

## **Protección de la UNESCO hacia niñas, niños y adolescentes**

## Vulnerabilidad de la pobreza alimentaria en la niñez mexicana\*

### *Introducción*

El objetivo de este artículo es dar cuenta del papel histórico de la alimentación en el desarrollo de la humanidad y, a la par, analizar el funcionamiento de la canasta alimentaria, a fin de resaltar la trascendencia de construir una variante de ésta enfocada en la niñez. Para tal cometido se utilizó la estrategia de mapeo sistemático, lo cual permitió acercarse a la producción académica en la materia, y se realizó un análisis descriptivo, que permitió verter reflexiones orientadas a la cimentación de un modelo de alimentación y nutrición infantil. A manera de conclusión, se puede señalar que para contrarrestar los niveles de desnutrición en México es indispensable centrarse en la niñez, y ello implica reflexionar sobre: a) los requerimientos nutrimentales; b) el sistema y las políticas alimentarias; c) la cultura y la tradición alimentarias, y d) la economía familiar.

### *Contexto y discusión*

Actualmente existe una canasta alimentaria de carácter universal que cumple con todos los requerimientos nutricionales, que, de acuerdo con varias instituciones, debe ad-

\* Elaborado por José Pedro Vizuet López, docente de la Unidad Académica Profesional Chimalhuacán de la Universidad Autónoma del Estado de México. ORCID: 0000-0002-3064-227X.

quirir el ser humano para tener una vida saludable. No obstante, y pese a que los niveles de desnutrición y las afectaciones provocadas por la misma desnutrición son causales de una gran variedad de enfermedades, e inclusive la mortandad en la niñez, no existe una canasta alimentaria específica para la infancia.

El principal objetivo de este artículo, por tanto, ha sido fundamentar la implementación de una canasta básica, a fin de fortalecer la seguridad alimentaria, complementándose de productos variados que aporten requerimientos nutricionales a una población que se ha visto vulnerable por la pobreza, con objeto de garantizar el acceso a cada uno de los alimentos esenciales que necesita el cuerpo humano desde los primeros días de vida, y así en cada etapa de su desarrollo, para asegurar el funcionamiento adecuado físico y mental de los futuros adultos.

Lo anteriormente mencionado debe plantear que el comer bien se vuelve un punto esencial que debe ser tomado en cuenta para tener una vida activa y saludable. Sin embargo, a pesar de que mucha gente sabe que necesitamos alimentarnos para tener fuerza para trabajar, no todos tienen una idea clara acerca de lo que significa “comer bien”, y mucho menos de cómo lograr esto cuando los recursos son limitados. La pobreza alimentaria se ha mantenido como la mayor causa de los problemas nutricionales encontrados en los países en desarrollo, y es por esta razón que el problema de comer bien con recursos limitados está aún muy presente, pero aunque la disponibilidad de alimentos sea escasa o abundante, es esencial que la población sepa cómo optimizar el uso de los recursos para obtener una variedad de alimentos saludables e inocuos. La educación en nutrición juega un rol fundamental en la promoción de una buena nutrición; de hecho, esto es especialmente importante en los países en desarrollo, donde los conocimientos tradicionales a menudo no bastan para enfrentar los nuevos desafíos de los rápidos cambios sociales y económicos.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades, hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una correcta alimentación, Y según la guía de

nutrición de la familia, que es proporcionada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, ONUAA, o más conocida como FAO, por sus siglas en inglés, una correcta alimentación debe reunir las características siguientes:

- Debe ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Debe ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%, y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1.5 a 2 litros de agua al día.
- Debe ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad, y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Debe ser adaptada: ya sea a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- Debe ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etcétera), no sólo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios en cada una de las etapas de la vida.

Cada etapa de la vida está marcada por diferentes situaciones, desde la parte física hasta la parte psicológica y emocional; por ello es importante separar cada una de estas etapas con respecto a la correcta alimentación. Desde el nacimiento hasta la edad adulta, los requerimientos físicos, mentales y de alimentación van cambiando, y a través de los años se debe procurar mantener la salud en cada una de estas etapas.

La cifra estimada de muertes de niños debidas a la desnutrición es de 2.7 millones, lo cual representa el 45% de todas las muertes de niños. La alimentación del lactante y del niño pequeño es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los primeros dos años de la vida del niño son especialmente importantes, puesto que la nutrición óptima durante este periodo reduce la morbilidad y la mortalidad, así como el riesgo de enfermedades crónicas, y mejora el desarrollo general.

Para cumplir tal cometido, se postula que una canasta normativa alimentaria para la niñez debe ser elaborada no sólo en términos de una simple lista de alimentos, sino que debe buscarse que sea la más barata posible, que cubra todos los requerimientos nutricionales de la población de referencia y que, además, permita satisfacer las necesidades humanas.

Es evidente que el mundo ha tenido una riqueza sin precedentes en la producción de alimentos, y que cada vez más, diversas instituciones públicas y privadas, internacionales y nacionales realizan recomendaciones sobre cómo debe ser una alimentación que cumpla con todos los requerimientos nutricionales. No obstante, también es un hecho que, a nivel mundial, al menos uno de cada tres niños y niñas menores de cinco años —doscientos millones— padecen desnutrición o sobrepeso (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2020), lo cual evidencia una paradoja entre el deber ser y el ser en términos de la alimentación y la nutrición.

La idea de analizar el funcionamiento de la canasta alimentaria para construir una variante de ésta enfocada en la niñez responde, por tanto, a la paradoja antes mencionada. Asimismo, tiene la pretensión de brindar elementos reflexivos de interés para cumplir con el cometido de “promover en el ámbito individual, familiar y colectivo el consumo de alimentos naturales y de la canasta básica, tomando en cuenta el contexto económico y sociocultural” (Gobierno de México, 2022).

Desde la segunda mitad del siglo XX, la transición nutricional ha traído consigo grandes cambios a nivel mundial, lo que ha dado lugar a transformaciones drásticas en la alimentación, generadas, principalmente, por el aumento de urbanización y el proceso de industrialización de los alimentos. De hecho, se ha corroborado la premisa de que cuanto más alto es el ingreso, mayor es el consumo de productos de origen animal, y menor el consumo de cereales complejos, frutas, verduras y leguminosas.

Lo anterior, ha ocasionado que las dietas tradicionales, en gran parte aquellas basadas en plantas, hayan sido reemplazadas rápidamente por otras ricas en grasas y densas en energía, bajas en fibra y altas en bebidas con azúcar añadida. Esto, aunado a una vida urbana sedentaria, falta de actividad física, estrés, tipo de trabajo y aumento de horas frente a una pantalla, ha provocado un incremento en el número de personas con desnutrición, sobrepeso y obesidad, y en consecuencia, ha elevado el número de enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes, anemia, osteoporosis, algunos tipos de cáncer y padecimientos cardiovasculares (OMS, 2021).

Específicamente, los problemas de desnutrición (falta o exceso de los elementos nutritivos esenciales que el cuerpo necesita) resultan preocupantes en la edad infantil, pues han traído consigo, además de los problemas antes mencionados, daños irreversibles, como la emaciación, el retraso del crecimiento, la insuficiencia ponderal y la reducción de la capacidad intelectual y productiva. Asimismo, la cifra estimada de muertes de niños a causa de la desnutrición es de 2.7 millones, lo cual representa el 45% de todas las muertes en la niñez (OMS, 2021).

En efecto, las trágicas escenas de niños hambrientos que parecen esqueletos andantes, con el vientre hinchado, los ojos sin vida y la mirada perdida, representan tan sólo la punta del iceberg de la desnutrición. Por todo el mundo, en los países en vías de desarrollo, una considerable y preocupante parte de la población de niños de entre cero y doce años se acuestan por la noche con hambre, ¡y la cifra sigue en aumento!

Conforme a datos establecidos por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, los niños y niñas de entre uno y dos años de edad presentan los porcentajes más altos de desnutrición crónica. Este grupo coincide con la edad a la que muchos bebés dejan de ser amamantados, lo que refleja la importancia de la lactancia materna en la buena nutrición durante la primera infancia.

Ante esto surge la interrogante ¿por qué los niños corren mayor riesgo de desnutrirse? Esto es en primera instancia porque se encuentran en una etapa de crecimiento rápido, en la que aumenta la demanda de calorías y proteínas. Pero existen otras razones, ya que también son vulnerables a la desnutrición las embarazadas y las madres lactantes. En muchos casos, los problemas del bebé comienzan en la etapa prenatal. Si la nutrición de la embarazada es deficiente o precaria, el niño nacerá con poco peso. Más tarde, el destete prematuro, los malos hábitos alimentarios y la falta de higiene pueden ocasionar desnutrición. La carencia de nutrientes lleva a que el niño no crezca ni se desarrolle adecuadamente, y a que se vuelva llorón, débil y enfermizo. Al agravarse la afección, la pérdida de peso se vuelve más acusada, se hundén los ojos y la fontanela (región blanda de la parte superior del cráneo), pierden elasticidad la piel y los tejidos, y mengua la capacidad de mantener la temperatura corporal.

La desnutrición adopta diversas modalidades que retrasan el crecimiento infantil; así ocurre cuando hay carencia de minerales, principalmente hierro, yodo y zinc, o de vitaminas, en particular la vitamina A, de la que presentan insuficiencia unos cien millones de niños pequeños (UNICEF, 2022). Esta deficiencia los expone a padecer ceguera y les debilita el sistema inmunológico, lo que a su vez mina su resistencia a las infecciones bacterianas.

Se debe entender que todos los seres humanos estamos a dieta a diario; la diferencia radica en el tipo de dieta que debe consumir cada persona con base en la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica y social. Es necesario mencionar que todos los nutrimentos son importantes, no hay buenos ni malos; pero si uno de ellos no está presente en el organismo, es suficiente para que un niño enferme o muera.

En la actualidad, la preocupación de la población en los países industrializados ha ido cambiando de la búsqueda de alimentos suficientes y seguros a la de alimentos saludables y, más recientemente, de los funcionales. Estos últimos se definen como alimentos naturales o modificados que contienen ingredientes alimenticios que, con independencia de su valor nutricional, aportan efectos beneficiosos en las funciones fisiológicas (entre las que se encuentran el crecimiento y el desarrollo), o para la prevención de enfermedades. Un aspecto importante es que sean consumidos dentro de la dieta habitual (no en forma farmacológica).

Instituciones como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura mencionan los niveles nutricionales que cada ser humano debe consumir, es decir, cada nutrimento es diferente, y la cantidad que necesita cada organismo también; es por ello que existen diversas clasificaciones de los nutrimentos, siendo la manera más práctica para conocerlos el dividirlos en dos tipos: los macronutrientes y los micronutrientes.

- Los macronutrientes son nutrimentos que cumplen con funciones energéticas, y, por lo tanto, deben ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar.
- Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos.\*\*

En otras palabras, los macronutrientes se pueden definir como las piezas clave que forman nuestro cuerpo humano o el combustible necesario para que funcione. En cambio, la función de los micronutrientes es hacer que nuestro metabolismo funcione; se trata de componentes imprescindibles para nuestro organismo, ya que la falta de cualquiera de ellos supondría graves problemas en nuestra salud.

Por mucho que su denominación nos haga pensar que los macronutrientes son más importantes que los micronutrientes, ambos son relevantes para el correcto funcionamiento de

---

\*\* De hecho, el descubrimiento de las vitaminas permitió el nacimiento del campo de la nutrición.



nuestro organismo. Si los micronutrientes no cumplen con su función metabólica, al cuerpo le resultará más imposible asimilar los macronutrientes que ingiere y, por ende, no tendrá la energía necesaria para funcionar, provocando fallos que se convertirán en problemas de salud o enfermedades.

## Referencias

- CONTRERAS Y GARCÍA (2005), *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*, Barcelona, Ariel.
- CUÉLLAR VELÁZQUEZ (2017), *Evolución del estado nutricional en niños menores de 5 años beneficiarios de un programa alimentario, al ingreso de los 3 y 6 meses de tratamiento que acuden al hospital distrital de la Ciudad de Coronel Bogado*, Paraguay, Universidad Nacional de ITAPÚA.
- FEDERACIÓN DE ENSEÑANZA (2008), *La importancia de la alimentación en los niños/as de infantil*, Andalucía, Temas para la educación.
- FERNÁNDEZ (2003), *Alimentación y nutrición. Conceptos básicos*, recuperado en marzo de 2022, disponible en: <http://catarina.udlap.mx>>lda
- FISCHLER (1995), *Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo*, A. C.
- FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA [UNICEF], (2020), *Cómo detectar la desnutrición infantil y qué hacer para evitarla*, recuperado en abril de 2022, disponible en: <http://www.soyvida.com>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD [OMS] (2021), *Malnutrición*, recuperado en abril de 2022, disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutricion>

ONU (2022), *Necesidades nutricionales*, recuperado en marzo de 2022, disponible en: <https://www.fao.org>

UNICEF (2019), *Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación*, Estado Mundial de la Infancia.