



SEGUNDO FORO DE POBREZA Y DESARROLLO REGIONAL

CRITERIOS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACIÓN DE UNA CANASTA ALIMENTARIA PARA EL DISTRITO FEDERAL

Mtro en E y GM. Alberto Vega Hernández

M. en C. Elsa Berenice Gaona Pineda

EOC Priscila Álvarez Reyes

Se exploraron los conceptos de Pobreza, Desarrollo Social y Seguridad Alimentaria, así como las experiencias nacionales y locales elaborando una canasta alimentaria para el DF como componente de desarrollo social.

Se hace un recuento de tres canastas alimentarias del gobierno federal:

Coordinación General del Plan Nacional de Zonas Deprimidas y Grupos Marginados (COPLAMAR).

Instituto Nacional de Estadística y Geografía junto con la Comisión Económica para América Latina (INEGI-CEPAL).

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL).

A nivel local se retomó la Canasta Normativa Alimentaria para el DF, desarrollada por el Consejo de Evaluación de Desarrollo Social (Evalúa-DF).

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos:

Garantiza el derecho a la salud y a la alimentación, para asegurarlo es necesario la consolidación de programas y políticas públicas.

Ley General de Desarrollo Social:

Garantiza el pleno ejercicio de los derechos sociales, asegurando el acceso al desarrollo social, así como el impulso económico que eleve el ingreso de la población y contribuya a disminuir la pobreza.

Ley de Desarrollo Social para el Distrito Federal:

Objetivo revertir la pobreza a través de acciones públicas.

Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional para el Distrito Federal:

Crear políticas de gobierno para lograr y mantener la seguridad alimentaria y nutricional que garantice el derecho humano a la alimentación y a la adecuada nutrición de toda la ciudadanía de manera saludable.

La seguridad alimentaria está presente cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos nutritivos para satisfacer necesidades alimenticias y sus preferencias a fin de llevar una vida sana.

A escala familiar es la capacidad de una familia para obtener los alimentos suficientes para cubrir las necesidades nutricionales.

El acceso a los recursos suficientes para adquirir alimentos apropiados y alimentos nutritivos son componentes de la seguridad alimenticia.

La seguridad alimentaria depende de la capacidad para adquirir alimentos se interpreta como el principal indicador de pobreza extrema, asociado a los bajos ingresos económicos, a las prácticas sociales y al higiene.

Canasta alimentaria: Es el conjunto suficiente de alimentos que debe consumir una persona o conjunto de ellas, generalmente en hogares, para satisfacer necesidades nutricionales.



La satisfacción de las necesidades nutricionales de orden fisiológico, constituye la base para poder satisfacer necesidades de primer orden, impone de manera absoluta la buena salud y los procesos educativos con gran aprovechamiento.



La canasta alimentaria como herramienta de combate a la pobreza e instrumento catalizador al desarrollo social.



Desde nuestro punto de vista, la canasta alimentaria debe cumplir con una serie de características que van más allá de su consideración de su contenido energético y proteínico.

El costo de la canasta alimentaria puede ser comparado con el nivel de ingreso, monetario y no monetario, de diversos grupos sociales, y en función de éste establecer un estimador del grado de pobreza para dichos grupos.

El ingreso necesario para adquirir la canasta básica alimentaria constituye el nivel o línea de pobreza absoluta, la cual permite estimar el costo de la canasta básica total como el resultante de la multiplicación de la canasta básica alimentaria por la inversa del coeficiente de Engel (relación entre el gasto en alimentos respecto al gasto total).



- **Dieta**

- **Determinante del estado de salud**

- **Mantenimiento y desarrollo**

TRANSICIÓN NUTRICIONAL Y EPIDEMIOLÓGICA

Prevalencias de
desnutrición

Alta mortalidad por
enfermedades
infecciosas

Incremento de
esperanza de vida
**ENFERMEEDADES
CRÓNICAS**

Dieta caracterizada por los
excesos:
Alimentos procesados con alto
contenido de grasa, sodio e
hidratos de carbono simples

ENSANUT 2012

- Malnutrición por deficiencias o excesos
 - Prevalencias elevadas de anemia en menores de 5 años, mujeres y en adultos mayores
 - Altas prevalencias de enfermedades crónicas (sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular)
-

Implicaciones de las enfermedades crónicas



Criterios para la elaboración de una canasta alimentaria en el DF

GRUPOS DE ALIMENTOS POR GRUPO POBLACIONAL

- Niños(as) menores de 6 meses
- Niños(as) de 6 meses a 12 meses.
- Niños(as) de 1 a 3 años.
- Niños(as) de 4 a 8 años.
- Hombres de 9 a 13 años.
- Hombres de 14 a 18 años.
- Hombres de 19 a 50 años.
- Hombres de 51 a >70 años.
- Mujeres de 9 a 13 años.
- Mujeres de 14 a 18 años.
- Mujeres de 19 a 50 años.
- Mujeres de 51 a >70 años
- Embarazo y lactancia

**Los grupos de edad están basados en las necesidades fisiológicas según la etapa biológica (crecimiento, mujeres en edad fértil, eficiencia metabólica).*

CRITERIOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA CANASTA ALIMENTARIA EN EL DF

- Nutrimientos y sus requerimientos: desnutrición, sobrepeso y obesidad
- Etapas del desarrollo y estado fisiológico

- Deficiencia de hierro: la anemia
- Menor desempeño escolar, en niños y en menor capacidad laboral e ingresos en adultos

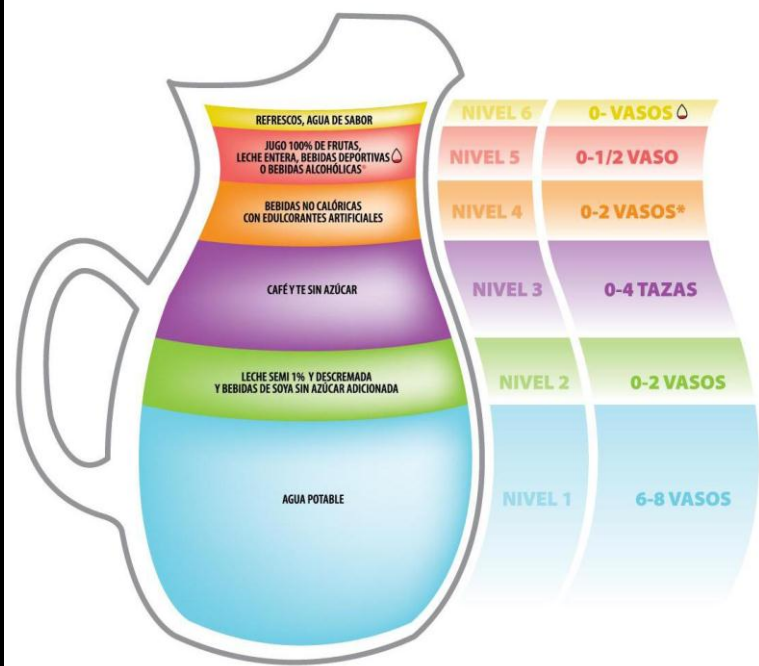
- Contenido de sodio: ECV, ER, EVC
- Costo del tratamiento, discapacidad y/o muerte

- Consumo de grasas saludables
- Ácidos grasos trans: aumento en el riesgo de enfermedad cardiovascular

- Recomendaciones de bebidas saludables

Secretaría de Salud

Recomendaciones para Población MEXICANA CONSUMO DE BEBIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE



Población del DF: presenta elevadas prevalencias de sobrepeso, obesidad y diabetes en todos los grupos de edad

Patrón de consumo de bebidas compatible con las recomendaciones

RECOMENDACIONES DE NUTRIMENTOS

- Recomendaciones de ingesta diaria mexicanas (Bourges, 2008)
- Institute of Medicine, 2005
- Institute of Medicine, 2006
- Estimación de energía: peso, talla, y nivel de actividad física por grupo de edad (ENSANUT 2012)



Alimentos que potencialmente pueden cubrir los criterios delimitados



- Alimentos altos en hierro

Carnes roas magras, hígado, pescados, huevo, espinacas, quelites, acelgas, berros, lentejas, frijoles...



- Potenciadores de absorción de hierro
- Papaya, manzana, pera, melón, uvas, sandia, naranja, piña, mango, guayaba, fresas, limón, naranja, guayabas



- Alimentos de alta calidad nutricional que no sobrepasen recomendación de sodio.
- Cereales adicionados con hierro y zinc sin azúcares añadidos



- Fuente grasas: alimentos que favorezcan el aporte de grasa insaturada.

Atún, Blanco del nilo, oriental, bagre, sardina, cazón

Aceites vegetales para cocinar como: aceite de canola, maíz, cártamo, soya..

Frutos secos como cacahuete natural, almendra, nueces...



- Bebidas saludables
- Agua sola potable, leche y yogur para beber descremados, café y té sin azúcar, bebidas con fruta sin azúcar adicionada...

ALIMENTOS QUE POTENCIALMENTE NO CUBREN LOS CRITERIOS DELIMITADOS

Alto contenido de grasas saturadas y trans

Galletas, pasteles, pan dulce industrializado o casero, leche entera...


Bebidas endulzadas

Jugos naturales e industrializados, refrescos, aguas con azúcar casera o industrializada, leche saborizada, café y té con azúcar...

Alimentos industrializados como

Botanas, golosinas, sazonadores de cocina, enlatados, embutidos...

CONSIDERACIONES FINALES



Estimar contenido de energía y nutrientes para cada grupo de edad → cantidad de alimentos

Implementación de estrategias para informar y educar a la población en conocimientos de nutrición y salud y diseño de estrategias para aumentar la aceptabilidad de alimentos saludables.

Costo: políticas focalizadas a mejorar el acceso, producción y distribución de alimentos a poblaciones más pobres

Crear políticas que permitan regular la promoción, distribución y oferta de alimentos relacionados con padecimientos crónicos

“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, el vestido, la vivienda...”

CONCLUSIÓN

- La canasta alimentaria para el DF puede ser el mecanismo de orientación tanto para la ciudadanía para la selección de sus alimentos, como para el Gobierno para el diseño de estrategias que faciliten el acceso a una dieta saludable.