

Rezago Alimentario en México

La crisis alimentaria en el país ha dejado grandes problemas en salud, como lo son la obesidad, sobrepeso y la desnutrición

Las desigualdades sociales son un factor para el rezago alimentario en México, por lo tanto, una deficiente alimentación trae consigo grandes problemas de salud que ponen en riesgo a las y los mexicanos. Afortunadamente, Congregación Mariana Trinitaria (CMT) cuenta con soluciones integrales para hacer frente a esta crisis.



Sobrepeso y obesidad

Estos problemas de salud son los más graves en el país. Se trata de un fenómeno mundial, inicialmente asociado con niveles elevados de desarrollo económico y social que se traducen en un mayor acceso a alimentos, incluso en exceso.

El impacto sobre el estado de salud de las personas es desastroso, lo que trae como consecuencia un incremento de enfermedades crónicas cada vez más frecuentes, como las dislipidemias, la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, las enfermedades del corazón; entre otras.

• En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad.

• Los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio ocasionan el 32% de las muertes de mujeres y el 20% de hombres en el país.



Una alimentación adecuada es importante en cada una de las etapas de la vida, ya que cada una de ellas tiene necesidades de energía y nutrientes, pero... ¿qué pasa cuando no se cuenta con una correcta alimentación? Es decir, cuando no se dispone de variedad y cantidad suficientes de alimentos; en definitiva, cambia la calidad de vida, en donde los más afectados son las niñas y los niños, así como personas adultas mayores.

Lamentablemente, en México, más de dos quintos de la población vive en condiciones de pobreza; es decir, 53.4 millones de mexicanos, lo que equivale al 43.5% de la población total del país. De esta población, 9.4 millones de personas, es decir, 7.5% de la población se encuentra en condiciones de extrema pobreza.

DATO

- En nuestro país, de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), existen 24.6 millones de mexicanos, lo que equivale al 20% del total de la población con carencia alimentaria.
- Esta carencia es más intensa en grupos de población, como: los indígenas, personas con discapacidad y menores de edad.

Tener acceso a buena alimentación no sólo depende de condiciones nutricionales, sino también de factores económicos, materiales, ecológicos, sociales y culturales; que muchas veces, los gobiernos no tienen la capacidad de dotar a la población. Esto puede incidir notablemente en la capacidad de las personas para comer bien y cumplir los requerimientos nutricionales que correspondan a su edad, sexo, actividad física, estado fisiológico, condición de salud y herencia genética.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición:

- Existen 1,194,805 niñas y niños con desnutrición crónica en el país.
- 70.0% de los hogares en México cuentan con inseguridad alimentaria.
- 80.8% de los hogares que viven en el estrato rural fueron clasificados en algún nivel de inseguridad alimentaria.



En México, ante la desigualdad social que se vive, se tiene un gran reto para hacer frente a este rezago alimentario que, en muchas regiones del país es tan marcada que la población vive en malas condiciones multidimensionales que, independientemente de la alimentación, afecta en otros aspectos humanos, en temas tan sensibles como la salud, la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.



• El 23.3% (27 millones) de la población vive en pobreza alimentaria y el 12.5% sufre desnutrición crónica.

• En el país, la desnutrición crónica en zonas urbanas es de 10.1% y en zonas rurales de 19.9%.



Desnutrición

La desnutrición es un fenómeno que refleja las desigualdades sociales. Esto nos demuestra que México, a pesar de ser un país con niveles de desarrollo, aun no puede garantizar el derecho esencial a una alimentación suficiente, variada y nutritiva.

Los niños, niñas y adolescentes de los estados del sur del país tienen alrededor del doble de probabilidades de tener bajo peso o talla para su edad, como consecuencia de la desnutrición crónica, en comparación con los mismos sectores poblacionales que los que viven en el norte de la república.

• En México, 1 de cada 8 niños y niñas menores de 5 años presentan una talla baja (moderada o severa) para su edad.

• Los hogares de bajos recursos y los hogares indígenas, sin importar el estado en el que se encuentren, son los más propensos a la desnutrición infantil.



CMT y la Alimentación

En este sentido, Congregación Mariana Trinitaria (CMT), dentro del Ecosistema de Bienestar CMT, presenta soluciones integrales encaminadas a la Cadena de Alimentación, mediante las cuales, se brindan diversas de soluciones que garanticen la seguridad alimentaria de calidad, ya sea para una alimentación de saludable y sustentable y/o la producción familiar de alimentos para que todos los integrantes de las familias mejoren y superen en esta carencia.

A través de esta cadena, se contribuye a ampliar la ingesta balanceada de alimentos saludables en la dieta de la población, preferentemente aquella que se encuentra en situación de vulnerabilidad, para impactar de manera positiva en la disminución de la carencia por acceso a la alimentación.

Soluciones Integrales de CMT

- Comedores comunitarios y escolares
- Fórmula láctea
- Lecherías o Centros CMT
- Tiendas comunitarias de abarrotes
- Huertos de traspatio y agrícolas
- Granja avícola de traspatio e integral
- Concurrencias financieras y equipamiento para productores agrícolas locales



De esta manera, Congregación Mariana Trinitaria busca seguir fortaleciendo a las comunidades de todo el país y de varias naciones de Latinoamérica, apoyándolos para mejorar su alimentación y salud, al tiempo de ser autosuficientes, a fin de construir un mundo mejor.

Conoce como se clasifican los alimentos

| Grupo | Alimentos que lo conforman |
|---|--|
| Alimentos plásticos o reparadores Contienen en mayor cantidad proteínas | La leche, carnes (de res, aves, cacería), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt. |
| Alimentos reguladores Mayor cantidad vitaminas y minerales. | Las frutas (melón, papaya, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, tomate). |
| Alimentos energéticos Contienen mayor cantidad carbohidratos y grasas. | Los cereales (maíz, arroz, trigo), granos (caraotas, frijoles, lentejas), tubérculos (llamadas verduras como papa, yuca), plátano, aceites, mantequilla, mayonesa. |

