp:32-44.
19. Ávila-Curiel A, Shamah-Levy T, Chávez-Villasana A. Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición en el Medio Rural 1996. (ENAL 96). Resultados por entidad. INNSZ, SEDESOL, DIF, UNICEF, IMSS-Solidaridad, INI, SSA. México, 1997.
20. Chávez MM, Valles V, Blatter F, Ávila A, Chávez A. La alimentación rural y urbana y su relación con el riesgo aterogénico. Salud Pública Mex 1993; 35:651-657
21. Consejo Nacional de la Población. CONAPO, 2004. www.conapo.gob.mx
22. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. INEGI, 2000 y 2010. www.inegi.org.mx
23. UNICEF. Estado mundial de la infancia 2005. La infancia amenazada. 2004.
24. Adolfo Chávez Villasana y Abelardo Ávila curiel. Complementariedad y articulación entre los programas gubernamentales de nutrición y de abasto. Informe sobre la pertinencia de las normas y ordenamientos actuales vinculados con la nutrición y el abasto. 2009

Anexo
Encuesta

Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos seleccionados para determinar hábitos alimenticios en niños y adolescentes de comunidades rurales

Municipio o delegación: _____ Estado: _____
Nombre de la escuela _____ Grado escolar _____ Numero de encuesta _____

EN EL DESAYUNO					EN LA COMIDA O CENA				
¿Qué es lo que normalmente comes?					¿Qué es lo que normalmente comes?				
	Pon con una (✓) si lo comiste ayer o con una (X) si No	Pon el numero de veces que lo comes a la semana	Pon la cantidad en que lo comes (taza, plato, pieza, paquete, ml)						
Café			Tza	Carne (res o cerdo)					Pza
Leche			Tza	Pescado (atún, sardina)					Pza
Atole			Tza	Pollo					Pza
Jugo natural			Tza	Verdura					Tza
Jugo de marca			Tza	Arroz					Tza
Refresco			ml	Refresco					ml
Fruta			Pza	Sopa maruchan					Pza
Cereal de caja			Plto	Sopa de pasta					Plto
Pan dulce			Pza	Frijoles					Plto
Pan blanco (bolillo)			Pza	Tortilla de maíz					Pza
Frijoles			Plto	Otros					
Tortilla de maíz			Pza						
Huevo			Pza	EN LA TARDE FUERA DE LAS COMIDAS					
Avena			Plto	¿Qué es lo que normalmente comes?					
Otros				Refresco					ml
				Dulces					Pza
				Frituras (sabritas, chicharrones o de otro)					Pqt
				Pastelitos (gansito, pingüinos o de otro)					Pqt
				Sopa Maruchan					Pza
				Galletas					Pza
				Otros					
EN LA ESCUELA					OTROS PREGUNTAS IMPORTANTES				
¿Qué es lo que normalmente comes?					¿Cuánto dinero gastas en la tiendita?				
Frituras (sabritas, chicharrones o de otro)			Pqt	¿Qué prefieres, agua o refresco y porqué?					
Pastelitos (gansito, pingüinos, o de otro)			Pqt	¿Cuántas horas ves televisión al día?					
Jugos de marca			Tza	() una () dos () tres () tres o más					
Sopa maruchan			Pza						
Refresco			ml	¿Tienes algún pariente con diabetes o que haya fallecido de diabetes o azúcar alta?()SI ()NO					
Agua natural			ml	¿En qué se destina el apoyo de oportunidades en la familia?					
				Anotaciones del encuestador					
Alimentos preparados (tacos, guisado o de otro)			Pza						
Pan dulce y galletas			Pza						
Fruta			Pza						
Verdura			Pza						
Dulces			Pza						
Otros									
				Firma del encuestado: _____					

El Poder del Consumidor A.C. es una organización de la sociedad civil, independiente de partidos políticos, empresas y grupos religiosos. Es miembro de Consumers International, del Consejo Consultivo para el Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor, del Consejo Latinoamericano y del Caribe de Organizaciones de Consumidores, Red Puentes y de la Red por los Derechos de la Infancia.

