

**LA ALIMENTACION Y LOS PROBLEMAS
NUTRICIONALES**



DR ADOLFO CHAVEZ

PUBLICACION L-39, DIVISION DE NUTRICION, INN.
TLALPAN, MEXICO 22, D. F. 1980.

J. A. González Richmond

LA ALIMENTACION Y LOS PROBLEMAS NUTRICIONALES

DR. ADOLFO CHAVEZ



PUBLICACION L-39, DIVISION DE NUTRICION, INN

TLALPAN, MEXICO 22, D.F. 1980

1. INTRODUCCION

Si se revisan los datos históricos sobre las características de la alimentación del mexicano es muy notable la constancia de las deficiencias nutricionales en las mayorías. Desde que se tienen registros de tipo cultural hasta la fecha ha predominado grandemente el maíz, que es un grano bastante desbalanceado en su composición de principios nutritivos y que en la medida de las posibilidades, se ha complementado con frijol, chile, jitomate y otros pocos alimentos más. La colonia, que fué un impacto cultural muy brusco, con el consiguiente choque de 2 tipos de alimentación distintos, no causó en la población autóctona los cambios que se hubieran esperado, se puede decir que más alimentos aportó México a España y al mundo, que lo contrario. Aquí, quizá el cambio más importante fué de tipo negativo, una gran disminución en el consumo de la alegría, un alimento considerado "de los dioses" por los naturales y que era una importante variación del maíz, pero que fué prohibido por los conquistadores. Las principales adquisiciones, el café, el azúcar y los productos de trigo no

son muy valiosos nutricionalmente. Los alimentos de origen animal, carne, leche y huevos, fueron más para los criollos y ahora las clases medias y altas, que para los naturales. Estos previamente comían productos animales, también en pequeñas cantidades sobre todo productos de caza, pesca y recolección. Los nuevos productos animales fueron aceptados por las mayorías para comidas excepcionales, en los días de fiesta o de mercado.

Pero en los últimos 20 años los hábitos alimentarios del país han estado recibiendo un impacto mayor que el que recibieron en todos los 450 años previos. Esta tendencia al cambio por una parte se debe a que México ha dejado de ser un país esencialmente agrícola, para pasar a ser lo que ahora se denomina como "en transición". La mitad de la población ya no se dedica al campo y por lo tanto consume una dieta urbana, que es más diversificada, incluyendo una tendencia a mayor consumo de alimentos animales y por otra parte, a un cambio en la misma población rural, que todavía hace 20 años era esencialmente autoconsumidora, o sea que comía lo que ella misma producía, pero ahora se está integrando muy rápidamente al sistema comercial.

Ya prácticamente se acabó en el país la milpa tradicional, es raro encontrar terrenos con maíz y frijol mezclados, entre los que se noten las hojas de calabaza y bordeados por chiles y tomates. Este tipo de plantación que hace 20 años dominaba en el mismo Valle de México, es difícil ahora

encontrarlo aún en las zonas más aisladas. Los pocos que cul-
tivan su propia tierra producen para vender y con el dinero
tratan de adquirir lo que consideran mejor, que en realidad
es lo que les imponen a través de una serie de sistemas publi-
citarios. Otra gran parte de los campesinos son en realidad
asalariados, a un nivel muy bajo, pero de todas maneras tie-
nen que comprar los alimentos. Es muy importante recordar
que el sistema comercial prevalente en los pueblos no ha cam-
biado, no les permite realmente tener dinero, sino lo que en
realidad tienen es crédito en la tienda del comerciante-caci-
que, al que le pagan con las cosechas, con los salarios, con
el dinero de la renta de las parcelas, con animales, etc., y
este personaje no sólo obtiene utilidades por los bajos pre-
cios de compra de los productos del campo y mayores de venta
de los de la ciudad, sino que además obtiene intereses cuando
presta para gastos de inversión, gastos médicos y otros. Tam-
bién dirige el consumo sugiriendo los productos que deben com-
prar sus abonados y lo hace siguiendo sus intereses, sobre to-
do de acuerdo a los márgenes de utilidad.

II. CAUSAS DEL CAMBIO

Entre los factores sociales que más directamente es-
tán afectando los hábitos de consumo de alimentos en los sec-
tores de bajo ingreso, sean urbanos o rurales, se mencionan
los siguientes:

1) Se han estado expandiendo varias compañías industriales, con una eficiente red de distribución, que penetran cada vez más hasta las pequeñas comunidades, vendiendo alimentos atractivos, por su sabor y presentación: refrescos, pasteillos, pastas, galletas, bebidas alcohólicas, etc. Este desarrollo está dirigido por varios consorcios transnacionales, que tienen grandes márgenes de utilidad debido a una mejor tecnología de producción y distribución. Así por ejemplo se sabe que una sola compañía de harinas refinadas, ha logrado establecer cerca de 400,000 puntos de venta en el país.

2) Ha sucedido una verdadera explosión de los medios masivos de comunicación; en la década de 1960 se extendió el radio de transistores, que rápidamente alcanzó a la mayoría de las familias rurales y en esta década, se está extendiendo la televisión. Los que dirigen estos medios insistentemente tratan de inducir el cambio a lo que llaman "modernización" en la alimentación, que corresponde al consumo de los productos industrializados antes mencionados.

3) Está cambiando rápidamente la estructura de la demanda de alimentos, debido al crecimiento desmesurado de polos de atracción, por un lado, las grandes ciudades, que crecen desmesuradamente en población y en poder adquisitivo, y por otro al crecimiento de grandes compañías procesadoras de alimentos, sobre todo de forrajes, que absorben más de la tercera parte de los granos disponibles.

4) En los últimos años se ha presentado una crisis agrícola, sobre todo en lo relativo a la producción de maíz y frijol, que agudiza las tendencias al cambio y por lo tanto tiende a autorreproducirse. Al faltar granos básicos, se promueve el consumo de otro tipo de productos, como pan o pastas, lo que acelera el cambio.

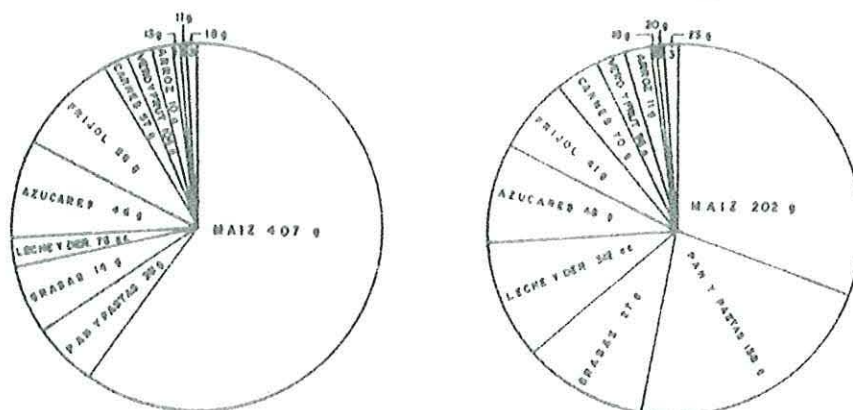
5) La inflación de los últimos años también condiciona ciertas modificaciones, por ejemplo los caciques-comerciantes tienden a cobrarse las deudas recogiendo todas las cosechas, para después venderlas a los mismos campesinos, pero a precios más altos, o nuevos productos, que rinden mayores utilidades.

El cambio dietético más significativo en las mayorías ha sido la tendencia a abandonar la llamada dieta indígena, de maíz y frijol, que tradicionalmente ha consumido en forma importante el 70% de la población total del país. En la gráfica 1 se muestra el patrón de consumo existente en 1974 en las poblaciones rurales y barrios urbanos pobres. En las primeras todavía predominaba grandemente el maíz, pero ya es evidente el consumo de productos de azúcar y derivados del trigo, que comenzaban a desplazar al frijol, lo que se agudizó poco después a causa de la llamada "crisis de los frijoles" de los años 1974 y 1975. En el medio urbano pobre es más claro el desplazamiento del frijol y hasta cierto punto también del maíz.

GRAFICA I

GRAFICA V

COMPONENTES DE LA DIETA MEXICANA SEGUN SU APORTACION EN CALORIAS



III. LA SITUACION RURAL

Los últimos estudios llevados a cabo en 220 comunidades rurales, como parte de las investigaciones que ha patrocinado el Sistema Alimentario Mexicano, de la Presidencia de la República, a través de un programa de cooperación entre el Instituto Nacional de Nutrición y CONACYT, SSA y COPLAMAR, muestran que las tendencias al cambio se han agudizado en estos últimos 5 años y aunque faltan resultados definitivos, es posible mencionar, en forma general, los siguientes hallazgos en el medio rural:

- 1) Básicamente persiste la misma estructura alimentaria, tanto porque el maíz sigue dando la mayor parte de la energía, como porque las familias hacen esfuerzos por conse-

guir frijol. Esta dieta de origen indígena tiene todavía muchos puntos de resistencia, el cultural y sobre todo el económico, todavía el maíz y el frijol son los alimentos más baratos en función de los nutrimentos que proporcionan. Sin embargo, recientemente, considerando solo su aporte energético, por peso gastado, el azúcar proporciona más calorías que el maíz y en algunas regiones los productos de trigo más que el frijol. Esto acelerará el cambio porque las personas de muy bajo ingreso solo consideran su satisfacción energética y no el valor nutritivo integral.

2) El consumo de frijol ha decrecido mucho, ya no se consume 2 ó 3 veces al día como antes, sino que ahora en muchas regiones ha bajado a 3 veces por semana. Esto desde luego está en relación al precio, que directamente está relacionado con su baja disponibilidad. La "crisis de los frijoles" que llegó a su máximo en 1975, no ha terminado en muchas regiones rurales, a pesar de la buena cosecha de verano de 1975, ya que volvió a ser deficitaria, en 1976 y 1977.

3) También están desapareciendo de la dieta rural varios productos que otrora eran muy aceptados como el pulque, los quelites, las calabazas, los insectos, etc. Su producción ha decrecido mucho y su prestigio es bajo, algunos de ellos, por ser escasos, han subido mucho de precio y la población rural ya no los puede consumir.

4) Se ha incrementado muchísimo el consumo de derivados del azúcar, sobre todo en forma de refrescos, bebidas al-

cohólicas y productos industrializados dulces. Esta ha sido una verdadera invasión en el medio rural. Su precio es relativamente bajo, aunque no en relación a su valor nutritivo y su aceptación no puede ser mejor. La población rural los busca con avidez y los tiene en muy alta estima.

5) Otro cambio importante es el incremento en el consumo de productos en base de harinas refinadas, que son los que están substituyendo a los frijoles, sobre todo pan, pastas, galletas y pasteles, que en diversas formas industrializadas se han difundido mucho. Su precio es semejante al de los frijoles, no requieren tanta cocción y su sabor ha sido de aceptación popular. Sin embargo su valor nutritivo es muy bajo.

Es indudable que estos cambios están rompiendo con la monotonía de la dieta indígena, pero también con la adaptación del mexicano a su ecología. Se ha dicho que el maíz y el frijol han sido a la vez la dicha y la desgracia del mexicano, la dicha porque le han permitido sobrevivir, pero la desgracia porque lo han mantenido en un nivel precario de desarrollo individual y colectivo. Esta dieta indígena de maíz y frijol definitivamente no satisface energéticamente a las personas; tiene poco sabor y es muy voluminosa, por lo que sacia demasiado.

La introducción de los productos del azúcar y las harinas refinadas, que son de digestión y asimilación mucho más rá

pida y fácil, por un lado está ayudando a resolver el problema calórico, pues producen más apetito y ayudan a que se coma más cantidad, pero por otro, por su bajo contenido de otros nutrimentos, desbalancean la dieta y la hacen más deficiente. Definitivamente estos nuevos alimentos de la dieta mexicana, desde el punto de vista nutricional, son los más malos que pudieron haberse adquirido. Tanto los derivados del azúcar como de harinas refinadas tienen energía concentrada, pero son sumamente pobres en proteínas, vitaminas y minerales. Esto significa que si bien se está saliendo de una dieta mala, por pobre, se está entrando a otra peor, por desbalanceada.

En el mapa que se anexa (gráfica 2) sobre los niveles nutricionales en México se muestra otro fenómeno, las grandes diferencias regionales. Fué elaborado acumulando todos los datos de las encuestas hechas entre 1960 a 1975. Las zonas de color oscuro sufren condiciones de alimentación y salud comparables a las peores del planeta y como es fácil notar en un 80% corresponden a las zonas indígenas. El hecho de que esta población pueda sobrevivir con los niveles de consumo anotados se explica sólo por el largo proceso de adaptación que han sufrido y están sufriendo. La desnutrición ha seleccionado a los más resistentes, pero ha limitado mucho el logro de sus capacidades humanas.

GRAFICA 2



Las zonas claras son en las que se encuentra un mejor estado nutricional, corresponde a la forma de una herradura colocada en la zona Norte. Son áreas con una mejor situación económica y social y además deben intervenir mejores hábitos alimentarios, reflejo de la situación del otro lado de la frontera. También se encuentran mejor algunas partes del Occidente y del Golfo de México. Las áreas rayadas corresponden a las zonas rurales en condiciones intermedias.

De acuerdo a la última encuesta volverá a ser revisado este mapa, pero parece ser que cambiará muy poco, porque las diferencias regionales están dadas más por las características socioeconómicas de las poblaciones, por su composición por estratos sociales, que por su localización geográfica o

sea por sus hábitos o características culturales; por lo que no se pueden esperar mejoramientos, en la misma medida que las diferencias económicas tienden a agravarse, en la misma medida se ahondan las diferencias en nutrición y salud,

Considerando al país por grandes áreas, se puede ver en el cuadro que los niveles de consumo varían mucho. Las diferencias entre las regiones con mejor dieta, Norte y Golfo, con las de peor, Sur y Sureste son muy marcadas (Cuadro 1).

CUADRO 1

CONSUMO CALORICO PROTEICO DIARIO PER CAPITA
EN FAMILIAS RURALES

Z O N A	CALORIAS	PROTEINAS TOTALES G.	PROTEINAS ANIMALES G.
I Norte	2131	60.8	10.4
II Centro Occ.	1972	57.8	10.3
III Golfo	2163	56.6	18.4
IV Sur	2007	53.4	8.9
V Sureste	1911	48.4	5.2

En el Sur, en el Sureste y en gran parte de la región Central los niveles de consumo son francamente de hambre. Se explican sólo en función de la ya mencionada adaptación de las personas a la pobreza de la dieta. Esta adaptación incluye una muy reducida estatura y peso corporal, baja actividad física y hasta ciertos ajustes metabólicos, que en realidad corresponden a síntomas de desnutrición, pero que permiten la sobrevivencia de las comunidades.

Esta situación establece un círculo vicioso que perpetúa el subdesarrollo: la desnutrición propicia la inactividad y la baja producción, que favorecen la pobreza y todos los fenómenos dependientes; desigualdad social, insalubridad e ignorancia, que a su vez causan la desnutrición, cerrando así el círculo vicioso que impide el progreso.

Aún las regiones rurales más desarrolladas, parte de las zonas Centro-occidentales, las comunidades agrícolas del Golfo y las ganaderas y agrícolas del Norte, no alcanzan niveles nutricionales adecuados. Su dieta es más baja que la de la población urbana baja. Este fenómeno es más acentuado en México que en otros países latinoamericanos, en donde la situación es más equilibrada y aún se ha invertido, como en Colombia y Perú, donde la dieta de los barrios urbanos ya es peor que en las zonas rurales de agricultura estable. En México, debido a los recientes problemas de crisis económica, inflación y desempleo, se ha comenzado a detectar un deterioro nutricional en los barrios urbanos, sobre todo en las ciudades más pobres. Esto podría ser comprobado hasta que se terminen de procesar las nuevas encuestas, que incluyen un estudio detallado de la Ciudad de León.

IV. LA SITUACION URBANA

Sin embargo, a pesar de que los datos preliminares ponen en evidencia una situación grave en la Ciudad de León y

hasta cierto punto en varios barrios del D. F.; de lo fuerte que los está golpeando la crisis económica; las inmigraciones masivas, el desempleo, y los aumentos de precios, de todas maneras persiste una gran desigualdad entre ciudad y campo. Aún las gentes que viven de hurgar entre la basura de las ciudades tienen más recursos que los campesinos de las mejores áreas agrícolas. Esto pone en evidencia la carga tan pesada que la industrialización le ha impuesto al campesino y el injusto tratamiento político que reciben.

En el medio urbano también se han estado presentando cambios dietéticos recientes, que han sido más importantes que en el medio rural. En 1979 el Instituto estudió 8 barrios de la Ciudad de México, que mostraron una franca desorganización de la estructura dietética familiar y serias diferencias entre niveles de ingreso.

Las familias fueron tomadas de una muestra de 8 barrios, escogidos al azar entre 44, de las conocidas como "colonias populares", es decir, barrios urbanizados, con casas construidas y con todos los servicios, como agua, luz, transporte, servicios sanitarios, etc., por lo tanto no corresponden propiamente a las llamadas áreas de miseria, ni tampoco a las conocidas como colonias de clase media.

En el cuadro 2 se muestran algunas características económicas de la muestra estudiada, a fin de dar una referencia del nivel social que fué investigado.

CUADRO 2

INGRESO TOTAL Y GASTO EN ALIMENTACION POR SEMANA

CARACTERISTICAS ECONOMICAS	POPULAR ALTO	POPULAR MEDIO	POPULAR BAJO
Ingreso familiar (\$)	1415	1206	857
Gasto en alimentación (\$)	566	651	546
Ingreso individual (\$)	257	191	104
Gasto en alimentación (\$)	103	103	65
Gasto/ingreso (%)	40%	54%	63%

El ingreso familiar promedio de todo el grupo es semejante al salario mínimo del Distrito Federal, debido a que este fue el criterio de selección. El llamado sector popular alto fue el que tenía ingresos mayores que el salario mínimo, el medio el que lo tenía alrededor y el bajo el que no lo alcanzaba.

Entre el alto y el medio hay pocas diferencias en su ingreso familiar total, aunque si la hay a nivel individual, porque los tamaños familiares son diferentes, en el primero hubo 5.5 miembros por casa, en el segundo 6.3 y en el bajo la exagerada cifra de 8.3.

Otro dato curioso es que el gasto en alimentación es semejante entre el nivel alto y el medio, posiblemente porque el primero tiene más gastos extra, en casa, transporte y vestido, lo que la encuesta comprobó por ejemplo con respecto a la tenencia de más objetos del hogar como televisión, refrigerador, etc. En el bajo, la disponibilidad económica para alimentos es muy baja, de \$7.85 pesos por persona y por día, lo que explica que hagan el esfuerzo de gastar más en

alimentación, pero de todas maneras sufran bastante desnutrición.

En el cuadro 3 se detalla el consumo de alimentos, básicamente se muestra una dieta más diversificada con un importante consumo de alimentos de origen animal.

CUADRO 3
CONSUMO DIARIO PROMEDIO DE ALIMENTOS PERCAPITA

ALIMENTOS	POPULAR ALTO	POPULAR MEDIO	POPULAR BAJO
Tortillas	198	224	243
Pan y galletas	67	83	87
Pasta	27	28	28
Arroz	36	37	46
Harinas	15	17	14
Frijol	39	43	48
Leche*	323	292	200
Queso	33	26	25
Carne y derivados**	80	74	60
Huevo	57	51	50
Verduras***	36	28	27
Frutas****	62	50	34
Grasas	38	32	23
Azúcares	40	38	35
Refrescos	235	201	220
Alim. Industrializados	25	36	25

* Todas las leches líquidas, en polvo y evaporadas

** Carne de res, pollo, cerdo y pescado

*** Jitomate, cebolla, papas, chile, zanahoria y chícharos

**** Plátano, naranja, mango y limón

Las principales diferencias entre los niveles estriban en que a menor ingreso mayor consumo de granos, especialmente tortillas, pan, arroz y frijol y menor de los productos animales, sobre todo leche y carne. También disminuye el consumo de algunos productos relacionados con la complejidad dietética como grasas y frutas.

En el cuadro 4 están los valores nutritivos de las dietas consumidas solo en el medio bajo, se puede decir que es insuficiente.

CUADRO 4

CONSUMO DE NUTRIMENTOS PER CAPITA Y POR DIA

NUTRIMENTOS	POPULAR ALTO	POPULAR MEDIO	POPULAR BAJO
Calorías	2,077	2,040	1,817
Proteínas(g)	78	76	62
Grasas(g)	103	94	78
H. de C.(g)	255	263	258
Calcio(mg)	976	981	808
Hierro(mg)	21.0	19.8	18.0
Tiamina(mg)	1.58	1.60	1.35
Riboflavina(mg)	1.33	1.30	0.97
Niacina(mg)	11.8	11.3	8.6
Ac. Ascórbico(mg)	62	62	32
Retinol(mcg)eq.	581	580	401
Triptofano(mg)	829	803	627
Colesterol(mg)	385	347	281

El consumo de 1817 calorías en las familias del sector bajo es insuficiente, aun considerando la gran cantidad de niños que tienen, pues solo satisfacen el 88% de las necesidades diarias. La explicación no esta en que realmente esta población sufra hambre, sino que están bastante adaptados; su actividad esta disminuída, en general son desempleados y subempleados y como son recién llegados del medio rural su peso y talla corporal son reducidos. La dieta está en el límite de lo necesario en cuanto a proteínas y es deficiente en varias de las vitaminas como riboflavina, niacina, retinol y ácido ascórbico.

Los niños de esta muestra urbana están bastante mejor que los del medio rural, su dieta con más frecuencia incluye leche y otros productos de alto valor nutritivo, aunque también cada vez se les dan más productos de bajo valor nutritivo y alto costo, conocidos como "alimentos pacotilla" y así, en el nivel popular bajo el promedio de consumo de refresco por niño es de 260 (contra 360 de leche) y de 57 g de productos tales como pastelillos, harinas fritas y dulces. Entre más bajo es el nivel más le dan al niño estos productos y menos leche y otros alimentos adecuados.

Seguramente por esto se encontró una importante diferencia en el estado nutricional de los niños. En el cuadro 5 se muestran los hallazgos.

CUADRO 5

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS POR EDADES Y NIVEL ECONOMICO

PESO PARA LA EDAD	DE 0 A 11 MESES			DE 12 A 24 MESES		
	POPULAR ALTO	POPULAR MEDIO	POPULAR BAJO	POPULAR ALTO	POPULAR MEDIO	POPULAR BAJO
Nutrición superior(+110%)	20	12	8	12	8	2
Normales (110 a 90%)	67	50	28	52	47	34
Desnutridos I (90 a 75%)	13	35	46	33	41	46
Desnutridos II (75 a 60%)	0	3	18	3	4	18

Es claro que en el nivel llamado bajo prevalece bastante la desnutrición, no tanto como en el medio rural, donde es por lo menos 50% más alta, pero mas de lo que se puede esperar

de la dieta. En este medio se encuentra la desnutrición des de épocas tempranas de la vida, lo que sugiere que la princi pal causa es la mala nutrición materna y los malos hábitos de lactancia e introducción de alimentos. Esto se comprobó al encontrar que en toda la muestra la frecuencia de madres que no ofrecen el pecho al niño es de 28% y las que destetan tempranamente y dan biberones incorrectamente preparados es de 40% más, dando lugar a que en total las dos terceras par tes de las madres críen incorrectamente a sus niños.

V. CAMBIOS RECIENTES EN LA CIUDAD

En resumen, del medio urbano se puede decir que la die ta esta cambiando, pero no se sabe hacia que tipo, posiblemente tiende a imitar a la de los Estados Unidos de hace 20 ó 30 años, pero por el momento, las clases populares comen anárqui- camente. Los principales cambios en relación a las encuestas antiguas son los siguientes:

1) El consumo de maíz y frijol está disminuyendo y so bre todo se ha vuelto muy variable en relación a cantidades, horas del día y días de consumo; al no ser bien combinados pie den mucho de su poder nutritivo.

2) Hay una gran tendencia a comer excesivas cantidades de productos animales, sobre todo carne, leche y huevo, en con diciones de franco desperdicio nutricional, porque tampoco se combinan bien, ni se comen con regularidad. Algunos sectores,

como los obreros, les dedican cerca de la mitad del gasto familiar. Parte del problema es que la población urbana baja no sabe cocinar, por lo tanto no sabe combinar bien los alimentos. Cuando tienen más dinero sólo compran más carne, por el prestigio que tiene, ya que en el medio rural es propia de fiestas, pero la consumen sin orden o medida. En estas condiciones los productos animales no ayudan a la nutrición, sino que pueden perjudicar, porque favorecen la obesidad y la arteriosclerosis, por ser altos en grasas saturadas y colesterol y cocinarse con mucha grasa, sal y otros compuestos.

3) También se ha incrementado mucho el consumo de productos derivados del azúcar y de las harinas refinadas, que combinados con saborizantes artificiales están deformando cada vez más la dieta. No son raras las familias urbanas que le dan de desayunar a su hijo refrescos con pastelillos u otras combinaciones semejantes, sin darse cuenta que lo único que están proporcionando es azúcar en distintas formas y a precio alto.

Se están consumiendo con excesiva constancia aproximadamente 32 diferentes tipos de productos que prácticamente no tienen valor nutritivo, pero que al ser caros inciden mucho en el gasto familiar, disminuyendo la posibilidad de compra de alimentos mejores.

Este tipo de productos se vende mucho por la publicidad que reciben, más entre mas malos son y gracias a la credibili-

dad y a la completa ignorancia de las familias pobres, en materia de nutrición.

Estas tendencias a la llamada "modernización alimentaria", es muy posible que en muy corto plazo darán lugar a serias consecuencias para la salud. Ya en la encuesta de la Ciudad de León se pudo demostrar el impacto negativo del alto consumo de refrescos y golosinas sobre el desarrollo de los niños. La verdad es que no existe tal "modernización", pues no es más que la antigua dieta, insuficiente e inadecuada, deshecha por la introducción de varios alimentos industrializados, que por su alto margen de utilidades facilitan invertir mucho en distribución y publicidad. Los sectores de más bajos ingresos los aceptan en función de que no hay nada mejor en el mercado y porque la verdad es que proporcionan un sabor diferente y más agradable que los tradicionales. Así mismo tienen energía más concentrada, lo que dá lugar a una satisfacción rápida aunque momentánea.

VI. EL PROBLEMA ACTUAL DE NUTRICION.

Como consecuencia de los cambios mencionados, tanto para el medio urbano como para el rural, se puede decir que México ya no se está enfrentando a un solo problema nutricional, la desnutrición en su forma tradicional, la causada por la falta de alimentos en la población que por sus escasos recursos que no puede escoger su dieta, sino que ahora se agrega otro, el

del sector que está incorporado al sistema comercial y que ya puede escoger sus alimentos, pero que lo está haciendo muy mal y como consecuencia sufre de múltiples alteraciones nutricionales y aún de trastornos metabólicos, condicionados por el exceso de azúcar, de grasas, de harinas refinadas y de alimentos de origen animal incorrectamente seleccionados y consumidos.

En estas condiciones no es raro encontrar una combinación de desnutrición con obesidad, hipertensión y arteriosclerosis. Esto muestra que México se encuentra cercano ya a un curioso punto de desequilibrio nutricional; en el que la mitad de las muertes están asociadas a la falta de alimentos, en los niños pobres, por la interacción entre la desnutrición y la infección, y la otra mitad, en los adultos del medio urbano, por causa de enfermedades arterioscleróticas; infartos, accidentes vasculares cerebrales, diabetes y enfermedades hepáticas, asociadas a dieta desbalanceada, incluyendo el alto consumo de alcohol.

Dentro de toda la problemática nutricional actual del país los que más están sufriendo son los niños. Las cifras de desnutrición infantil aumentan y las diferencias entre sectores y regiones se ahondan. En el cuadro 6 se muestra muy patentemente en qué situación tan trágica se encuentran.

CUADRO 6

FRECUENCIA DE DESNUTRICION EN PREESCOLARES

Z O N A	PORCIENTO DE LOS CASOS SEGUN DESNUTRICION				
	NORMAL	GRADO I	GRADO II	GRADO III	TOTAL
I. Norte	30.4	50.4	18.8	0.4	100.0
II. Centro Occ.	25.1	42.7	28.0	4.2	100.0
III. Golfo	27.5	44.1	25.5	2.9	100.0
IV. Sur	19.6	44.2	30.8	5.4	100.0
V. Sureste	10.8	50.5	34.5	4.2	100.0
Zona Urbana	39.8	44.1	14.8	1.3	100.0

En el medio urbano sólo el 40% son normales, pero en el medio rural ser normal es todavía más raro: en el Norte el 30%, en las regiones centrales el 25%, en el Sur el 20% y en el Sureste, el ser normal es excepcional, sólo una de cada 10 niños tienen este privilegio.

En estas dos últimas regiones entre 35 y 40% de los niños tienen desnutrición importante, grados II y III, que en otros países o circunstancias requerirían atención médica inmediata.

VII. EL PROBLEMA ACTUAL DE ALIMENTOS.

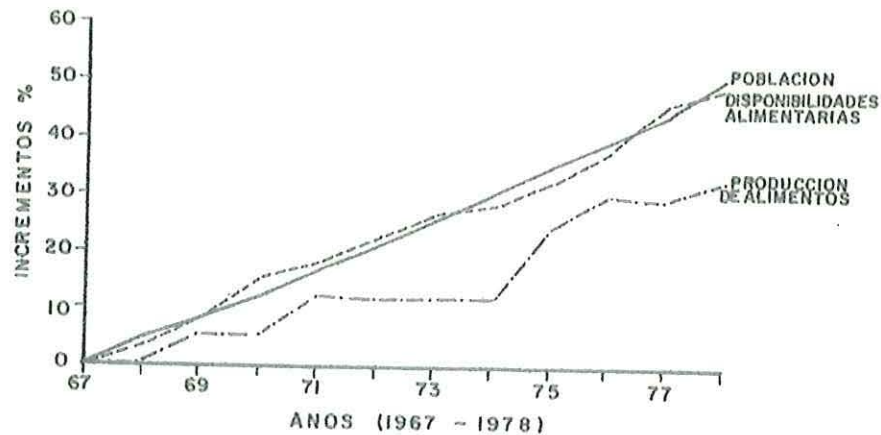
Tradicionalmente los problemas de desnutrición se han achacado a que faltan alimentos en México. Se insiste en que el pueblo no come porque no hay suficiente producción y sobre

todo en que solo aumentándola se podrá resolver el problema. Esta idea no tiene ninguna base científica, ni menos apoyo práctico. La demostración más clara es que México ha exportado alimentos por largos períodos sin resolver los problemas de las mayorías. Entre 1965 y 1970, a pesar de las fuertes exportaciones de alimentos y que se alcanzó una disponibilidad de alimentos igual a la recomendada por las Naciones Unidas, de 2,600 calorías y de casi 75g de proteína por persona y por día, no solo no se resolvieron los problemas nutricionales de los sectores de bajo ingreso, sino que al contrario, fué cuando se comenzaron a agudizar.

Aún en el momento actual en que la disponibilidad de alimentos ha bajado significativamente y que probablemente proporcionarán menos de 2,500 calorías por persona y por día, la población podría comer bastante mejor de lo que lo hace.

En la gráfica 3 se muestra la relación entre producción, población y disponibilidad. La producción de alimentos no ha podido incrementarse paralelamente a la población, pero gracias a las importaciones, se ha mantenido una disponibilidad total aceptable. Sólo en los años de 1974 y 1975 hubo una ligera escasez, que recientemente ha sido corregida.

GRAFICA 3



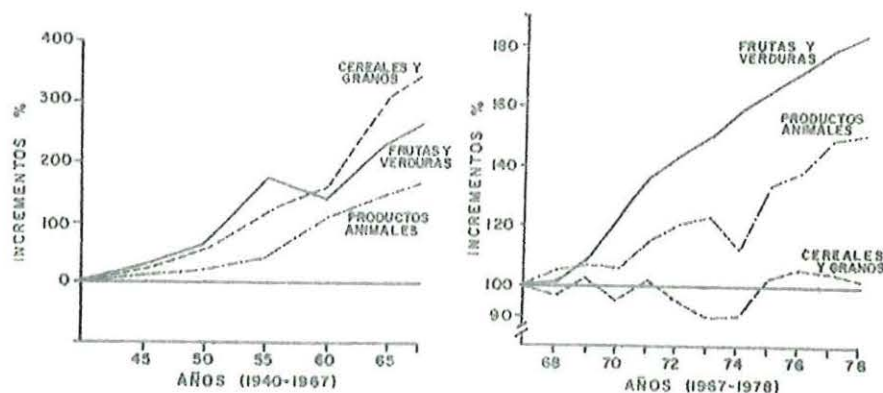
La producción global de alimentos se ha mantenido por abajo de los niveles del año índice, 1967, aunque es clara cierta recuperación a partir del año crítico de 1974.

Además del estancamiento productivo se ha presentado otro fenómeno de la misma importancia, un tremendo cambio en el patrón o sea en el tipo de artículos. En la gráfica 4 en la parte izquierda se muestran las tendencias que existían antes de 1967 en relación a la producción de 3 tipos de alimentos: granos, vegetales y animales, los primeros crecían más rápido y como consecuencia, al fin del período se llegaron a exportar en cantidades significativas, incluyendo maíz y frijol. En la parte derecha está la gráfica del fenómeno reciente, a partir de 1967, donde se muestra el cambio. Ahora lo que aumenta más son las frutas y las verduras hasta más allá

de las necesidades nacionales, los productos animales también crecen a mayor velocidad que antes, mientras que la producción de granos está detenida. En 1974 llegó a ser más baja que en 1967 y si bien se ha recuperado, apenas está llegando al nivel que tenía 10 años antes.

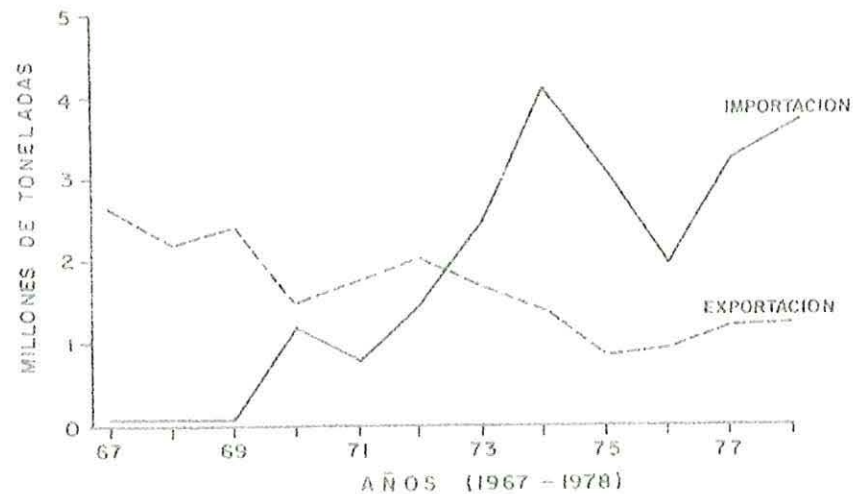
GRAFICA 4

PRODUCCION DE ALIMENTOS PARA CONSUMO HUMANO



Debido a esta situación, para satisfacer la demanda es que se han tenido que importar fuertes cantidades de granos, en la gráfica 5 se muestran las cifras recientes. Las importaciones masivas comenzaron bruscamente en 1970 y se dijo que en aquel tiempo que era un fenómeno "coyuntural", pero en la gráfica se puede ver que a pesar de las grandes oscilaciones la tendencia a depender cada vez más del exterior es progresivamente ascendente.

GRAFICA 5



Por otro lado las exportaciones de artículos alimenticios tienden a disminuir en volumen, que no en dinero, en forma progresiva; como consecuencia, en 1973 se cruzaron las líneas de las importaciones crecientes con las exportaciones de crecientes, dando lugar a que el balance en volúmenes, o sea en calorías, llegara a ser negativo.

Todos estos cambios se sucedieron muy rápido, se iniciaron más o menos bruscamente a fines del decenio pasado, en el año de 1968 y sólo 6 años después, en 1974, la crisis alimentaria era ya profunda. En ese año, que fué cuando se hizo la primera Encuesta Nacional de Alimentación, 1.8 millones de personas no tenían qué comer, los precios del maíz y del frijol en el medio rural se habían bruscamente triplicado y se tuvo que llevar a cabo un programa de asistencia alimentaria de

emergencia. Además la encuesta mostró que quizá otro 25% de población, que ha sido definida como "marginada", se encontraba también en condiciones críticas de nutrición, sea porque habían abandonado su milpa tradicional o porque ya no lo podían comprar al nuevo precio.

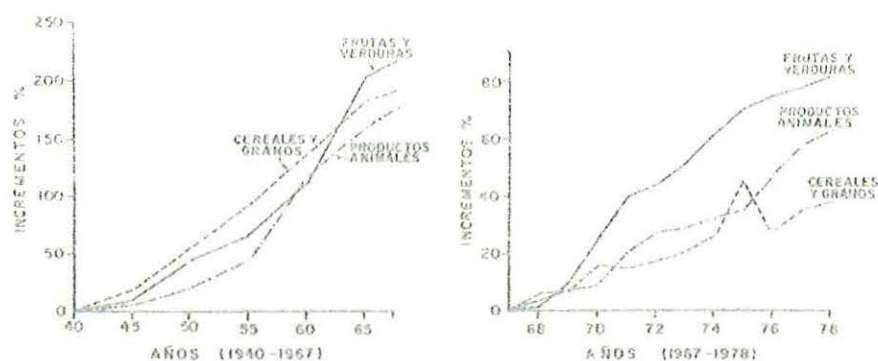
Todos los factores que se presentaron reunidos y agudizados en 1974: el estancamiento en la producción de granos, el cambio en el patrón productivo y la polarización de los alimentos a las ciudades o fábricas de forrajes, conformaron lo que se ha definido como la "crisis alimentaria" que si bien ha cedido un poco a nivel de cifras nacionales, persiste con magnitud variable en el medio rural. En muchas regiones y sobre todo en los meses previos a la cosecha, faltan alimentos básicos, los precios de venta son bajos, quizá por la competencia de las importaciones, pero los de compra son muy altos, por especulación; se dejan muchos terrenos sin sembrar, por las emigraciones y la falta de financiamiento, y por causa de la estructura comercial se usa la tierra para artículos de exportación o suntuarios.

Aunque por el momento las importaciones están logrando cubrir la demanda global, en la gráfica 6 se ve muy claro que las tendencias de las disponibilidades no son favorables a los sectores sociales más pobres. Gracias a ellas existe disponible para consumo la misma cantidad de alimentos per cápita que hace 10 años, pero ha cambiado mucho su estructura.

Ahora hay más frutas, verduras y productos animales, que son artículos para los sectores de más poder adquisitivo, sobre todo de las ciudades, con una notoria disminución en los granos para consumo humano, que son los básicos para el medio rural y la clase trabajadora. Esto significa lo que ha insistido mucho el Instituto Nacional de Nutrición, que se está produciendo y también importando, para los mercados y no para las gentes. Se trata de satisfacer la demanda comercial que depende más del concepto utilidad, que las reales necesidades alimentarias.

GRAFICA 6

DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS PARA CONSUMO HUMANO



VIII. LA CRISIS ALIMENTARIA: CAUSAS Y CONSECUENCIAS.

Los factores que se piensa que en el momento actual es tán condicionando la crisis alimentaria de los sectores de ba- jos ingresos serían los siguientes:

1) Es indudable que la escasa producción de granos in- cide en el problema, sobre todo porque favorece el acaparamien to y la especulación. Además, las deficiencias de producción regional afectan directamente la disponibilidad de las fami-
lias rurales. La importación les ayuda poco porque aparte de que estos alimentos no les llegan en suficiente cantidad, fal- ta poder adquisitivo para adquirirlos.

La producción de alimentos a nivel familiar y comunal en las zonas marginales ha descendido no sólo en función a los factores sociales mencionados, de la incorporación del campe-
sino al sistema comercial, sino a muchos otros de causa local: la erosión, la baja productividad, el abandono de tierras por emigraciones, los problemas de tenencia, la falta de inversión, la inseguridad y violencia del campo, los bajos precios loca- les, etc.

2) Existe un gran desperdicio de alimentos, se pierden muchas cosechas y aún en la situación actual en muchas zonas se tienen que tirar productos por falta de comercialización. La tendencia a la exportación se ha agudizado a pesar de la escasez. Entre el campo y los mercados las pérdidas se han

calculado en un 22% de los volúmenes totales. No sabe qué tanto desperdician las amas de casa en los hogares, pero debe equivaler a una cantidad igual.

Todavía la situación se agrava si se consideran las pérdidas de principios nutritivos después de haber sido consumidos, por las alteraciones fisiológicas debidas a parasitosis e infecciones tan comunes en el medio mexicano pobre. Se sabe que los niños rurales pasan enfermos, con ataque al estado general, la tercera parte del tiempo.

3) Más importante todavía es el reciente despilfarro que sufren los recursos agrícolas al ser procesados a través de animales de granja. Se ha calculado que para la producción de carne, leche y huevo se están utilizando más de 5 millones de toneladas de cereales, un millón de toneladas de soya, más de 200 mil toneladas de harina de pastas de oleaginosas, harinas de pescado y carne y cantidades no determinadas, pero seguramente grandes, de alfalfa y otro tipo de pastos que ocupan gran parte de las mejores tierras de cultivo.

Para agravar el problema recientemente se ha incrementado el uso de tierras de labor y aún de riego para pastoreo. Así mismo se ha extendido el uso de este mismo tipo de tierras para huertas de frutales, lo que ocasiona que en los valles fértiles esté el ganado o los árboles y en las laderas pobres, con suelos erosionados, los campesinos estén tratando de arar para obtener cantidades ridículas de alimentos. Con cierta

lógica están abandonando estas tierras para emigrar a las ciudades.

La conversión de productos agrícolas en alimentos animales, reduce por lo menos 30 veces la disponibilidad energética y 6 veces la proteica. Esto quiere decir que de 30 calorías de forrajes sólo se obtiene una caloría pecuaria, y de 6g de proteína vegetal se obtiene una animal. Esta relación todavía debe ser mayor en México, en función de la pobre tecnología disponible. Como consecuencia la leche, la carne y el huevo son de alto costo, con posibilidad de ser adquiridos solo por las clases sociales de mayor poder adquisitivo.

De los 1.6 millones de toneladas de proteína que se muelen en México para forrajes, 0.6 de cereales, 0.6 de concentrados (soya, pastas de oleaginosas y harina de pescado principalmente) y 0.4 de alfalfa y otros pastos, sólo se obtienen 260 mil toneladas de proteína animal. Esto es exactamente lo contrario al milagro de los panes y de los peces, pues en vez de multiplicar los alimentos para los pobres se les quita para hacer pocos para los ricos.

Sería difícil decir en el momento actual cómo se inició el nuevo patrón de demanda comercial de alimentos que se ha estado comentando, no se sabe si fueron los nuevos sistemas de industrialización y distribución masiva que cambiaron los patrones de consumo de las clases media y alta, o fué la

tendencia a imitar la dieta norteamericana la que le abrió el camino a la comercialización de los productos animales y los derivados de los azúcares y harinas; pero la principal consecuencia es que por lo menos 10 millones de mexicanos, los más ricos, los comen exageradamente. Pero ésto es absurdo, ahora todo mundo está de acuerdo en que la dieta norteamericana es excesiva, fruto del consumismo, que aparte de los problemas de salud que causa, sólo se puede concebir dentro de un contexto socioeconómico de despilfarro, en medio de abundantes tierras planas de humedad o riego, que produzcan cantidades gigantescas de granos. Los Estados Unidos consumen más de una tonelada de cereales por habitante y por año, más cantidades fabulosas de soya, que equivalen al 22% de la producción mundial de granos, lo que significa que si México tiene como meta alcanzar el modelo de la dieta norteamericana, para la población urbana, requerirá producir para fines de siglo 70 millones de toneladas de cereales y 10 de leguminosas. Esto aparte de injusto, para la población rural, es a todas luces imposible; implicaría 5 veces la producción agrícola actual.

Quizá todavía más peligroso y dañino que imitar su dieta consiste en imitar sus sistemas de producción y distribución. Al consumir un pollo producido por los métodos modernos se está gastando por lo menos 20 veces más energía que la que este alimento genera en el organismo. Quizá hubo tiempos en que la energía era barata y sobraba, pero ahora no tiene

sentido producir con tal derroche: para preparar la tierra y cultivarla con tractores, para producir tantos insumos agrícolas, para cosechar y transportar los granos, para almacenarlos en costosos y complicados sistemas, para fabricar forrajes, para mantener a los animales con días artificiales, para sacrificarlos en masa, para congelarlos, distribuirlos y venderlos y para cocinarlos.

Aún países más ricos que México, pero con cierta lógica social, no han aceptado métodos tan absurdos. En Francia, por ejemplo, a pesar de su riqueza, los adultos comen queso, que es una forma de leche fácil de manejar y los niños leche evaporada o en polvo. Pero México se empeña en insistir que debe haber leche fresca, fría y barata, que llegue bien empa- cada y de alta calidad a las puertas de las casas de todas las familias mexicanas.

4) La consecuencia es una increíble desigualdad en los consumos. Una familia campesina, que sólo emplea para su ali- mentación granos diversos, como maíz y frijol, apenas consume 2,000 calorías agrícolas por persona, mientras que en los ni- veles sociales altos, cuya dieta se basa en productos anima- les, consume entre 20 y 30 mil de estas calorías agrícolas al día.

Esta llamada "modernización" de la dieta mexicana lo que está haciendo es incrementar la brecha entre ricos y po- bres. Una investigación que se llevó a cabo en La Chontalpa,

permitió comparar la situación nutricional antes y después del programa de desarrollo agrícola que se llevó a cabo en el decenio de 1960 y puso de manifiesto, más que cualquier otro estudio, el fenómeno que está sucediendo en el país. Los recursos económicos de la región se triplicaron y aparentemente la dieta mejoró en un 100%, pero analizando el fenómeno alimentario por niveles sociales, se vió que sólo una parte de la población pudo consumir más, llegando rápidamente a cantidades exageradas de carne, leche, huevos y productos industrializados, con lo que sólo desbalanceó su dieta, mientras que los trabajadores y campesinos de la zona mantuvieron los mismos problemas, dando lugar a exactamente las mismas cifras de desnutrición infantil y de mortalidad. Este estudio además demuestra que hablar de promedio de alimentación en México es cada vez más falso, porque se puede tener la impresión de mejoría nutricional que dió La Chontalpa, cuando en realidad fué un empeoramiento.

Todos los datos anotados ponen de manifiesto que no faltan alimentos en México, lo que existe es una situación caótica en su producción, distribución y consumo. La solución actualmente en boga de sólo reducir la población para acabar con el hambre es de lo más simplista. Sólo acepta el dicho de "entre menos burros más olotes" sin considerar que los burros también producen y por lo tanto son la fuente de la riqueza de los grupos que ahora los quieren reducir. En todos los años que tiene el INN de trabajar en el medio rural no ha

encontrado todavía una comunidad agrícola que consuma más de lo que produce y por lo tanto le cueste realmente al resto de la sociedad. En La Chontalpa los campesinos producen cerca de 17 mil calorías per cápita y apenas pueden consumir 2 mil y en la mixteca producen más de 3 mil y les dejan para su consumo 1,800.

La situación actual de México se asemeja a la de un barco, en donde los pasajeros de la sección de lujo se están comenzando a poner nerviosos porque el numero de marineros aumenta y tienen miedo de que comiencen a pedir más comida, por lo que proponen que lo que se debe hacer es reducir la tripulación. Esto evidentemente no tiene sentido, porque con una menor proporción de trabajadores no sería posible mantener el nivel de consumo de los privilegiados. La sociedad es una pirámide en la que la cúspide depende de la base. Esta solución maltusiana es parecida a la antigua idea de algunas señoras de sociedad de que para mejorar el país lo que se debía hacer era acabar con los indios.

Indudablemente hay una estrecha relación entre alimentos y población, pero en sentido positivo, hay más gente porque hay más alimentos y hay más alimentos porque hay más gente, pero en sentido negativo nadie ha mostrado relación y en las condiciones sociales de México es muy posible que sea a la inversa, o sea que si se detiene el crecimiento demográfico se estanque el desarrollo.

La causa central de la desnutrición nacional, es que
desafortunadamente los alimentos no son considerados como un
bien destinado a alimentar a la población, sino sólo como una
mercancía útil para hacer negocios. Lo que ésto significa es
que el meollo del problema se centra en la gran especulación
que se hace con los artículos alimenticios.

Pocas personas parecen darse cuenta que los alimentos
generan casi la mitad del producto nacional bruto. Antes, cuan-
do se decía que el país era agrícola, lo generaba a nivel de
producción, ahora que se dice que es más desarrollado, se ge-
nera a nivel industrial y comercial, dejándole al sector cam-
pesino menos del 10% del PNB. En un estudio que se hizo de
alimentos industrializados hace 5 años se encontró que sólo el
35% del precio que paga el consumidor corresponde al alimento
mismo, lo restante corresponde a envases, etiquetas, utilida-
des, impuestos, etc. Esto por supuesto no quiere decir que
toda la cantidad la percibe el sector agrícola, porque de ahí
ganan también transportistas, almacenistas e intermediarios.
Se tiende y socialmente se permite, que cada vez se pague me-
nos al productor y también cada vez se cobre más al consumidor
aumentando progresivamente las utilidades del sector interme-
diario. Esto recientemente se ha visto agravado por la tecno-
logía moderna de las grandes compañías comerciales, que no
consiste más que en aumentar las ganancias, apretando al má-
ximo a los sectores dependientes. Esto directamente causa
desnutrición, pues en la medida que se reduce la participación

económica de las mayorías, se aumenta el riesgo de desnutrición de los grupos vulnerables, en especial los niños. Esta situación ha sido denunciada como la "violencia oculta" de las clases económicamente dominantes.

En la actualidad la especulación no se limita al alimento sino que se ha extendido desde el capital necesario para producir los insumos, la tierra misma, los transportes, almacenes, mercados, etc. Muchas grandes compañías con gran tecnología y capital han logrado integrar los sistemas alimentarios en forma vertical, para manipularlos de acuerdo a sus intereses.

IX. POSIBILIDADES DE ACCION.

Para que todos realmente coman mejor el Instituto Nacional de Nutrición ha propuesto la que llama alimentación prudente, que consiste en un consumo equilibrado que protege contra la desnutrición tanto a los pobres, con una dieta deficiente, como a los ricos, que comen con exageración. Así por ejemplo propone el consumo de media ración de productos animales en cada comida o sea aproximadamente de 20 g. de proteína animal al día. Esta cantidad es más que suficiente para proporcionar una buena alimentación. En los pobres complementa las proteínas de los alimentos vegetales que se consumen, dando lugar a una dieta balanceada y en los ricos limita los productos animales y por lo tanto reduce el consumo de colesterol y grasas saturadas.

En el momento actual en México existe una disponibilidad per cápita de 28 g. de proteínas animales por persona y por día, lo que perfectamente alcanzaría para todos si la mayoría consumieran la cantidad óptima necesaria. Esto mismo se podría decir de las calorías y de otros nutrimentos.

En la actualidad se sabe que no se necesitan grandes cambios dietéticos para que mejore la población mal nutrida. La situación se puede comparar con la de un grupo de gentes que caminan al borde de un desfiladero, al que muchos caen y los restantes, siquien en forma muy precaria. Basta con apartarlos un poco de la orilla, para que su condición de salud y la frecuencia de desnutrición grave cambie substancialmente. La alimentación de los pobres en México es muy precaria, cualquier factor negativo, como las enfermedades, los desequilibra y los pone en grave riesgo, pero también cualquier mejoría les puede ayudar mucho en su bienestar y capacidad productiva.

En edades tempranas es cuando la relación es más estrecha entre mejoría alimentaria y posibilidad de un mayor desarrollo físico, mental y social.

El ejemplo de China en materia de alimentación ha sido una gran lección para todos los técnicos en la especialidad, porque cambió los conceptos prevalentes en materia nutricional. Por una parte puso en evidencia que se puede nutrir bien un grupo humano con mucho menos producción que lo que an

tes se pensaba y por otra demostró lo nocivo que es para la salud individual y colectiva tratar de alcanzar las recomendaciones alimentarias de tipo norteamericano. La alimentación del pueblo Chino mejoró en medio de una de las peores crisis productivas, después de una guerra devastadora y en medio de un cambio estructural, con sólo usar los recursos racionalmente, dando preferencia a los niños. Todavía ahora tienen una producción per cápita menor que la de México, pero ya sin la sombra de los problemas nutricionales que por tantos años los habían afligido.

No existen razones por las que se toleran tan altas tasas de desnutrición infantil en este país, que en el momento actual curiosamente ha llegado a ser uno de los que tienen más recursos económicos y a la vez más altas tasas de desnutrición, situación que refleja el grado de desigualdad social y de falta de atención al problema. Ya existen procedimientos y tecnologías, que bien aplicados fácilmente podrían acabar con esta lacra que tan severamente y por tanto tiempo ha afectado a la población pobre del país.

Lo más necesario en el momento actual es tomar la decisión socio-política de actuar pronto y eficazmente. Ya existen, por ejemplo muchos medios para informar a las madres que a los 3 meses de edad se debe complementar el pecho con los productos que tengan disponibles en el hogar, pero molidos y limpios, también hay recursos, como la CONASUPD, para hacer

disponibles más alimentos y más baratos; por último hay ya facilidades para atender la salud básica de los sectores marginados, incluyendo la lucha anti-infecciosa, el control natal, etc. Todo ésto de ninguna manera sería una carga económica de significación para el presupuesto.

Recientemente todas estas ideas y posibilidades están siendo recogidas por un cuerpo técnico, agrupado bajo la Presidencia de la República, con el nombre de "Sistema Alimentario Mexicano" que espera a muy corto plazo proponer un programa práctico y coherente dirigido a aumentar las posibilidades alimentarias de los sectores de bajo ingreso y a prevenir la desnutrición. Se espera que este grupo, hasta los límites posibles, también coordine la acción y la evalúe, con el fin de mejorar las acciones.

De hecho, incorporar a las familias de bajo ingreso al consumo de mejores alimentos, en vez de costar, resultaría una de las medidas más beneficiosas para la economía, ya que el problema de muchos de los países de escaso desarrollo, como México, no siempre está en la producción de los alimentos sino con frecuencia el cuello de botella está en el consumo. El poder adquisitivo de los casi 70 millones de mexicanos es semejante al de un solo condado de los Estados Unidos y no de los más grandes, por lo que es lógico que los sistemas comerciales sean tan ineficientes y por lo tanto tan onerosos.

Todos los mexicanos tienen derecho a una dieta mínima, que ya ha sido propuesta conjuntamente con la SPP y que básica

1
Alfonso Barrón

- 41 -

mente propone 6 principios básicos: 1) que todos los mexicanos tengan suficiente maíz y frijol para consumirlos a llenar tres veces al día, 2) que todos los días tengan otro cereal además del maíz, sea producto del trigo o arroz, 3) que todos los días consuman un tercer plato, además del maíz y el frijol, sea un producto animal, carne, leche, queso, huevo o pescado, 4 días a la semana o vegetal, una leguminosa como soya, garbanzo o lenteja, 4) que siempre puedan cocinar con grasa o aceite, para elevar el contenido calórico de la dieta, 5) que todos los días puedan agregar una fruta o una verdura, aparte del chile y jitomate y, 6) que todos los niños menores de 5 años puedan consumir medio litro de leche o equivalente al día.

Lograr esta dieta mínima para todos y cada uno de los mexicanos no es difícil, sobre todo si se canalizan subsidios a los sectores de más bajo ingreso.

Desafortunadamente la revolución mexicana en un tiempo seguramente se planteó el dilema de qué resolver primero, el pan o el acero, si distribuir bienestar: más alimentos, habitación, vestido, salud y educación, o ahorrar recursos para invertir en industrialización, y obviamente se inclinó por lo último. Se pensó que primero había que dedicar todos los esfuerzos sacrificando a la población, con el fin de industrializar el país, para incrementar los recursos, crear empleos y a la larga, automáticamente, mejorar la situación alimentaria.

Pero después de 50 años de gobierno revolucionario es fácil darse cuenta que no fué así, porque se logró el programa económico con un gran incremento de la producción y del producto nacional bruto, pero el nivel de bienestar de las mayorías, en especial la alimentación de los campesinos y trabajadores sigue mostrando el mismo desolador panorama del que se quejaba el Barón de Humboldt al final del siglo XVIII, cuando decía "... un tercer obstáculo contra los progresos de la Nueva España y acaso el más cruel de todos es el hambre. Los indios están acostumbrados a contentarse con la menor proporción de alimentos para vivir", pero se podría agregar:... y las clases dominantes también se han acostumbrado a acumular sin distribuir y a posponer la solución.

Quizá el pan pudo haber sido una mejor elección, porque contando con gente más sana y capaz hubiera sido más fácil desarrollar el país, porque el real desarrollo de una sociedad no está en la cantidad de artículos que produzca, sino en la calidad de los hombres que la forman. Todavía es tiempo de corregir rumbos, seguramente el Sistema Alimentario Mexicano puede proponer muchas acciones que aún dentro del contexto que impone el modelo actual de desarrollo sean no solo posibles sino necesarias, porque es indudable que en el momento actual se requiere una mejor alimentación popular no solo para la salud de la clase trabajadora, sino para estimular el consumo y a su vez la producción, para incrementar la productividad y sobre todo para prolongar la paz pública. No se puede sostener por

más tiempo la situación de desigualdad existente, es absurdo pensar que unos pocos pueden vivir tranquilos acumulando cada vez más ante tantas carencias, acrecentando las diferencias en un mundo en el que se disminuyen constantemente las distancias. Muchos países de escaso desarrollo están implementando programas exitosos y es tiempo que México dedique también el mejor de sus esfuerzos.