

## **Los Problemas de la Nutrición en México: ¿Podemos hacer algo para mejorarlos?**

Dr. Jesús Humberto Del Real Sánchez

### **Desigualdades**

México es un país con grandes desigualdades sociales y económicas, con un ingreso *per capita* cercano a los 5 mil dólares anuales, uno de los más altos dentro del área latinoamericana, pero donde al 10% de los que más ganan le corresponde el 38 % del Producto Interno Bruto (PIB), el total de la riqueza que se genera en el País en un año, mientras que al 10% de los que menos ganan le corresponde solamente el 1.5 % del PIB, una diferencia de 1 a 25 que es social y moralmente inaceptable. Diferentes estudios señalan que más de la mitad de los mexicanos son pobres, y que la pobreza es más acentuada en las zonas rurales que en las zonas urbanas.

México también es un país con grandes desigualdades en su estado nutricional. Las encuestas señalan que por lo menos la mitad de los mexicanos presentan alteraciones en su estado nutricional, ya sea en forma de una disminución en el peso corporal, “desnutrición” o un aumento del mismo, “obesidad”. Cerca de la cuarta parte de la población está desnutrida, otro tanto es obesa y solamente la mitad tiene un peso normal.

### **Las causas: la pobreza**

Al tratar de analizar las causas de estas alteraciones en el estado nutricional, uno podría pensar de primera intención, de acuerdo con los antecedentes, que los ricos son los obesos y los pobres los desnutridos, pero no es exactamente así, ya que si bien es cierto que la obesidad es más frecuente en las zonas más ricas del país, también está presente en las zonas más pobres del mismo, y a la inversa, la desnutrición también está presente en las zonas más ricas, aunque sea más frecuente en las zonas más pobres.

Lo anterior confirma que estas alteraciones no son debidas solamente a una pobreza económica, sino también a una pobreza cultural en general y especialmente en lo referente a una buena alimentación y nutrición. Como nos lo dice el Dr. Víctor M. Fletes, Coordinador de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Guadalajara, en la entrevista concedida a “Vida y Salud”, “no sabemos comer”, y agrega; “nos gustan poco las frutas y no nos gustan los vegetales y las verduras”.

Lo expresado por el Dr. Fletes confirma la tesis de una pobre cultura en relación a una alimentación y nutrición correcta., lo cual queda claramente de manifiesto cuando observamos lo que ocurre con el consumo de refrescos, el cual es mucho mayor que el consumo de leche, cuando el precio por litro, para ambos, es prácticamente el mismo, pero, el valor nutricional de la leche es muy superior al de los refrescos.

### **La falta de educación a la alimentación correcta**

Es cierto que las diferentes formas de desnutrición son debidas en parte a la pobreza, pero también es cierto que estas alteraciones son también debidas a una pobre educación y cultura en general, ya que el índice de analfabetismo en nuestro país es de un 10%, esto es,

uno de cada diez mexicanos no sabe leer ni escribir, y en especial a una pobre cultura en relación a la alimentación y nutrición.

Los datos publicados en este número sobre los diferentes aspectos de la nutrición en México, nos deben hacer reflexionar sobre la necesidad de establecer programas de alimentación y nutrición, no solamente en forma de desayunos o despensas, sino también en forma de programas para fomentar una alimentación adecuada y correcta

### **La desnutrición en los niños**

La desnutrición en México es un problema de salud pública, ya que uno de cada cinco niños tiene desnutrición crónica, de acuerdo a los resultados de la segunda Encuesta Nacional de Nutrición realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública entre 1998 y 1999 y dada a conocer a principios del 2002.

En esta encuesta se estudiaron 21 mil hogares que representaron el 1% de la población del país, distribuidos en zonas urbanas y rurales de las cuatro Regiones: Norte (Baja California, Baja California Sur, Coahuila, Chihuahua, Durango, Nuevo León, y Tamaulipas), Centro (Aguascalientes, Colima, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Querétaro, San Luis Potosí, Sinaloa, Zacatecas y el Estado de México, excluyendo los municipios que forman parte de la zona metropolitana del Distrito Federal), Ciudad de México (Distrito Federal y municipios conurbados del Estado de México) y Sur (Campeche, Chiapas, Guerrero, Hidalgo, Oaxaca, Puebla, Quintana Roo, Tabasco, Tlaxcala, Veracruz y Yucatán).

### **Niños en edad escolar (menores de cinco años)**

En este grupo de edad se encontraron las más grandes diferencias de desnutrición entre los diversos grupos de edades, 11% en zonas urbanas por 32.3% en las zonas rurales.

En la Región Sur, la más pobre del país, se encontró el porcentaje más elevado (29.2%), seguido de la Región Centro (14.5%), y la Ciudad de México y la zona conurbada del Estado de México (13.1%) y el menor porcentaje correspondió a la Región Norte (7.1%).

La anemia (la disminución de glóbulos rojos en la sangre), causada por la deficiencia de hierro y algunas vitaminas, es otro problema de salud pública, ya que ésta estuvo presente en el 27.2% de los niños en este grupo de edad, mientras que en los niños entre los 12 y 23 meses la anemia estaba presente en el 48% de ellos.

### **Niños en edad escolar (de 5 a 11 años)**

Los principales problemas en este grupo son: la anemia, algunas deficiencias de vitaminas y minerales y la obesidad. El 20% de los niños en edad escolar tienen anemia. En la Ciudad de México se encontró el porcentaje más pequeño, el 11%. En este grupo de edad 18% tienen sobrepeso u obesidad, siendo los porcentajes más altos para la Ciudad de México y la Región Norte (25%). En las zonas urbanas es de 20% y en las rurales de 10%.

### **Mujeres entre 12 y 49 años**

Los principales problemas de las mujeres en este grupo de edad son: obesidad, anemia y algunas deficiencias de vitaminas y minerales. La obesidad es sin duda el problema más preocupante en este grupo de edad. El 52% de las mujeres en este grupo presentan

sobrepeso u obesidad. La anemia estuvo presente en 26% de las mujeres embarazadas y en 20% de las mujeres no embarazadas.

VENTANA

### **EL TAZÓN DE MADERA**

Un viejito se fue a vivir con su hijo, su nuera y su nieto de cuatro años. Ya las manos le temblaban, su vista se nublaba y sus pasos flaqueaban. La familia completa comía junta reunida en la mesa, pero las manos temblorosas y la vista enferma del anciano hacía el alimentarse un asunto difícil. Los guisantes caían de su cuchara al suelo y cuando intentaban tomar el vaso, derramaba la leche sobre el mantel. El hijo y su esposa se cansaron de la situación. “Tenemos que hacer algo con el abuelo”, dijo el hijo. “Ya he tenido suficiente. Derrama la leche, hace ruido al comer y tira la comida al suelo”. Así fue como el matrimonio decidió poner una pequeña mesa en una esquina del comedor. Ahí, el abuelo comía solo mientras el resto de la familia disfrutaba de la hora de comer. Como el abuelo había roto uno o dos platos, su comida se le servía en un tazón de madera. De vez en cuando miraban hacia donde estaba el abuelo y podían ver una lagrima en sus ojos mientras estaba ahí sentado solo. Sin embargo, las únicas palabras que la pareja le dirigía, eran fríos llamados de atención cada vez que dejaba caer el tenedor o la comida. El niño de cuatro años observaba todo en silencio. Una tarde antes de la cena, el papá observó que su hijo estaba jugando con trozos de madera en el suelo y le preguntó dulcemente: “¿Qué estás haciendo?” Con la misma dulzura, el niño le contestó: “Ah estoy haciendo un tazón para ti y para mi mamá para que cuando crezca, ustedes coman con ellos.” Sonrió y siguió con su tarea. Las palabras del pequeño golpearon a sus padres de tal forma que quedaron sin habla. Las lágrimas rodaban por sus mejillas. Y, aunque ninguna palabra se dijo al respecto, ambos sabían lo que tenían que hacer. Esa tarde el esposo tomó gentilmente la mano del abuelo y lo guio de vuelta a la mesa de la familia. Por el resto de sus días ocupó un lugar en la mesa con ellos. Y por alguna razón, ni el esposo ni la esposa, parecían molestarse más cada vez que el tenedor se caía, la leche se derramaba o se ensuciaba el mantel.”