Fecha	Sección	Página
11.07.2024	Portada	PP-12-15





$ 722919.00
Tam: 3301 cm2

Continúa en siguiente hoja

#SeguridadAlimentaria

LEJOS DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Alimentarse de manera saludable, con productos de calidad, es una empresa difícil de conseguir para los mexicanos, quienes además de luchar contra el aumento de precios por la inflación, deben recorrer distancias más largas y erogar más recursos para obtenerlos

Continúa en siguiente hoja

POR ELIZABETH GONZÁLEZ MANRIQUE
@Elisagmr

Los mexicanos nos encontramos lejos de la seguridad alimentaria. El acceso a alimentos de calidad se ve coartado debido a varios factores, entre ellos, la cercanía para obtener comida saludable y la economía, lo que no permite a las familias adquirir comestibles de calidad.

Después de que hace algunas semanas una madre de familia demostrara que podía hacer una despensa con solo mil pesos, pese a la inflación que ha afectado los precios de los productos, usuarios de redes sociales señalaron que la calidad de lo que habían adquirido no cumplía con los requerimientos nutricionales, tanto para ella y su pareja y especialmente para su hijo, un bebé.

Entre los productos que esta familia adquirió se encontraban: aceite, cereal, frijol, arroz, latas de atún y sardina, detergente y un litro de producto lácteo, que anteriormente se ostentaba como leche hasta que la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) solicitó quitar la palabra leche de su nombre a la vez que exigía que incorporara una leyenda en la que informara a sus consumidores que se trata de una mezcla de grasa, agua y un poco de leche.

Fue precisamente la elección de este producto lácteo, y de artículos de marca propia de la tienda en la que compraban, lo que más controversia generó, pues algunos usuarios señalaron que los bebés y niños deben beber leche entera, además de tener una alimentación de calidad.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la lactancia materna es la primera forma de combatir la desnutrición, por ello, es recomendable que las madres la ofrezcan de manera exclusiva por seis meses y que la prolonguen, tras la introducción de alimentos complementarios, por dos años.

No obstante, de acuerdo con la Academia Estadounidense de Pediatría, en caso de que no se ofrezca leche materna, sino de fórmula, ésta debe suspenderse al año de edad y debe ofrecer al bebé, a partir de dicho momento, leche entera de vaca, la cual posee los nutrientes para el adecuado crecimiento del menor de edad.

"Un niño de uno o dos años de edad debe tomar únicamente leche entera. Esto se debe a que el cerebro en desarrollo de su hijo necesita la grasa de la leche entera", menciona el sitio médico Medline Plus.

En búsqueda de un derecho

Aunque en la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 se proclamó que "toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación", no fue sino hasta 50 años después que la Seguridad Alimentaria fue definida y se convirtió en un derecho humano.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés) destaca el surgimiento del concepto de Seguridad Alimentaria, en la década de los años 70, el cual se refería en un primer momento a la producción y disponibilidad alimentaria a nivel global y nacional.

Años más tarde, durante los años 80, se unió a este concepto la idea de que la alimentación debe ser accesible tanto física como económicamente. En la siguiente década, se hizo una última adición al concepto que pervive hoy en día, agregando la inocuidad y las preferencias culturales, a la vez que se instituye a la Seguridad Alimentaria como un derecho humano.

Durante la Cumbre Alimentaria de 1996 se determinó que la Seguridad Alimentaria "a nivel individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas en todo momento tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana".

La FAO determina que hay al menos cuatro elementos esenciales para garantizar la Seguridad Alimentaria: disponibilidad, estabilidad, acceso y control y consumo y utilización biológica.

La disponibilidad se refiere a que haya suficientes alimentos a nivel nacional y local, mientras que la estabilidad significa tener control en los procesos cíclicos de los cultivos, así como contar con almacenes para épocas de déficit alimentario.

El acceso y control es sobre los medios de producción como la tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento y a los alimentos disponibles en el mercado, en tanto el consumo y utilización biológica se refiere a la existencia, inocuidad de los alimentos, dignidad y condiciones higiénicas, así como la distribución equitativa de estos, incluso, dentro de los hogares.

Continúa en siguiente hoja

Más tarde se acuñó otro de los conceptos asociados a la Seguridad Alimentaria más importante: la Soberanía Alimentaria, que es el "derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental", de acuerdo con las conclusiones del Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria, celebrado en la Habana, Cuba, en septiembre de 2001.

La FAO determina que hay al menos cuatro elementos esenciales para garantizar la Seguridad Alimentaria: disponibilidad, estabilidad, acceso y control y consumo y utilización biológica

PROBLEMÁTICA DOBLE

Además de ver limitado el acceso a la cantidad de alimentos, debido a la inflación, los mexicanos deben escatimar en la calidad de estos.

"Que raro, aquí en Twitter me dicen que con mil pesos no alcanza para nada, que con eso comes un día nada más. Ah, es que les da vergüenza ir a Bodega Aurrerá o a Mi tienda", se menciona en el post en el que una familia mostró cómo hacía una despensa con dicha cantidad de dinero.

Además de llevar algunas verduras, como aguacate o jitomates, la familia adquirió proteínas como pierna y muslo de pollo, carne molida de res, chuletas de cerdo y chicharrón prensado.

En plataformas como X y TikTok quienes publicaron el video recibieron muchas críticas, entre ellas que la calidad de la carne y el producto lácteo que llevaban no era la mejor y que debían hacer un esfuerzo por comprar alimentos de mejor calidad para su hijo.

Por otra parte, otros internautas señalaron que ante el aumento de precios, comprar este tipo de alimentos ayudaba a las familias a alimentarse, así se sacrificara la calidad de los productos.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) dio a conocer que durante junio el Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC), parámetro cuyo objetivo es medir la variación de los precios de una canasta de bienes y servicios representativa del consumo de los hogares mexicanos, presentó un aumento del 0.83 por ciento.

Con este resultado, en lo que va de 2024, la inflación anual se colocó en 4.98 por ciento. Algunos de los productos que presentaron un mayor aumento de precio fueron verduras y frutas como el chayote, naranja, aguacate, lechuga, jitomate, pollo, huevo, entre otros.

Fueron precisamente varios de estos productos los que la familia del video que se viralizó en redes, adquirió como parte de su despensa semanal.

Paulina Magaña Carbajal, coordinadora del área de Salud Alimentaria de El Poder del Consumidor, organización que lucha a favor de la salud alimentaria, destaca la importancia de la llamada inocuidad de los alimentos, es decir, que más allá de que estos cumplan con los requerimientos nutrimentales, que no pongan en riesgo a quien los consumen.

Continúa en siguiente hoja

"Por un lado, pues podemos decir que los alimentos deben cumplir con los objetivos nutricionales para una persona, en términos de que tengan proteínas, que tengan grasas, que puedan aportar a la nutrición, pero, por otro lado, también que no las pongan en riesgo, o sea, no solo basta cubrir con las necesidades sino que hay que prevenir que sean productos que tengan un riesgo a la salud en temas como, por ejemplo, que tengan algunos excesos de azúcares, grasas, sodio, lo que está vinculado a ciertas enfermedades crónicas", explica Magaña.

Desde 2007, El Poder del Consumidor realiza una campaña permanente de Salud Alimentaria, cuyo objetivo principal es documentar y contribuir a enfrentar la epidemia de obesidad que se encuentra en curso en el país.

Algunas de las líneas de acción que ha seguido la organización para buscar la salud alimentaria de la población mexicana son: buscar la regulación de la publicidad de alimentos y bebidas no saludables dirigida a la infancia, la regulación de venta de alimentos al interior de centros escolares, impulsar el etiquetado frontal y el aumento de impuestos a bebidas azucaradas.

Magaña mencionó que, pese a la creencia de que los alimentos naturales son más caros, durante la realización de las llamadas radiografías, en las que se revela el exceso de elementos como grasas, azúcares o sodio presente en los productos, se ha demostrado que algunos ultraprocesados llegan a ser más caros.

"Cuando hacemos radiografías, comparamos los productos industriales con propuestas que hacemos de algunas recetas y siempre han sido menores los costos de los alimentos naturales, por ejemplo. Eso de que cuestan más baratos los productos ultraprocesados, pues en ciertas ocasiones llega a ser un mito, porque cuando lo comparamos con respecto al rendimiento, es decir, qué tanto va a alcanzar una porción, y hacemos este comparativo con las propuestas que hacemos, la mayoría de las veces sale más caro comprar productos ultraprocesados", afirmó.

Además de garantizar que los alimentos cumplan con los requerimientos nutrimentales, los productores, consumidores y los gobiernos deben asegurarse de que estos no afectarán la salud de las personas que los adquieren

Inocuidad de los alimentos

Continúa en siguiente hoja

MÁS CALIDAD, MÁS SALUD

Optar por alimentos más saludables, a la vez que se impulsan políticas públicas que informen de manera más clara a los consumidores acerca de los productos que compran, son acciones que ayudarán a que los mexicanos conserven la salud a través de la comida que ingieren

Una de las medidas que la coordinadora del área de Salud Alimentaria de El Poder del Consumidor considera que abona más a garantizar la Seguridad Alimentaria de la población mexicana es el etiquetado frontal.

Sin embargo, Magaña cree que además de informar el exceso de sustancias dañinas, los consumidores deberían poder acceder rápidamente a toda la tabla nutrimental del producto que están a punto de adquirir.

"El etiquetado nutrimental, considerando el frontal, el de advertencia, que ya tenemos con los sellos pero, en general, falta que toda la información al consumidor que viene en el empaque, que te dice qué tipo de producto es; porque no es lo mismo que sea un atún a atún con soya, que todas estas declaraciones de propiedades, se establezcan, para que se conozca cuál es el producto, cuáles son sus ingredientes de forma clara, pues esto puede ayudar al consumidor a determinar si consume el producto o no", mencionó.

Por su parte, el nutriólogo Enrique Prieto, destaca la importancia de los nutrientes para evitar problemas futuros de salud.

"Lo que comes es lo que va a hacer que tu cuerpo funcione bien. Todos los alimentos están llenos de una mezcla de nutrimentos, o sea, no solo importan sus partes, sino un todo y cada uno de esos nutrientes va a tener un efecto diferente en nuestro organismo, entonces cuando un alimento es ultra procesado, al final le pueden adicionar minerales como zinc, entre otras cosas, pero no va a tener tantas características, ni tan buenas, como un alimento de origen natural, pues muchas veces los aditivos que utilizan para los productos ultra procesados, pues no son buenos para nuestro organismo, como los conservadores o las grasas trans, que afectan a la salud.

"Al final estamos hechos para comer cosas que están en la naturaleza y si modificamos esos alimentos, le quitamos lo bueno y ponemos aditivos para que tengan menor precio, más vida de anaquel, el exceso de estas sustancias es malo para nuestra salud", menciona Prieto.

No obstante, Prieto no deja de advertir que hay cuestiones económicas e incluso de seguridad que han encarecido los productos hasta hacerlos inalcanzables para algunos sectores de la población, como el aguacate, cuyo precio se ha incrementado en los últimos años, especialmente desde la pandemia de COVID-19.

Por ello recomienda a la población adquirir productos vegetales de temporada, consumir proteínas más económicas que la carne roja, así como optar por leguminosas y otros alimentos originarios de la región como el maíz, frijol o chile.

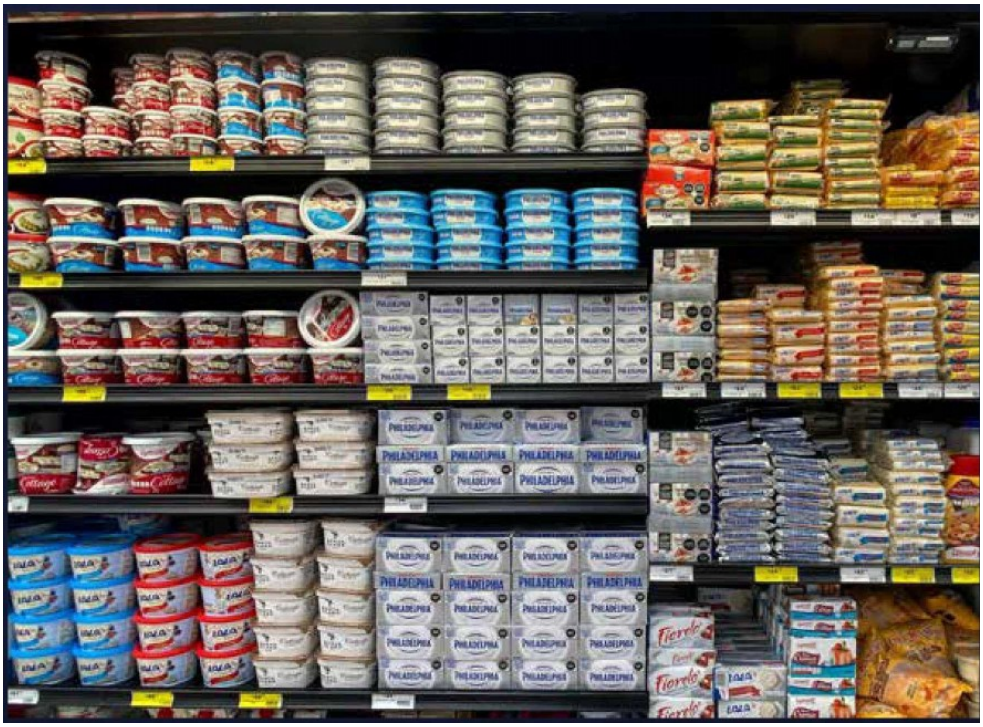
Continúa en siguiente hoja

"Hay cuestiones económicas y de seguridad que están afectando los precios de los alimentos naturales en México y ahorita un aguacate te cuesta el equivalente a dos cartones de leche, entonces siempre hay que optar por las verduras y las frutas de temporada que son las que tienen menor precio y las cosas básicas de México que es el maíz, el frijol, que combinadas, por supuesto cantidades adecuadas para cada actividad física, con proteína de origen animal, pero no de las más caras, o sea, no carnes rojas, que de hecho no son tan buenas para la salud, ni para la ecología, más bien de repente pollo, a veces cambiarlo por leguminosas con cereales y verduras, o sea, un platillo con chile, frijol, ensalada e incluso tortillas.

"Por ejemplo, las salsas son súper buena opción también porque es una mezcla de verdura y pues en esencia, se trata de regresar a como cocinaban nuestros abuelos, que no compraban tantas cosas que venían en empaques y comían mucho más guisados y alimentos con productos de origen vegetal, sin adicionar grasas refinadas, porque siempre es mejor preferir aceites como el de olivo o aguacate. Algo que es importante es ver el costo beneficio o sea si alguien se alimenta de leche que no es leche y de bebidas de cola o pastelillos, pues por supuesto que va a gastar menos dinero para conseguir la energía que necesita, pero a largo plazo va a gastar mucho más dinero y tiempo en recuperar su salud y la calidad de vida, entonces también las prioridades tienen que enfocarse hacia comer algo que va a beneficiar la salud a largo plazo", concluyó.

"Lo que comes es lo que va a hacer que tu cuerpo funcione bien. Todos los alimentos están llenos de una mezcla de nutrimentos, o sea, no solo importan sus partes, sino un todo y cada uno de esos nutrientes va a tener un efecto diferente en nuestro organismo"

Enrique Prieto
Nutriólogo



Continúa en siguiente hoja

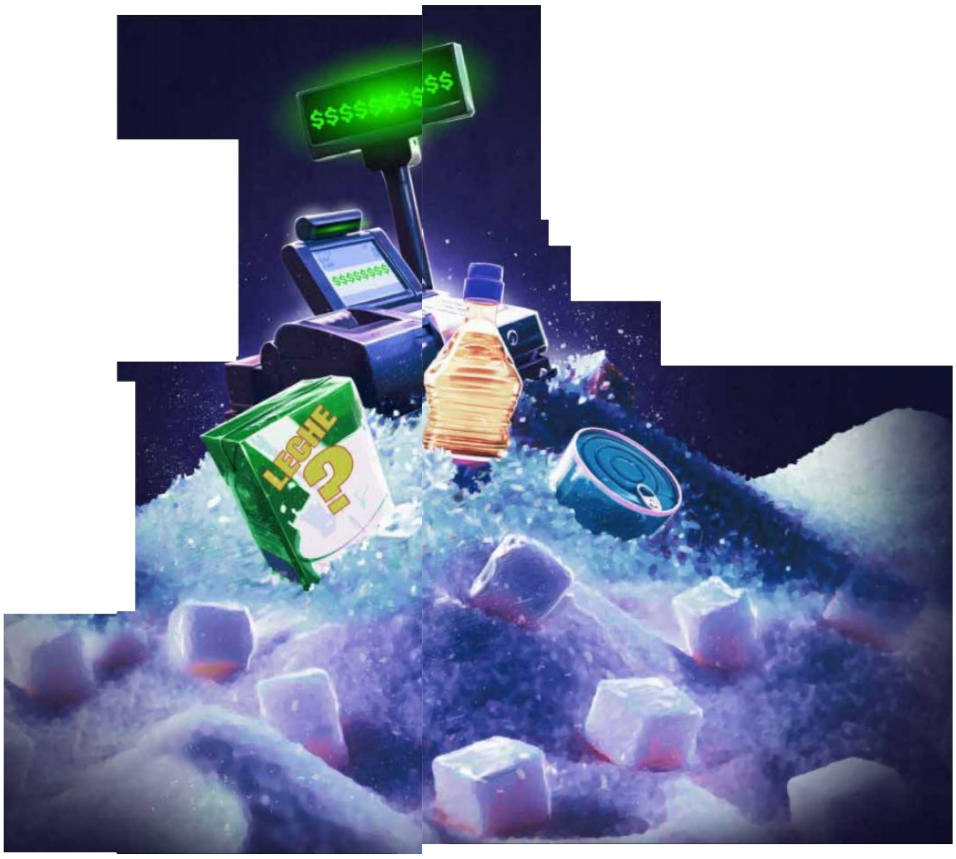
.

2024.07.11

Fecha	Sección	Página
11.07.2024	Portada	PP-12-15



Continúa en siguiente hoja


$$$$$$$$$$
LECHE
?!