

# UACM

Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

## **El papel del Estado y la industria alimentaria en la transformación del Sistema Alimentario Mexicano y su impacto en el estado de nutrición de los niños y niñas menores de 6 años**

TESINA QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTA

**Erika León González**

Directora de la Tesina

**Lic. María Margarita Chagoyán Godínez**

Ciudad de México enero, 2024.

## SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

### RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

#### DERECHOS RESERVADOS<sup>©</sup>

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

# Índice

<b>Dedicatoria</b> .....	4
<b>Agradecimientos</b> .....	6
<b>Introducción</b> .....	7
<b>Planteamiento del problema</b> .....	9
<b>Pregunta de investigación</b> .....	10
<b>Hipótesis</b> .....	11
<b>Objetivo General</b> .....	11
<b>Objetivos específicos</b> .....	11
<b>Capítulo 1. Marco teórico-referencial</b> .....	12
<b>1.1 Crecimiento y desarrollo en edad preescolar</b> .....	12
<b>1.2 Alimentación-nutrición en la etapa preescolar</b> .....	15
<b>1.2.1 Patrón alimentario</b> .....	16
<b>1.2.2 Lactancia Materna</b> .....	19
<b>1.3 Estado de nutrición de la etapa preescolar en México</b> .....	25
<b>1.3.1 Antecedentes de las evaluaciones nutricionales en México</b> .....	26
<b>1.3.2 Desnutrición</b> .....	28
<b>1.3.3 Anemia</b> .....	30
<b>1.3.4 Sobrepeso y obesidad</b> .....	32
<b>1.4 Estado de nutrición de la etapa preescolar (2 a 4 años) en la Ciudad de México</b> .....	39
<b>1.5 Entorno alimentario escolar de educación preescolar en la Ciudad de México</b> .....	41
<b>1.5.1 Estudios realizados en planteles de educación básica en la Ciudad de México</b> .....	44
<b>1.5.2 Políticas y programas dirigidos a la alimentación escolar en México</b> .....	47
<b>1.6 Proceso sociohistórico de la alimentación-nutrición en México</b> .....	53
<b>1.6.1 Prehistoria</b> .....	53
<b>1.6.2 Cultura prehispánica</b> .....	54
<b>1.6.3 La conquista española de México</b> .....	60
<b>1.6.4 Mestizaje de la cocina mexicana</b> .....	61
<b>1.6.5 Siglo XIX (1801-1900)</b> .....	62
<b>1.6.6 Siglo XX (1901-2000)</b> .....	63
<b>1.6.7 Siglo XXI (2001 a la fecha)</b> .....	76

<b>Capítulo 2. Derecho a la alimentación y promoción de la salud .....</b>	<b>80</b>
<b>2.1 El derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad .....</b>	<b>80</b>
<b>2.2 La alimentación-nutrición desde el modelo sociohistórico de la Promoción de la Salud</b>	<b>91</b>
<b>2.2.1 Proceso alimentación-nutrición .....</b>	<b>94</b>
<b>2.2.2 Reproducción social.....</b>	<b>95</b>
<b>Capítulo 3. Metodología .....</b>	<b>96</b>
<b>Capítulo 4. Discusión y conclusiones desde la promoción de la salud .....</b>	<b>98</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>103</b>

## **Dedicatoria**

Quiero dedicar mi tesina con mucho amor a mi madre M del Carmen González, quien con su amor, esfuerzo y trabajo me guio y apoyó desde niña y hasta este momento para alcanzar uno de mis más grandes anhelos. Sus palabras siempre fueron: “El estudio es la única herencia que yo te voy a dejar”, “Estudia para que tengas herramientas con que defenderte en la vida y no repitas mi historia”. Gracias por el apoyo incondicional y la paciencia que me has tenido. Te amo mamá, te admiro por ser quién eres.

A mi padre Marco Antonio León, quien partió al cielo en el año 2019 y ya no pudo ver este logro, pero que también fue una parte importante para seguir adelante con mis sueños. De su boca solo salían palabras como: “Eres guerrera”, “¡Tú puedes hija!”, “Eres mi gran orgullo”, logrando que en los momentos que yo no creía en mí y pensaba en abandonar la carrera, me dio ánimos para continuar. Hoy no estará físicamente en mi examen profesional, pero su energía y esencia me acompaña en este día tan importante. Te amo papá.

Gracias a Dios por no soltarme de su mano, Por darme la dicha de llegar hasta este día y que personas que amo me acompañen. Por darme amor, concentración, sabiduría, fuerza, paciencia, resiliencia y gozo para no rendirme y concluir este proyecto.

Por último, quiero dedicar este trabajo y reconocer con mucho respeto y amor la labor y esfuerzo de mis familiares que trabajan en el campo. Con esta investigación creció aún más mi admiración por ellos, porque es un trabajo muy pesado físicamente y poco remunerado. Los campesinos e indígenas y hombres y mujeres que continúan cocinando platillos tradicionales de México, son protectores de la identidad y cultura alimentaria mexicana. Agrego evidencia fotográfica tomada por mí, de mi abuelo, tíos y primos en el campo. Me siento orgullosa de mis raíces y herencia.

En memoria de mi tío Hugo González Osornio, quien partió al cielo en el año 2021, le prometí que pondría su foto en mi tesina. Gracias por haberle dado tanto amor y alegría a la familia y por tu trabajo arduo en la milpa, tu huella quedara por siempre en esas tierras.



## **Agradecimientos**

Agradezco a la Lic. María Margarita Chagoyán, por el conocimiento valioso que me brindó en el aula, lo que me inspiró a interesarme por los temas de alimentación-nutrición. Por el apoyo, tiempo y esfuerzo que hizo durante mi proceso de titulación. Siempre creyó en mí, y en situaciones difíciles me motivó a seguir con el trabajo.

A mis lectoras Mtra. Claudia López, Dra. Erika Melina y la Lic. Melania Hernández, por el apoyo, conocimiento y tiempo que dedicaron para el desarrollo de este trabajo. Valoro mucho cada aportación que hicieron porque enriqueció mi conocimiento.

A mis hermanos por ser mis compañeros de alegrías, tristezas y logros. Sin ellos mi vida sería muy aburrida, soy bendecida de tenerlos.

A Mijael Arriaga por su amor y celebrar mis logros con tal alegría. Por demostrarme que, aunque el camino sea difícil estará ahí para apoyarme. Agradezco tu vida en la mía.

A mis compañeros y maestros de clases por ayudarme en alguna dificultad durante la carrera, por sus aportaciones en el aula que enriquecieron mi conocimiento, por hacer mis días mas bonitos en la universidad.

A mis amigos por ser mi cobijo, apoyo y luz en mi día a día

A todas las personas que han iluminado mi camino con su amor y ayuda

Agradezco a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por darme las herramientas para cumplir mi sueño de terminar una licenciatura. Me siento orgullosa de pertenecer a ella, de que sea inclusiva y sea la casa de muchos y muchas estudiantes que, como yo, en algún momento perdimos la esperanza de ingresar a una universidad pública.

¡Gracias por ayudarme a volar alto!

## **Introducción**

La alimentación-nutrición es un proceso que tiene un carácter biopsicosocial. Es una necesidad biológica fundamental para preservar la vida de los humanos, pero también es una fusión cultural de saberes, mezclas, emociones, placer a los sentidos, expresión, relaciones sociales, economía, tradiciones y religión que edifican el sentido de identidad. México es privilegiado por ser biodiverso y destacar en la gastronomía, gracias a la variedad de alimentos tradicionales que se han preservado, desde la descendencia prehispánica y el mestizaje con otras culturas alimentarias del mundo, le ha dado ese toque peculiar a la cocina mexicana.

La alimentación tradicional ha sufrido cambios positivos y negativos a través del tiempo, pero en cuanto a lo pernicioso, hubo una adopción de patrones alimentarios basados en la “modernidad” y el consumismo, impulsados por la globalización y capitalismo; poniendo en riesgo la salud de los niños y niñas y dañando el medio ambiente.

La presente investigación se refiere a la situación que enfrenta la población preescolar mexicana por ser víctima fácil de la industria alimentaria para el consumo de alimentos nocivos para la salud. Los primeros 5 años de vida son cruciales para el crecimiento y desarrollo, los hábitos alimentarios se forman en edades tempranas, ya que es cuando se incorporan a la dieta familiar, imitan y reproducen prácticas de su entorno.

Por lo mencionado, es que surgió el interés por investigar cuál es el papel del Estado y la industria alimentaria en la transformación del Sistema Alimentario Mexicano y el impacto en el estado de nutrición los niños y niñas en etapa preescolar.

El desarrollo de este trabajo en primer momento introduce a conocer las características de la etapa preescolar y sus recomendaciones alimentarias y nutricionales. Posteriormente, el análisis de los datos del estado de nutrición de la etapa preescolar a nivel nacional y en la Ciudad de México, los cuales hablan por sí solos. Con la información obtenida en los primeros dos apartados, pasamos a profundizar con los antecedentes sociohistóricos desde la prehistoria hasta el siglo actual que provocaron cambios en el patrón alimentario de

México. Enfatizando que la investigación se enfoca en el entorno alimentario escolar de educación preescolar en la Ciudad de México, entonces se realizó un análisis de la situación de venta y distribución de alimentos ultraprocesados dentro y fuera de los planteles de educación básica, así como de las políticas y programas dirigidos a la alimentación escolar en México. Para terminar, la alimentación-nutrición se explica desde la perspectiva de los derechos humanos y fundamentales; concluyendo esta investigación con una discusión crítica sobre la importancia de la intervención de la promoción de salud para atender la problemática ya expuesta.

Con la investigación documental realizada confirmamos que la alimentación-nutrición de los niños y niñas preescolares, no solo es culpa y responsabilidad de los padres o cuidadores por ofrecer alimentos no saludables a los menores, también implica la falta de compromiso del Estado por cumplir el derecho constitucional a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, y no proteger a los menores de los intereses económicos y políticos de la industria.

## **Planteamiento del problema**

El proceso alimentación-nutrición tiene una relación directa con el proceso salud-enfermedad, en lo individual y lo colectivo. Tanto la salud como la alimentación se perciben socialmente como una responsabilidad individual y no, como un derecho humano y constitucional.

En México los niños y las niñas en etapa preescolar (2 a 4 años) son un grupo vulnerable en sufrir las consecuencias de la doble carga de la malnutrición <sup>1</sup>(desnutrición, sobrepeso y obesidad). Es preocupante la calidad nutrimental y la enorme carga calórica de algunos alimentos disponibles para su consumo, los cuales están al alcance de cualquier estatus social, ya que estos ofrecen una enorme gama con diferentes precios, según la calidad, tamaño y marca. Sobre todo, los que, de primera instancia, incorporan a los niños y las niñas a la dieta familiar, porque en esta etapa los menores comienzan a descubrir y elegir sus gustos, aprenden a comer de acuerdo con la cultura y tradiciones donde están insertos. En edades tempranas los pequeños son fáciles de manipular, reproducen patrones que se transmiten de generación en generación y en los lugares donde mayor tiempo pasan: el hogar y la escuela.

Ante esto, ¿Qué les espera a los niños que viven en un país en donde no se les protege y son víctimas tempranas de una industria sin escrúpulos, como parece serlo también el Estado? En cuatro décadas, México ha enfrentado una transición epidemiológica y nutricional, pasando de tener como principal problema la desnutrición y las enfermedades infecciosas, a destacar en el panorama epidemiológico, el sobrepeso y la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, diabetes y otras enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la mala nutrición. Para que coexista esta transición epidemiológica y nutricional, ha habido de por medio una lucha de poderes e intereses económicos producto de una política neoliberal, que han puesto en riesgo la salud de los infantes.

---

<sup>1</sup> Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016) “La malnutrición se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona”.

Nuestro país se caracteriza a nivel mundial por haber tenido el más rápido incremento en la prevalencia de sobrepeso, obesidad y sus comorbilidades (Rivera et al., 2012). De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ocupa el primer lugar en obesidad infantil en el mundo.

Dada la complejidad de esta problemática, surge la inquietud por realizar la investigación de este tema, de analizar y comprender los acontecimientos culturales, económicos, políticos y sociales que han modificado el patrón alimentario en México y que han repercutido en el estado de nutrición de los niños y de las niñas menores de 5 años de educación preescolar. El Estado al no proteger y cumplir el derecho a la alimentación con la implementación de políticas públicas y lineamientos que aseguren entornos alimentarios saludables para los niños y niñas, permite que terceros violen el derecho a una alimentación adecuada lo que seguirá trayendo consecuencias a la salud.

Con este trabajo se pretende colaborar para que los promotores de la salud podamos ser el medio, la guía y el acompañamiento para establecer estrategias y acciones en el hogar y las escuelas, que logren en los colectivos, mirar la problemática desde las causas sociales. Que tanto los niños y las niñas, como sus padres o cuidadores, reconozcan y exijan la alimentación adecuada como un derecho, ratificado por el Estado mexicano en documentos jurídicos internacionales y en la legislación mexicana. El derecho a la alimentación está presente en la máxima ley en el artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (López, s.f.).

Por lo mencionado en el planteamiento del problema, se establece como pregunta eje, hipótesis y objetivos para darle respuesta lo siguiente:

**Pregunta de investigación**

¿Cómo los intereses económicos y políticos entre el Estado y la industria alimentaria han impactado en la transformación del Sistema Alimentario Mexicano y en el estado de nutrición de los niños y las niñas preescolares en México?

## **Hipótesis**

La transformación del patrón de alimentación y su repercusión en el estado de nutrición de los niños y de las niñas preescolares en México, se relacionan directamente con los intereses económicos y políticos del Estado y la industria alimentaria.

## **Objetivo General**

Indagar a través de una investigación documental el papel del Estado y la industria alimentaria en la transformación del Sistema Alimentario Mexicano y el estado de nutrición de las niñas y los niños preescolares menores de 5 años en México.

## **Objetivos específicos**

- Investigar los aspectos culturales, económicos, políticos y sociales que han intervenido en la construcción del patrón alimentario de los preescolares en los hogares y las escuelas de la Ciudad de México
- Identificar las acciones intersectoriales para hacer cumplir el “derecho humano y constitucional” a la alimentación adecuada en los hogares y en las escuelas de educación preescolar (3 a 5 años) en la Ciudad de México
- Fundamentar la importancia de reconocer desde la promoción de la salud a la alimentación de los niños y de las niñas como un derecho “humano y constitucional” y la responsabilidad de la sociedad y del Estado para exigir su cumplimiento y no sólo como una responsabilidad individual

## Capítulo 1. Marco teórico-referencial

### 1.1 Crecimiento y desarrollo en edad preescolar

La Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la Salud del Niño, establece que la etapa lactante incluye a los niños y las niñas menores de 2 años y la etapa preescolar a los niños y las niñas de 2 a 4 años. Estas edades son muy importantes porque son el inicio del crecimiento y desarrollo físico, cognitivo, emocional. Entre la edad de 12 meses y 5 años, el menor comienza a formar hábitos alimentarios, el desarrollo de habilidades y el aumento de la independencia; los padres y cuidadores juegan un papel importante en el desarrollo infantil (Wooldridge et al, 2014).

*El desarrollo infantil* es un proceso que comienza desde la concepción y envuelve aspectos que van desde el crecimiento físico, hasta la maduración neurológica, de comportamiento, cognitiva, social y afectiva del niño. El resultado es un niño competente para responder a sus necesidades y a las de su medio, considerando su contexto de vida. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2011, p 2)

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (s.f.) publicó en su página web que la primera infancia sí importa, mencionó que procurar el desarrollo infantil durante los primeros años de vida es fundamental para que los niños y niñas en un futuro puedan insertarse mejor a la sociedad alcanzando su máximo potencial en su salud física y mental, en el aprendizaje de la escuela, así como en las oportunidades económicas y laborales. El desarrollo cerebral de los menores en los primeros 1000 días de vida dependen del “comer, jugar y amar”.

Lograr un desarrollo infantil óptimo implica las relaciones del menor con el ámbito familiar, social (sociedad, economía y cultura) y político, no solo tiene que ver con la responsabilidad de los padres y cuidadores en el cuidado de los infantes. Sin embargo, es importante mencionar cuales son algunos factores de riesgo que podrían afectar el desarrollo infantil (OPS, 2011), los cuales se mencionan a continuación:

- La falta de afecto de su madre o del cuidador hacia el niño. Algunas causas de esto pueden ser por la relación de pareja y la depresión posparto que genera un distanciamiento entre la madre y el bebé
- El bebé no haya recibido una lactancia materna exclusiva y una alimentación complementaria<sup>2</sup> adecuada
- Problemas médicos al nacer o factores genéticos
- Las malas condiciones de salud de la madre y el niño
- Las prácticas inadecuadas de cuidado
- La desigualdad social
- La inequidad económica
- La falta de recursos sociales y de educación
- La desintegración familiar

Respecto al *crecimiento infantil*, durante los primeros 12 meses de vida el crecimiento es acelerado, pero en la etapa preescolar, es más lento, por lo que disminuirá el apetito e ingesta de alimentos lo que es totalmente normal. Los niños y las niñas entre 1 y 3 años aumentan 230 g y 1 cm de estatura al mes, mientras que entre los 3 y 5 años aumentan 2 kg y 7 cm al año (Wooldridge et al, 2014).

La Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SSA2-2012), Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación; recomienda que los niños y las niñas de 1 a 4 años se les debe ofrecer de la misma comida que consume el resto de la familia en pequeños bocados (3 comidas mayores y 2 colaciones), que se tome el tiempo suficiente para ingerirlos, y se respeten sus gustos, preferencias y expresiones de hambre y saciedad.

Los preescolares tienen menor apetito y mayor deseo de jugar. Lo que se recomienda es que no se le force a comer, y se convierta en un ambiente estresor para él, solamente se debe sentar en la mesa a la hora de la comida para acompañar a los familiares o seres queridos, y con esto él sepa que hay horarios para comer. Es probable que durante este tiempo al ver a

---

<sup>2</sup> La Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SSA2-2012) dice que la alimentación complementaria se recomienda después de los seis meses de edad, es el proceso que se inicia con la introducción gradual y paulatina de alimentos diferentes a la leche humana, para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño o niña.

los demás comer, le de hambre y acepte, pero si no es así, se deberá ofrecer alimento en la siguiente comida del día, pero es importante hacerle ver que solo hasta ese tiempo podrá comer y respete los horarios. Se recomienda ser tolerante con el niño, incluirlo a la hora de preparar los alimentos, poner la mesa y limpiarla cuando se termina de comer, así como darle alimentos que pueda comer con las manos, contar, y de preferencia que use utensilios de acuerdo con su tamaño y que se tome el tiempo suficiente para que coma (Brown et al, 2006).

Hay que considerar que a la hora de comer no haya distracciones como tener la televisión encendida o que el niño use el teléfono o videojuegos, tampoco se deben usar los alimentos chatarra como recompensa y castigo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños, niñas y adolescentes no pasen más de dos horas frente a pantallas de televisores, móviles, computadoras, videojuegos, etcétera (Secretaría de Salud [SSA] et al, 2023).

A partir de los 2 años el sistema nervioso de los preescolares es más maduro, lo que les permite caminar con mayor firmeza y seguridad, brincar, bajar y subir escaleras. Hay diferencias en la distribución de la grasa entre niñas y niños. A los 3 años ya tienen sus 20 piezas dentales primarios, pero en la masticación y el tragar son algo inmaduros (Roselló, 2006).

En el desarrollo cognitivo de los preescolares, el niño es capaz de aceptar otros puntos de vista; comienza a autorregularse y poner límites a su comportamiento o tomarse la libertad de hacer algo para cumplir su objetivo. El lenguaje se desarrolla con rapidez; aumentan las capacidades motoras gruesas<sup>3</sup> y finas<sup>4</sup>. Socialmente, hay mayor interacción con grupos de adultos y más niños, la manera de jugar es en equipo con algunas reglas (Wooldridge et al, 2014).

El desarrollo psicológico en esta etapa parte mucho de la relación que hay entre la madre-hijo-padre o cuidador, que le brinden al niño la seguridad y tranquilidad que requiere para

---

<sup>3</sup> Habilidades motoras gruesas: desarrollo y uso de grupos musculares grandes como piernas, pies, brazos y torso, que se utilizan al caminar por sí mismo, correr, subir escaleras, andar triciclo, saltar y brincar.

<sup>4</sup> Habilidades motoras finas: desarrollo y uso de grupos musculares más pequeños como las manos y muñecas que se emplean al apilar objetos, garabatear y copiar un círculo y un cuadrado.

construir autonomía y autoestima, que a su vez beneficia en tener una mejor conducta alimentaria (Roselló, 2015).

## **1.2 Alimentación-nutrición en la etapa preescolar**

Para iniciar este apartado, me parece importante enfatizar las definiciones de ciertos términos utilizados durante el desarrollo del trabajo De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SSA2-2012), los define como:

- **Alimentación:** El conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.
- **Alimento:** cualquier sustancia o producto, solido o semisólido, natural o transformado que proporcione al organismo elementos para su nutrición
- **Nutrición:** Al conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. En el ser humano tiene carácter bio-psico-social.
- **Nutrimento:** a cualquier sustancia incluyendo a las proteínas, aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos o hidratos de carbono, agua, vitaminas y minerales consumida normalmente como componente de un alimento o bebida no alcohólica que proporciona energía; o es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; o cuya carencia haga que produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.

El sistema NOVA integra cuatro grupos de procesamientos de los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de este y define a los **alimentos ultraprocesados** como:

Formulaciones industriales que principalmente se extraen o derivan de alimentos naturales, además son elaborados con aditivos, colorantes, saborizantes, y compuestos que le dan textura para imitar a los alimentos. Estos alimentos están

nutricionalmente desequilibrados. Tienen un elevado contenido de azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteínas, fibra alimentaria, minerales y vitaminas, en comparación con los productos, platos y comidas sin procesar o mínimamente procesados (OPS , 2015).

### **1.2.1 Patrón alimentario**

El patrón alimentario se caracteriza por un fuerte apego a los productos que conforman los hábitos de comida de una población, además de un marcado arraigo al país, es decir, lo que representan las tradiciones, una estructura de consumo socialmente segmentado y una expresión de lo cultural, nacional y regional (Galán, 2021).

Si los niños comen imitando las prácticas alimentarias de quienes los rodean, la disponibilidad de los alimentos industrializados y la forma en que se preparan ciertos alimentos (fritos, capeados, con gran cantidad de grasa, sodio o azúcar) se convierte en un riesgo en la construcción del patrón alimentario que los acompañará por el resto de su vida, ya que estos alimentos están diseñados para producir adicción y placer al consumirlos, se encuentran en cualquier lugar y están al alcance de los menores sin restricciones.

Alimentarse no es lo mismo que nutrirse, se puede tener acceso a alimentos como frituras, pastelillos, embutidos, bebidas azucaradas, etcétera, los cuales simplemente pueden saciar el hambre y brindar energía por el alto aporte de calorías derivado de la elevada cantidad de grasas saturadas y trans, hidratos de carbono simples, sodio, y otros compuestos químicos, y que no precisamente son recomendables ni aportan nutrimentos indispensables para tener una buena nutrición y estado de salud.

Las condiciones de vida determinan el acceso a una dieta correcta que cumpla con las siguientes características como plantea la NOM-043-SSA2-2012 y las Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023:

- La población infantil debe tener una alimentación *saludable y sostenible* con el medio ambiente, es decir que garantice bienestar y salud de las generaciones presentes y futuras, al mismo tiempo que protege el medio ambiente.
- La alimentación debe cumplir las siguientes características:

- Completa: que tenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 5 grupos (el plato debe incluir más verduras y frutas, granos y cereales integrales o de granos enteros y tubérculos, leguminosas, alimentos de origen animal y aceites y grasas saludables).
- Equilibrada: que los nutrientes guarden las proporciones adecuadas entre sí.
- Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con medida y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutriente.
- Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que los niños crezcan y se desarrollen de manera correcta.
- Variada: que, de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.
- Adecuada: que este acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.
- Los niños y las niñas deben beber agua simple y potable. La Ingesta Diaria Sugerida (IDS) de líquidos para niños en condiciones normales de gasto energético y clima, se sugiere que de 1 a 3 años sea de 1150 a 1500 ml y de 4 a 8 años de 1600 a 2000 ml (Kaufer Horwitt et al, 2015).
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados
- Realizar actividad física o juego diariamente (UNICEF , 2019 ):
  - Bebés menores de 1 año: deben estar físicamente activos en varias ocasiones durante el día, estimularlo con movimientos de sus extremidades, gatear, que apriete y alcance objetos.
  - Niños y niñas de 1 a 4 años: realizar 180 minutos repartidos en el día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa
  - Niñas, niños y adolescentes entre de 5 y 17 años: realizar 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa

- Interactuar en ambientes saludables que no promuevan ambientes obesogénicos<sup>5</sup>

Los requerimientos energéticos de 1 a 3 años de edad son de alrededor de 80 kcal/kg por día; de 4 a 6 años de edad se recomiendan 75 kcal/kg al día. Es importante que la dieta de los preescolares se base en alimentos que contengan micro nutrientes (vitaminas y minerales) como el calcio, hierro y zinc; agregando el consumo de agua simple de preferencia y la fibra que se obtenga de cereales y granos integrales, frutas, verduras; macro nutrientes: proteínas (la combinación de cereales integrales y leguminosas forman una proteína de alta calidad nutricional), grasas insaturadas (aceite de oliva, canola, semillas, aguacate, carnes blancas y otros) e hidratos de carbono complejos y limitar el consumo de hidratos de carbono simples a excepción de las frutas (productos como refrescos, galletas, dulces, pan, etcétera ), grasas saturadas (exceso de carnes rojas, embutidos, vísceras, etcétera ), grasas trans (alimentos ultraprocesados, margarinas, etcétera ) y exceso de sodio, (Baufer et al, 2015) (Secretaría de Salud [SSA] et al, 2023).

La alimentación-nutrición infantil además de proveer beneficios biológicos, también forma parte de lo sociofamiliar y el entorno ambiental, influenciado por tres factores importantes: las creencias, las culturas colectivas y la función alimentaria como tal. La alimentación de un niño se aprende y se requiere del acompañamiento, orientación y aprendizaje. “La puericultura, es la disciplina encargada del acompañamiento inteligente y afectuoso del niño y el adolescente en su aventura de vivir; conjuntamente entre los cuidadores del niño y quienes tienen la responsabilidad de salud de este: los profesionales de la salud” (Velasco, 2012, p. 134).

Para Vygotsky, una de las ideas implicadas en la educación es la intervención de otros miembros del grupo social como mediadores entre cultura e individuo, el conocimiento de los niños y las niñas no tiene un origen individual, se va construyendo por la intervención de otros miembros de la cultura (Carrera y Mazzarella , 2001). Un niño no nace sabiendo qué va a comer, lo va aprendiendo desde su entorno social y los vínculos que tiene, primeramente, con la madre desde

---

<sup>5</sup> El ambiente obesogénico es un entorno que promueve la obesidad, favoreciendo la ingesta de alimentos ultraprocesados con deficiente valor nutricional y alta densidad energética (González y Luna, 2016).

la lactancia, incluido el padre, los cuidadores, hermanos, tíos, primos, maestros, compañeros de clase y amigos, de ellos va a imitar ciertas conductas.

### **1.2.2 Lactancia Materna**

Si percibimos la alimentación-nutrición adecuada como una necesidad básica y un derecho, también incluye la lactancia materna desde el nacimiento para garantizar su desarrollo, ya que es el mejor alimento que se le puede ofrecer a un bebé para nutrirlo.

La OMS y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) recomiendan que las madres tengan un inicio temprano de la lactancia materna (amamanten a los recién nacidos desde la primera hora de vida), esto disminuye el riesgo de mortalidad neonatal y favorece el vínculo entre la madre y el recién nacido. La lactancia materna debe ser exclusiva durante los primeros seis meses (ningún otro alimento ni líquido (agua, té, jugos o leche de vaca)). Se puede prolongar la lactancia materna hasta los 2 años o más. A partir del sexto mes se agrega una alimentación complementaria (ver tabla 1).

En casos específicos y de manera excepcional, cuando no haya otra alternativa, por ejemplo, cuando la madre padece VIH o toma algún medicamento, entre otros casos, los bebés deben ser alimentados con sucedáneos de leche materna<sup>6</sup>, los cuales no sustituyen los beneficios de la leche materna y pueden ser perjudiciales para la salud del bebé. El incremento de nacimientos por cesárea ha sido otra barrera para que los bebés no reciban leche materna en las primeras horas del nacimiento y se alimenten de sucedáneos.

¡Ningún otro alimento sustituye los beneficios que aporta la leche materna!, además del vínculo que se crea entre la madre y el bebé, pues el tener contacto piel con piel, sentir su respiración y hablarle al pequeño mientras se alimenta, muchas madres lo definen como una experiencia hermosa, aunque también difícil y dolorosa por el proceso que lleva el tener una correcta técnica de amamantamiento.

---

<sup>6</sup> A finales del siglo XIX, Nestlé comenzó a promover sucedáneos de leche materna “Una mezcla de harina, azúcares y leche de vaca”, la cual se donaba en hospitales para las madres de recién nacidos. Fue a partir del siglo XX y después de la Segunda Guerra Mundial, que se incrementó la comercialización, donación y consumo de estos productos en países industrializados y se extendió a Países de Tercer Mundo (entre ellos México) (UNICEF, 1997).

Tabla 1. Alimentación complementaria a partir de los seis meses de edad

EDAD CUMPLIDA	ALIMENTOS POR INTRODUCIR	FRECUENCIA	CONSISTENCIA	NOTAS
<b>0-6 meses</b>	Iniciar la lactancia materna exclusiva, en la primera media hora de vida	A libre demanda	Líquida	No es necesario dar agua, té, no jugo, leche de vaca u otro líquido. Dar leche materna las veces que tenga hambre, sin limitarlo.
<b>6-12 meses</b>	Iniciar con carne diario (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado). Aporta hierro. Verduras y frutas; comenzando con manzana, pera; zanahoria y calabacita. Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles precocidos adicionados)	2 o 3 veces al día	Purés, papillas	Agregar nuevos alimentos si es que estos se han tolerado juntos durante 3 a 4 días. No dar embutidos o carnes frías elaboradas con cualquiera de estas carnes. Evitar los cítricos
<b>7-8 meses</b>	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	pures, picados finos, alimentos machacados.	
<b>8-12 meses</b>	Derivados de leche (queso, yogurt y otros) huevo y pescado.	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos	Introducir solo si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlo después de los 12 meses.
<b>Mayor de 12 meses</b>	Frutas cítricas, leche entera El niño o niña se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños	La leche de vaca no se recomienda antes del primer año de vida

Elaboración propia a partir de: NOM-043-SSA2-2012.

Las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2023, menciona que la leche materna es el alimento más saludable para los recién nacidos y responsable con el medio ambiente, pues no genera desechos. La leche materna contiene todas las vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas de fácil digestión que necesita. Es considerada como la primera vacuna del recién nacido beneficiando en el desarrollo y crecimiento, la creación de anticuerpos y otras sustancias que le favorecen. Resalta que esta práctica tiene múltiples beneficios para el recién nacido y la madre, los cuales se mencionan a continuación (SSA et al, 2023) (Bonvecchio et al, 2015) (Cervantes Turrubiates, 2020).

#### **Beneficios para el bebé:**

- Disminuye el riesgo de mortalidad infantil
- Previene la desnutrición y la obesidad
- Protege de diarreas, infecciosas y alergias
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas en la vida adulta como diabetes, hipertensión
- Disminuye el riesgo de leucemia
- Favorece el correcto desarrollo de su mandíbula y dientes
- Aporta los nutrimentos y la hidratación adecuada para el bebé
- Brinda un vínculo afectivo entre madre-hijo (a)
- Reduce la atención médica por enfermedades
- Beneficia en el desarrollo cognitivo, mejorando el desempeño escolar

#### **Beneficios para la madre:**

- Disminuye el riesgo de sangrado posparto y ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal
- Reduce la probabilidad de sobrepeso y obesidad después del embarazo
- Menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión e infartos
- Reduce el riesgo de cáncer de mama, de ovario y osteoporosis

- Favorece en la pérdida de peso ganado durante el embarazo
- Disminuye el riesgo de depresión posparto
- Reduce el gasto público y de bolsillo
- Reduce la contaminación del medio ambiente

El calostro es el líquido amarillento que producen las glándulas mamarias durante el día 3 al 5 después del nacimiento del bebé. Este es rico en proteínas y bajo en grasas, que se adapta a las necesidades nutrimentales del recién nacido. Su función es fortalecer la flora del tracto digestivo y brindar los primeros anticuerpos al bebé (Morales et al, 2018).

La influencia de la industria alimentaria con su publicidad engañosa sobre los “beneficios” de los sucedáneos de leche materna y otros alimentos ultraprocesados han convertido a los niños y las niñas en negocio. El objetivo principal de estas industrias es que tanto las mujeres que viven en comunidades rurales como urbanas sustituyan la lactancia materna por estas fórmulas. El riesgo de esta práctica es que una vez que los bebés toman sucedáneos de leche materna en biberón, se acostumbran y rechazan el seno materno, causando a la vez que la madre disminuya la producción de leche (UNICEF, 2023).

En el documental “Dulce agonía” dirigido por El Poder del Consumidor, presenta como en estados de Oaxaca y Chiapas las mujeres optan por dejar de amamantar y le dan Coca-Cola en biberón a los bebés.

¿Realmente es más fácil preparar un biberón? si al prepararlo se requiere de agua potable, el uso de leña o gas para esterilizar los biberones en agua y entibiar la formula, más el gasto por las latas de sucedáneos, además del daño que causa al medio ambiente por los desperdicios que genera.

A las mujeres les hacen creer que sus productos son más nutritivos que la leche materna, que el bebé tendrá mejor saciedad, que el biberón evitara el dolor que puede causar el amamantar, y que, si la mujer “tiene poca leche o nada”, la fórmula, es la solución (el agarre del bebé al seno es muy importante para que haya una mejor succión y se envíe la señal para que se produzca leche).

Es cierto que cuando las mujeres laboran o tienen diversas actividades, les imposibilita que pueden seguir amamantando a sus hijos, así que muchas optan por darles sucedáneos de

leche materna. Esta decisión en la mayoría de las mujeres se debe a que no tienen la adecuada consejería sobre lactancia, sobre cómo extraer la leche de los senos para conservarse y se le pueda dar al bebé durante el transcurso del día.

La leche materna extraída se debe almacenar en un recipiente de vidrio limpio con tapadera de plástico, etiquetar los frascos con fecha para utilizar los que tienen mayor tiempo conservados. ¿Cuánto dura la leche extraída? A temperatura ambiente en un lugar fresco y limpio (25° o menos) dura de 6 a 8 horas; en el refrigerador (guardar hasta atrás del refrigerador) dura hasta 48 horas; y en el congelador común dura 15 días (UNICEF, 2023).

En México, casi la mitad de los bebés menores de un año consumen fórmula infantil (SSA et al, 2023). Los sucedáneos de leche materna favorecen a la deficiencia de nutrientes y problemas de salud, estos contienen altas cantidades de azúcares, de 28% a 54% de azúcares totales; de estos totales casi la mitad son azúcares añadidos<sup>7</sup>, los cuales son prohibidos para el consumo de los niños y niñas. Un bebé que es alimentado con sucedáneos de leche materna estaría consumiendo alrededor de tres a seis cucharadas cafeteras de azúcar diarias, teniendo mayor riesgo de padecer sobrepeso y obesidad, así como diabetes en un futuro (Calvillo et al, 2013).

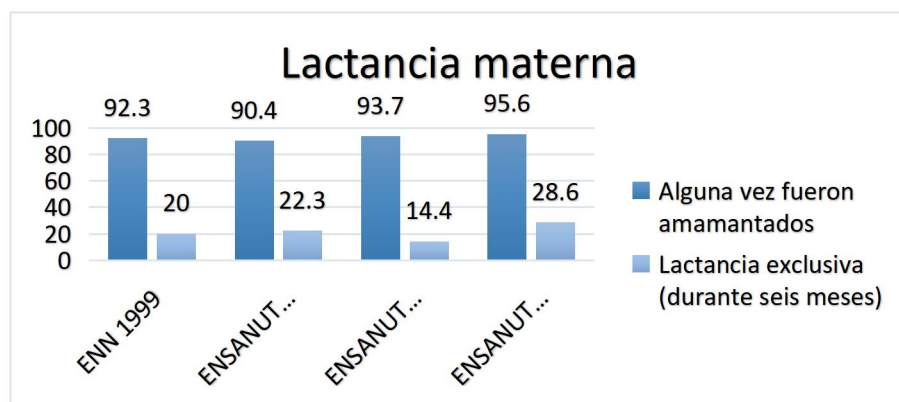
México presenta la menor tasa de lactancia exclusiva en el continente americano y es de los mayores consumidores de fórmulas infantiles (El Poder del Consumidor, 2016). Por lo mencionado, es que la Organización de Naciones Unidas (ONU) invitó a que los países visualicen la lactancia materna como un asunto de derechos humanos.

A pesar de que la lactancia materna exclusiva ha aumentado, aun continúa por debajo de lo recomendado (Ver gráfica 1). En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT] 2018 los resultados manifiestan que en las localidades rurales hay mayor porcentaje de niños y niñas que son amamantados, a comparación de las localidades urbanas (Ver tabla 2).

---

<sup>7</sup> Los azúcares añadidos son aquellos que se agregan durante la fabricación de los alimentos, pero que no son parte del contenido natural del producto. Entre estos se encuentran el jarabe de maíz de alta fructosa, la miel y azúcares de los jugos de frutas o vegetales. Este tipo de azúcares se relaciona con la probabilidad de aumento de peso y enfermedades metabólicas (El poder del consumidor, 2020).

Gráfica 1. Prevalencia nacional de lactancia materna en niños y niñas menores de dos años



Elaboración propia a partir de: (Rivera, 2006) (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2012) y (Shamah et al, 2020)

Tabla 2. Indicadores de lactancia materna en menores de 2 años a nivel nacional, en localidades urbanas y rurales, ENSANUT 2018.

Indicador	Grupo de edad	Localidades urbanas	Localidades rurales
<b>Inicio temprano de lactancia materna</b>	Primera hora después del nacimiento	46%	52.1%
<b>Lactancia exclusiva</b>	Durante seis meses	25.2%	37.4%

Elaboración propia. A partir de: (Shamah et al, 2020)

La alimentación desde la etapa de lactancia y preescolar es la base que construye el estado de nutrición y salud de las futuras etapas de vida. Conocer la transición nutricional y epidemiológica en México nos ayudará a dimensionar la problemática de salud a la que se enfrentan. En el siguiente capítulo se mostrarán las cifras de prevalencia de desnutrición, sobrepeso y obesidad a nivel nacional y en la Ciudad de México de preescolares, con el fin de evidenciar el problema de salud derivado de la disponibilidad alimentaria.

### **1.3 Estado de nutrición de la etapa preescolar en México**

Las evaluaciones del estado de nutrición desde sus inicios se han hecho cuantitativamente por medio de encuestas. Los resultados obtenidos han sido de gran ayuda para reconocer la magnitud y la distribución del problema de la mala nutrición en la población mexicana, en la creación de los programas y políticas que mejoren el estado de salud de las personas.

El estado de nutrición de los mexicanos se ha ido modificando, han cambiado las necesidades alimentarias, económicas y sociales dependiendo del contexto histórico-social que se vive. Los cambios en el patrón alimentario no han dado prioridad a la dieta tradicional. En los últimos años, se ha optado por combinar una dieta tradicional con alimentos ultraprocesados y cada vez es más común el consumo de los últimos, causando deterioro en la salud de los niños y las niñas, generando un gasto para las familias y una fuerte carga económica al país en atención médica.

La doble carga de la malnutrición expone a los menores, por un lado, a la desnutrición y las deficiencias nutrimentales, que se asocian con la desigualdad social, por vivir en condiciones de marginación y pobreza y por carecer de educación. En el otro extremo, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles, como resultado de la ingesta abundante de alimentos no saludables y la adopción de hábitos y costumbres ajenas a la cultura alimentaria popular (Rivera Barragan, 2006).

Actualmente, la desnutrición y la obesidad están presentes en un mismo espacio social. El sobrepeso y la obesidad han ido en aumento en todas las edades, regiones y grupos socioeconómicos (ambiente obesogénico) (Olaiz et al, 2006)

### **1.3.1 Antecedentes de las evaluaciones nutricionales en México**

A finales del siglo XIX, surgió el interés por realizar investigaciones que mostraran las características y causas de las altas prevalencias de desnutrición que afectaban a la población. Los profesionales de la salud culpaban a la dieta tradicional mexicana como la causante del mal estado de salud de las personas, de la miseria y de que no hubiera desarrollo económico ni social en México (Aguilar, 2008).

Las primeras investigaciones sobre el estado de nutrición de la población mexicana datan de 1943, realizadas por la Secretaría de Salubridad y Asistencia (SSA) y el Instituto Nacional de Nutrición (INN) con el patrocinio de la Fundación Rockefeller. En conjunto, aplicaron encuestas en zonas marginadas y en situación de pobreza con el objetivo de identificar el valor nutricional de la dieta y de acuerdo con los resultados crear políticas alimentarias. Los lugares de estudio en la Ciudad de México fueron los barrios de la clase trabajadora (Santa Julia, Santo Tomás y Nueva Santa María) y en un comedor familiar público. Fuera de la Ciudad de México se aplicó en tres lugares de grupos indígenas: Otomíes del Valle del Mezquital en Hidalgo, los tarascos en Capula, Pátzcuaro en el estado de Michoacán y una comunidad mestiza en el ejido de Yuste Guanajuato (Aguilar, 2008).

Según los resultados de estas encuestas, la población otomí del Valle del Mezquital, que, a mitad del siglo XX, era considerada de las regiones más pobres en México, las personas destinaban el 75% de su ingreso familiar para la compra de alimentos, consumían menos calorías en comparación con la clase trabajadora que tenía acceso a los comedores públicos. Ambos grupos tenían baja ingesta de proteína animal, en el caso de los otomíes el aporte proteico provenía principalmente de alimentos de origen vegetal; las clases bajas urbanas tenían la mayor prevalencia de desnutrición en comparación con los indígenas, ya que los indígenas tenían la ventaja de obtener de sus tierras algunos alimentos o domesticar animales para su consumo. En cuanto a los niños y las niñas otomíes de entre 1 y 6 años, presentaban altas prevalencias de desnutrición y deficiencias de vitamina A y C, tiamina, hierro, calcio y fósforo. Aunque se consideraba que la dieta tradicional era un problema, los resultados demostraron que las personas indígenas tenían un mejor estado de salud y

alimentación que la población de zonas urbanas, a pesar de que su dieta se basaba en maíz, frijol, raíces, plantas y bebían pulque; añadiendo que tenían la dentadura más sana a pesar de que nunca habían cepillado sus dientes, en comparación con los otros grupos estudiados (Aguilar, 2008) (CONEVAL, 2010b).

Con los resultados obtenidos de las encuestas, la SSA creó programas de salud pública con el objetivo de que las personas adoptaran mejores hábitos que les ayudarían a combatir la desnutrición y deficiencia de proteína. Se creía que con estas acciones las personas podrían salir de la pobreza y pasar a un ambiente de modernidad, que mejoraría sus condiciones de vida. La estrategia se llevó a cabo con la intervención de enfermeras y trabajadoras sociales, quienes visitaron los hogares más vulnerables para dar información de higiene, nutrición y medicina preventiva; dirigidos a las mujeres y madres de familia, con el fin de “educarlas” para realizar los quehaceres habituales, y fueran buenas administradoras de los gastos y el ahorro dentro de su hogar, así como del cuidado de la salud de los integrantes de su familia para que tuvieran un desarrollo óptimo y se convirtieran en trabajadores sanos y eficientes (Aguilar, 2008).

Con estas acciones el Estado responsabilizó a las mujeres del estado de nutrición y salud de las familias, porque de acuerdo con el rol social que se impone, la mujer debe ser atenta, amorosa, cuidadora, sumisa y preocuparse por el bienestar de los demás. Entonces, consideraban que de ellas dependía de que el hombre fuera productivo y bien remunerado en su trabajo si lo alimentaba correctamente. Logrando que la economía de México incrementara.

Aunque los resultados de la investigación demostraban que la dieta tradicional no era tan deficiente nutricionalmente, en 1950 el INN declaró al maíz como el culpable de la grave situación de desnutrición, por ser considerado pobre en algunos aminoácidos esenciales. Esta declaración al venir de una institución de salud reconocida convenció a la población de su discurso, lo que propició que algunas personas abandonaran algunos alimentos de la dieta tradicional, resaltando que detrás de esto había intereses económicos y políticos entre el Estado y la Industria.

El Estado para solucionar el problema nutricional estableció programas para educar a las comunidades sobre la manera correcta de comer, solo así podrían cubrir el déficit de

proteínas de alto valor biológico basando su dieta en el consumo de carnes, huevos, y productos lácteos, lo que se creía ayudaría a disminuir el problema de desnutrición en el país; formando trabajadores que no fallaran o faltaran al trabajo por enfermedad. Con estas acciones se subestimó a los alimentos tradicionales de la cultura indígena y campesina considerándolos “alimentos de pobres”, impulsando el consumo de alimentos importados, los cuales sólo eran asequibles para la clase media y alta. El Estado intentó combatir la deficiencia de proteína en comunidades que no podían pagar la carne, la leche y el huevo, con el consumo de soya. Se distribuyeron tortillas con harina de soya, se intentó educar a las mujeres para que aprendieran a cocinar con soya, pero este método fue rechazado por las comunidades (Aguilar, 2008).

¿Realmente el maíz, los frijoles, las hortalizas y demás alimentos tradicionales fueron los causantes de la desnutrición y pobreza del país? La información anterior es el claro ejemplo de lo que es percibir y promover la alimentación como una responsabilidad individual e imponer alimentos sin considerar las tradiciones, la economía, la oferta alimentaria que hay por regiones y clima. Desvalorizan la identidad y cultura indígena por no tener un “sentido de modernidad y aspiración económica”, en lugar de respetar, promover y garantizar la alimentación como un derecho.

### **1.3.2 Desnutrición**

La desnutrición infantil está relacionada con la carencia de una dieta suficiente, variada y nutritiva. Este padecimiento es el responsable en el retraso del crecimiento y de la mitad de las muertes en el mundo de niños y niñas. Los menores entre 1 y 2 años presentan los porcentajes más altos de desnutrición crónica. Esto coincide con que es la edad en que muchos infantes dejan de ser amamantados y se introducen totalmente a la dieta complementaria, lo que revela el aporte nutritivo de la lactancia materna y la deficiencia nutricional de la dieta complementaria (UNICEF, s.f.).

Este problema de salud es determinado por diferentes factores (Martínez et al, 2009):

- Factores del medio ambiente, los cuales ponen en riesgo el entorno donde viven la población, como son los desastres naturales (terremotos, inundaciones, sequías,

etcétera) y las acciones del ser humano que dañan y contaminan el medio ambiente y los recursos naturales

- Factores sociocultural-económico, que se relacionan con la desigualdad social
- Factores político-institucionales, que se basan en las políticas y programas gubernamentales dirigidos a los problemas de alimentación y nutrición

La desnutrición se clasifica en tres tipos (OMS, 2023):

- La emaciación o desnutrición aguda (un bajo peso para la talla), pone en mayor riesgo de muerte a los menores
- La desnutrición crónica o desmedro (una baja talla para la edad), está relacionada con tener periodos de una alimentación deficiente en calidad y cantidad y efectos de constantes infecciones agudas
- La insuficiencia ponderal (bajo peso para la edad)

En 1988 se ejecutó la primera Encuesta Nacional de Nutrición (ENN) dirigida por la Secretaría de Salud (SSA) y en 1999 la segunda, realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública. En 2006, se unieron la Encuesta Nacional de Nutrición y la Encuesta Nacional de Salud, llamándola Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (*ENSANUT*) conducida por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

De acuerdo con los datos obtenidos de las encuestas aplicadas a nivel nacional de 1988 a 2006, los preescolares (menores de 5 años) tuvieron un descenso importante en los diferentes tipos de desnutrición. A partir de 2006 la desnutrición dejó de ser un problema de salud pública y se focalizó en zonas rurales, indígenas en situación de pobreza, principalmente en los estados de la zona sur del país.

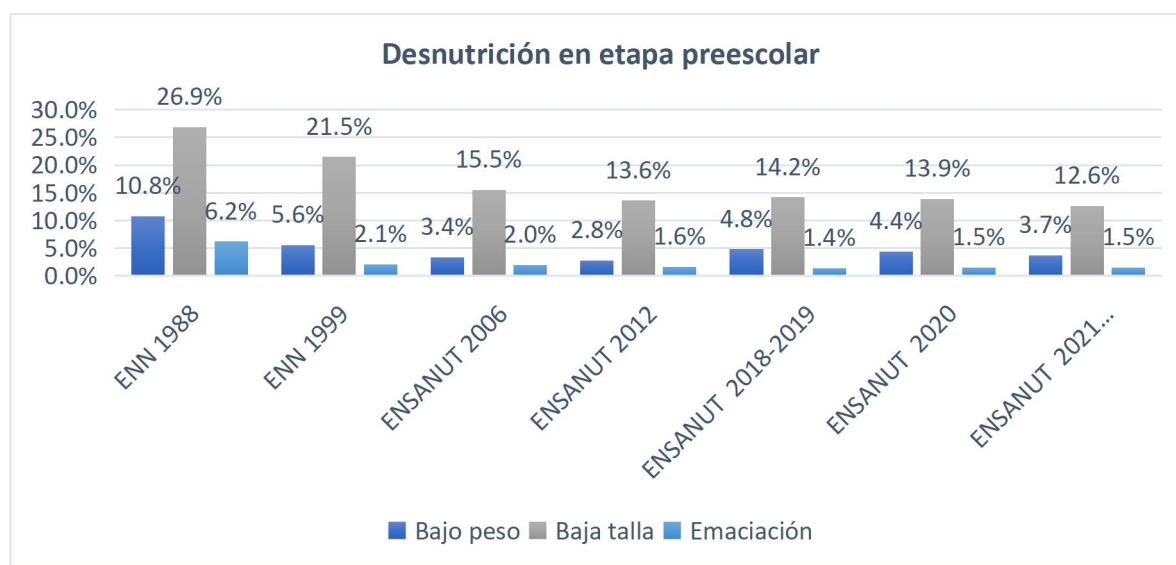
Este descenso se podría relacionar con una mejora en las condiciones económicas, la implementación de programas para combatir este problema y el cambio en el Sistema Alimentario<sup>8</sup> gracias a la industrialización que aumentó la disponibilidad alimentaria de

---

<sup>8</sup> La OPS afirma que “un sistema alimentario está formado por todos los elementos (medio ambiente, población, recursos, procesos, instituciones e infraestructuras) y actividades relacionadas con la producción, procesamiento, distribución, preparación y consumo de alimentos, así como los resultados de estas

alimentos ultraprocesados disminuyendo el hambre (ENSANUT, 2012). Sin embargo, el problema continuó, porque los datos de la encuesta de 2021 indican que la prevalencia de desnutrición en sus tres tipos se mantuvo, con mayor prevalencia el desmedro (baja talla) sin disminuciones representativas (ver en la gráfica 2). La pobreza y la desigualdad social siguen vigentes, ha habido un alza de los precios en los alimentos a causa de las crisis económicas y alimentarias, además de la disponibilidad alimentaria que sí quita el hambre, pero no nutre.

Gráfica 2. Prevalencia nacional de desnutrición en menores de 5 años de 1988 a 2021



Elaboración propia a partir de: (Shamah Levy et al, 2021)

### 1.3.3 Anemia

Entre las consecuencias que causa una malnutrición por la carencia de micronutrientes, se encuentra la anemia<sup>9</sup> por deficiencia de hierro en la dieta. Este padecimiento fue considerado un problema de salud pública en 1999, cuando por primera vez se incluyó la biometría hemática. Esta condición se puede presentar en cualquier etapa de la vida, pero

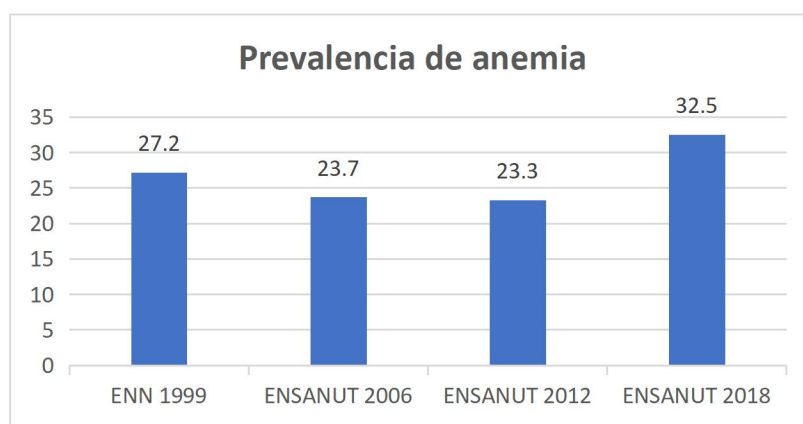
actividades en la nutrición y el estado de salud, el crecimiento socioeconómico, la equidad y la sostenibilidad ambiental”.

<sup>9</sup> La NOM-043-SSA2-2012 define la anemia como la reducción de la concentración sanguínea de hemoglobina. La causa más frecuente de este trastorno es la deficiencia de hierro.

afecta principalmente a mujeres embarazadas, niños y niñas en etapa preescolar, especialmente a menores de 2 años. Perjudica el desarrollo cognitivo, psicomotor y del sistema inmunológico, si no se trata a tiempo el daño puede ser irreversible, ocasionando incapacidad para realizar actividades que impliquen actividad física, el desempeño escolar y aprendizaje (De la Cruz et al., 2013).

Un niño o niña no necesariamente debe tener bajo peso o talla para tener deficiencia de hierro, también un niño con sobrepeso y obesidad puede presentarlo, pues consumir alimentos con alto nivel calórico no garantizan nutrición. De acuerdo con las encuestas de 1999 a 2018 la anemia aumentó en la población preescolar (ver grafica 3). Los datos muestran que en las localidades urbanas la prevalencia incrementó (33.2%), en comparación con las zonas rurales (30.7%). Esto podría comprobar que, aunque en zonas urbanas hay mayor disponibilidad alimentaria, esta no tiene calidad nutricional y que un niño o niña con sobrepeso u obesidad no es sinónimo de estar más sano y fuerte.

Gráfica 3. Prevalencia de anemia a nivel nacional de población preescolar.



*Elaboración propia a partir de: (Rivera, 2006) (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2012) y (Shamah et al, 2020)*

### 1.3.4 Sobrepeso y obesidad

El Sistema Alimentario sufrió una transformación de tener poca disponibilidad alimentaria y que la población padeciera hambre, a ser abundante de una oferta alimentaria nociva para la salud. La dieta con exceso de calorías, hidratos de carbono simples, grasas saturadas y trans, así como el sodio y otros aditivos han aumentado la inseguridad alimentaria, al igual que de una forma acelerada el sobrepeso y la obesidad<sup>10</sup>, siendo un factor de riesgo para el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles.

La Federación Mundial de la Obesidad define a la obesidad como una enfermedad crónica. Esta enfermedad es multifactorial, es decir intervienen factores genéticos, fisiológicos, hormonales, psicosociales, ambientales, incluyendo estilos de vida y determinantes sociales y económicos. Se caracteriza por el exceso de acumulación de grasa corporal y por ende ganancia de peso, causados por un balance positivo de energía, es decir, hay mayor ingesta de energía de los alimentos que gasto energético y este exceso se almacena en forma de grasas en el organismo que puede ser perjudicial para la salud (Rivera et al, 2012).

La obesidad se ha mostrado como una responsabilidad individual y estigmatiza a las personas, las culpabiliza y avergüenza de su aspecto por la adopción de hábitos no saludables. Hay dos tipos de factores, los que se pueden modificar y los que no pueden hacerlo. Entre los no modificables se encuentra la herencia, la genética, las hormonas, el ser mujer, y algunas enfermedades. Los factores que sí se pueden modificar son la producción, distribución, consumo, publicidad y venta de alimentos con bajo valor nutricional y alto contenido calórico, que favorecen un ambiente obesogénico; también el sedentarismo y la salud mental, pero si analizamos este problema de salud desde una mirada crítica, entonces la obesidad no solo está condicionada por no comer saludable y no hacer ejercicio, también influye el cómo me siento, la cultura, la religión, el vivir en un ambiente de violencia, las

---

10

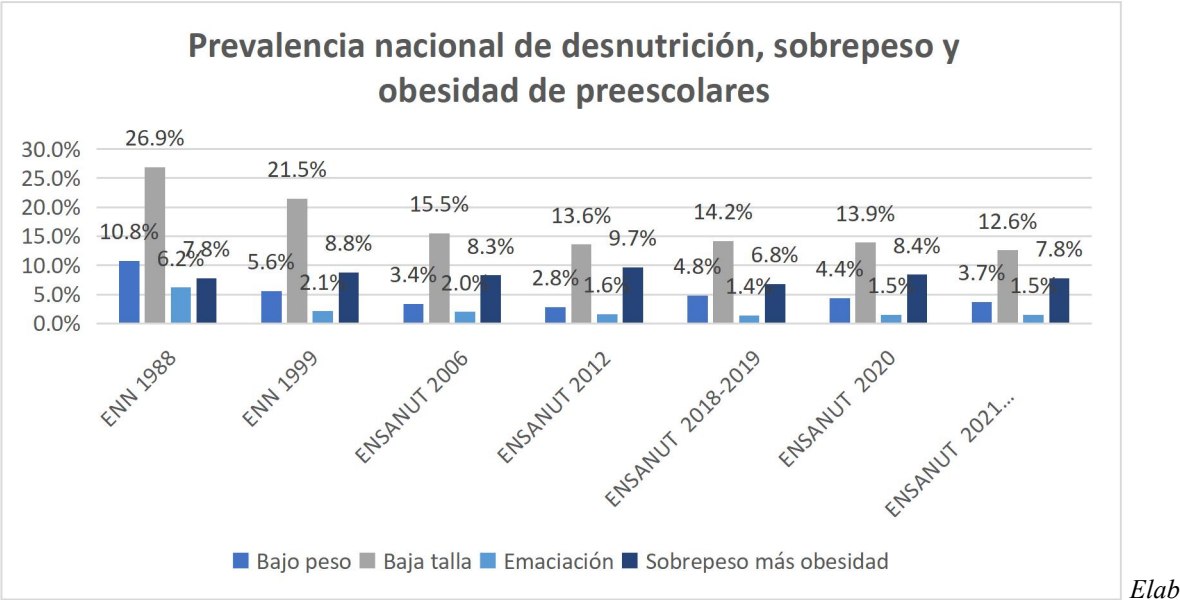
actividades realizadas diariamente, la economía, la información y publicidad engañosa, los intereses económicos y políticos entre el Estado y la industria alimentaria.

¿Cómo era la alimentación en México hace más de 40 años? ¿En la década de los 80 o 90 era común ver gente que padeciera obesidad?

Los datos presentados desde la ENN 1999 a la última ENSANUT 2020 sobre COVID-19, demuestran el traslape de la transición epidemiológica y nutricional en México, por las altas prevalencias de sobrepeso y obesidad, convirtiendo a la obesidad en un problema de salud pública que afecta a todos los grupos etarios y sociales. Entre estos grupos, lamentablemente se encuentran los niños y las niñas en sus primeros 5 años de vida, quienes han sufrido los estragos.

En la gráfica 4, podemos ver la doble carga de la malnutrición (desnutrición y sobrepeso más obesidad). En cuanto al sobrepeso más obesidad, es claro como en lugar de que disminuya, al contrario, ha aumentado y se ha mantenido.

Gráfica 4. Prevalencia nacional de bajo peso, baja talla, emaciación y sobrepeso de la población preescolar.



oración propia a partir de: (Shamah et al, 2021)

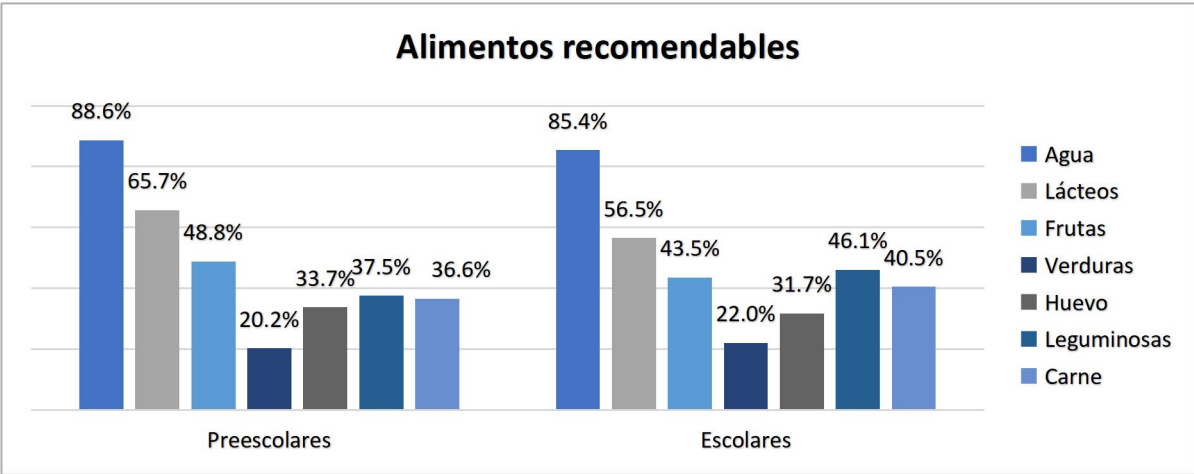
La pandemia por el virus COVID-19 en el año 2020, fue un detonante para que aumentara la prevalencia de sobrepeso más obesidad de 2018 a 2020. Si analizamos el contexto, la

crisis sanitaria llevo a que las personas estuvieran aisladas para disminuir el riesgo de contagio, aumentando los problemas mentales como depresión, ansiedad, el suicidio y el ser más sedentarios. Agregando que en la dieta predominó la comida rápida y los productos industrializados (enlatados, congelados, empaquetados) que podían conservarse por más tiempo sin necesidad de salir a la calle y exponerse.

Según las encuestas ENN-1999, ENSANUT 2006 y ENSANUT 2020 sobre COVID-19, la prevalencia de sobrepeso y obesidad es mayor en las zonas urbanas que las rurales y en la región norte del país. Esto se podría relacionar con que en las zonas urbanas hay mejor estabilidad económica y se combina la dieta tradicional con alimentos ultraprocesados y comida rápida, en comparación con las zonas rurales o indígenas donde hay mayor índice de pobreza y las personas acostumbran a comer lo que siembran o los animales que domestican. Así mismo, los estados del norte tienen mejor actividad económica. El periódico “EL ECONOMISTA” mencionó que la región del norte colindante con Estados Unidos presentó los mayores niveles de actividad económica en el primer trimestre del 2020 en actividades mineras, comercio, turismo y producción agropecuaria (Ayala, 2023). Aunado a esto, las personas tienen mayor asequibilidad para el consumo de alimentos, sobre todo a los ultraprocesados, e influye en sus elecciones de consumo que se adopta la cultura alimentaria del país vecino (Estados Unidos), donde su alimentación se caracteriza por basarse comida rápida y ultraprocesados.

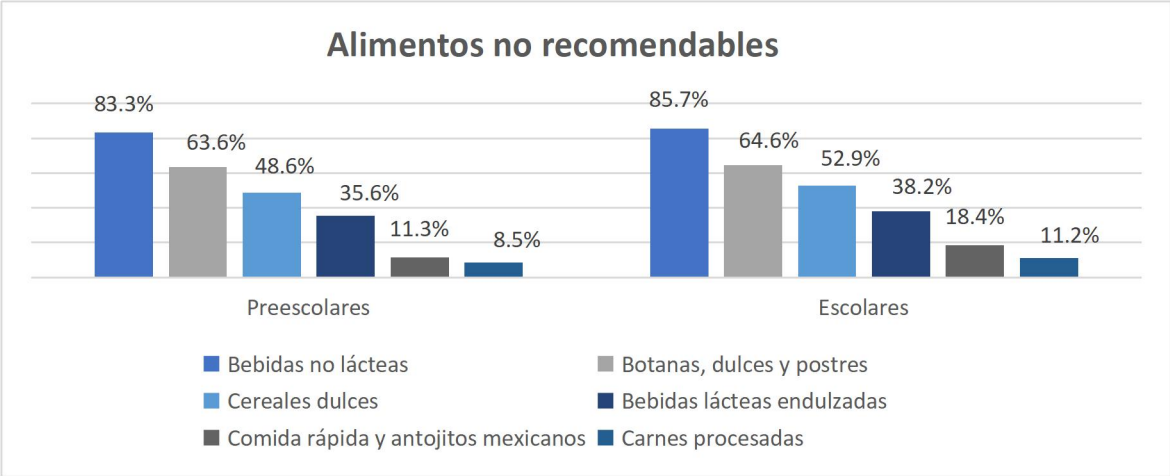
En México, las niñas, niños y adolescentes prefieren consumir botanas, dulces, postres y cereales dulces por lo menos 3 veces a la semana (SSA et al, 2023). En las gráficas 5 y 6, podemos ver un comparativo que hizo la ENSANUT 2018 de los alimentos recomendables y no recomendables que consumen los preescolares y escolares cotidianamente. Los resultados evidencian que los dos grupos tienen un bajo consumo de frutas y verduras, las cuales son importantes en el aporte de vitaminas, minerales y fibra. Es más elevado el consumo de las bebidas azucaradas, botanas, dulces y postres, los cuales principalmente tienen exceso de calorías, azúcares, sodio, grasas saturadas y trans.

Gráfica 5. Consumo de alimentos recomendables de preescolares y escolares, ENSANUT 2018



Elaboración propia. A partir de: (Shamah et al, 2020)

Gráfica 6. Consumo de alimentos no recomendables de preescolares y escolares, ENSANUT 2018

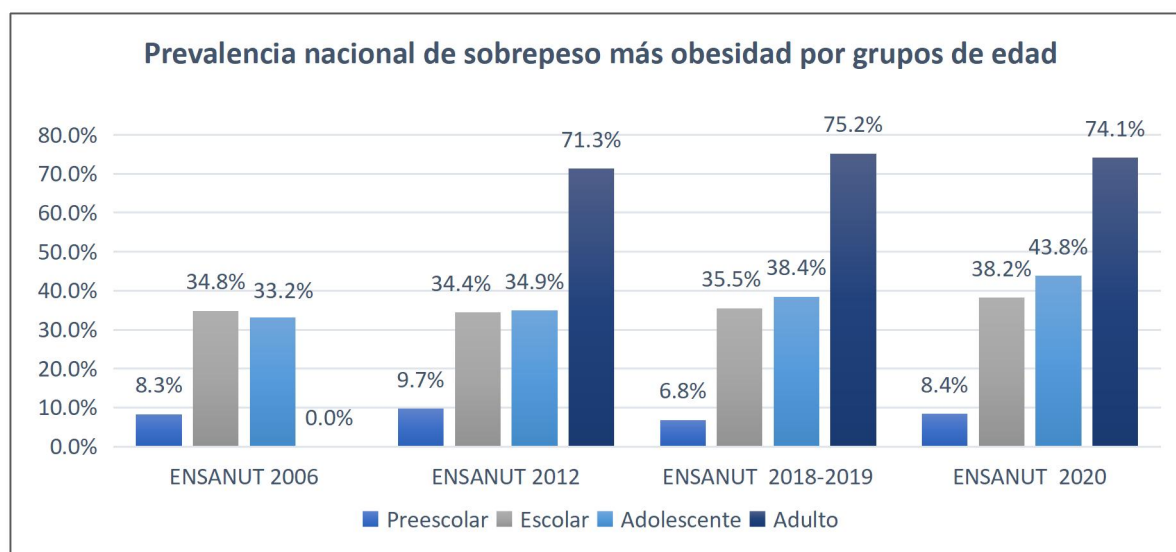


Elaboración propia. A partir de: (Shamah et al, 2020)

Los resultados de las encuestas analizadas hasta la fecha demuestran que al mismo tiempo que aumenta la edad, aumenta el riesgo de que los niños y las niñas padezcan sobrepeso y obesidad (Ver grafica 7). Esto quiere decir que los bebés no nacen obesos, se hacen. Los

preescolares al ser más dependientes de los adultos para alimentarse tienen mayor probabilidad de tener una nutrición adecuada, pero cuando pasan a etapa escolar, comienzan a ser más independientes para elegir sus alimentos. Hablando del entorno escolar, muchos niños y niñas van a la escuela sin desayunar y llevan su refrigerio. ¿Qué alimentos son comunes en el refrigerio escolar que llevan los estudiantes? O es más común que en educación primaria (6 a 12 años) los cuidadores prefieran darles dinero a los estudiantes para que compren su comida dentro de la escuela. ¿Qué alimentos están disponibles dentro y fuera de las escuelas en México?

Gráfica 7. Prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad por grupos etarios



Elaboración propia. A partir de: (Shamah et al, 2020)

La obesidad causa más de 200 mil muertes al año en México, de estas, más de 80 mil son por diabetes, y más de 100 mil por enfermedades cardiovasculares (Alianza por la Salud Alimentaria, 2020). Ha sido tan grande el impacto, que nuestro país se encuentra en la posición cinco a nivel mundial con mayor prevalencia de diabetes, incluso mayor que Estados Unidos. Tan solo entre 2013 y 2018, durante el sexenio del presidente Enrique Peña Nieto, hubo más de 610 mil defunciones a consecuencia de la diabetes mellitus 2 en el país, 5 veces más que las muertes relacionadas con el crimen organizado (Alianza por la Salud Alimentaria, 2018).

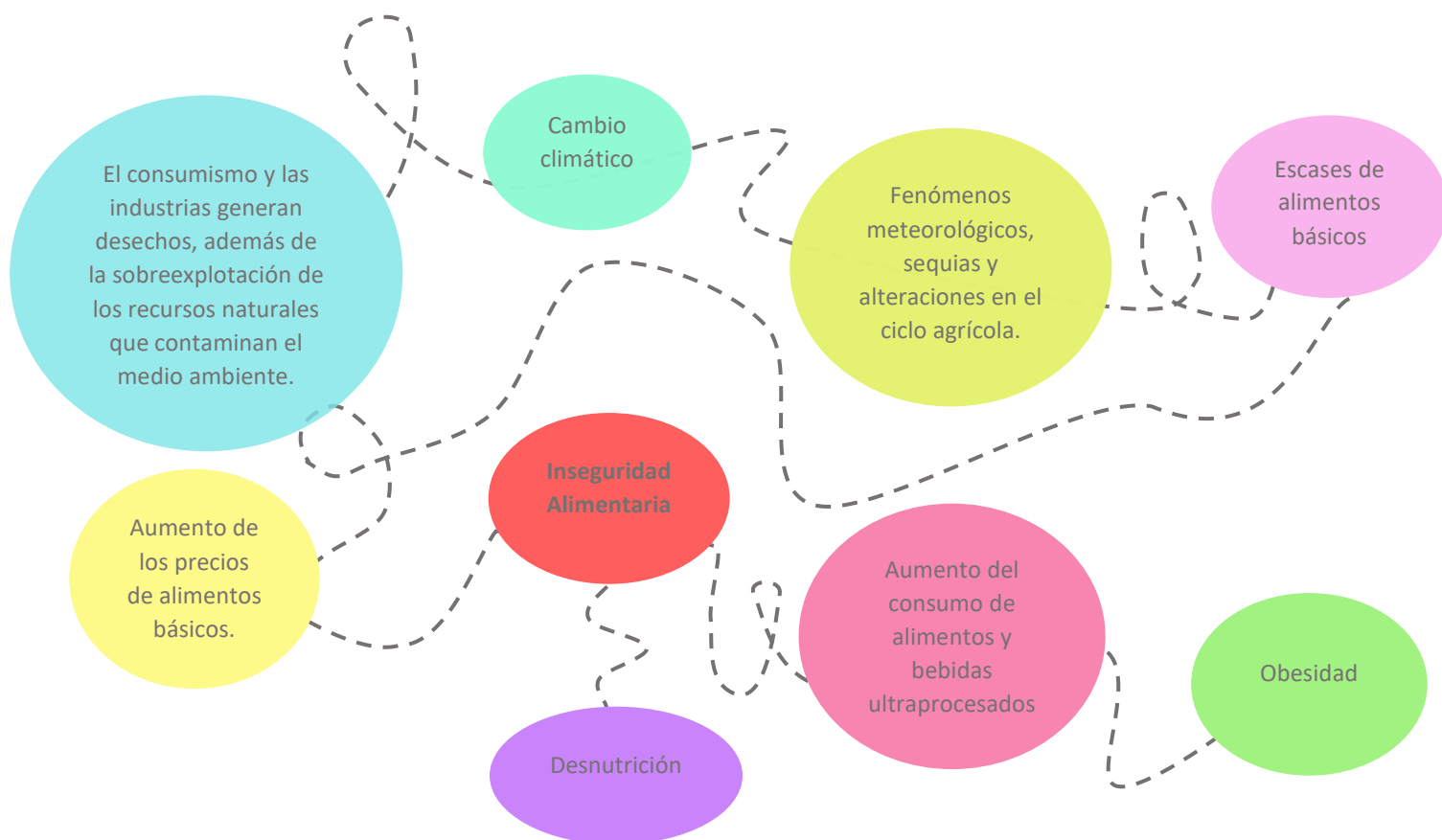
Actualmente las enfermedades cardiovasculares se han convertido en la primera causa de muerte en México y diabetes en la segunda (Alianza por la salud alimentaria, 2019).

En ENSANUT 2018 se muestran las prevalencias de las principales enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la mala nutrición que afectan a la población adulta de 20 años. De 2012 a 2018 en la población adulta aumentó la prevalencia del diagnóstico de hipertensión arterial de 16.6% (9.3 millones de personas) a 18.4% (15.2 millones de personas).

En los mismos años, la población adulta que padecía diabetes incrementó de 9.2% (6.4 millones de personas) a 10.3% (8.6 millones de personas) (ENSANUT, 2018). Estas enfermedades se caracterizan por deteriorar progresivamente el organismo, no tienen cura, solo se pueden evitar las complicaciones si hay un correcto apego al tratamiento médico, alimentación saludable, ejercicio y atención psicológica. Es la de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y amputación de miembros inferiores (OMS, 2023).

Como ya vimos, las elecciones de consumo impactan enormemente en la salud, provocando tres pandemias globales que interactúan entre sí: la obesidad, desnutrición y cambios climáticos. Al combinarse estas pandemias se denomina “Indomia Global” y es la mayor amenaza para la salud humana. Los sistemas alimentarios no solo impulsan las pandemias de obesidad y desnutrición, sino que también contaminan con un 25% y 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) y la producción ganadera representa más de la mitad de estos (Ver mapa 1) (Alianza por la Salud Alimentaria, 2019).

Mapa 1. Causas de la sindemia global.



*Elaboración propia. A partir de: Alianza por la salud alimentaria (2019)*

El capitalismo que promueve al consumismo de productos ultraprocesados ha reemplazado el consumo de la comida tradicional mexicana. Esta practica se ha normalizado y no se ha dado la seriedad e importancia de que se esta enfermando a los más pequeños de la familia y al medio ambiente.

#### 1.4 Estado de nutrición de la etapa preescolar (2 a 4 años) en la Ciudad de México

La Ciudad de México es de las entidades más pobladas y urbanizadas del país. Según el censo de población y vivienda 2020, la población total que reside en la Ciudad de México es de 9, 209, 944 personas. Esta ciudad ha sido desde siglos pasados el lugar de refugio al que han emigrado cantidad de personas en busca de mejores condiciones de vida; donde se cree hay mayor oportunidad de trabajo, educación y un cambio a una vida moderna. Esta vida urbanizada también engloba la adopción de patrones alimentarios modernos que incluyen principalmente alimentos ultraprocesados y comida rápida, que como ya hemos visto han modificado el estado de nutrición de la población. En los resultados de la ENSANUT 2006 y ENSANUT 2012 en la Ciudad de México, los datos presentan una disminución en la prevalencia de desnutrición entre 2006 y 2012, sin embargo, la prevalencia de sobrepeso y obesidad aumentó en los mismos años (ver grafica 8).

Gráfica 8. Prevalencia de bajo peso, baja talla, emaciación, sobrepeso y obesidad de la población preescolar en la Ciudad de México



*Elaboración propia. A partir de:* (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2012)

En ENSANUT 2020 COVID-19 a nivel nacional, la Ciudad de México ocupó el tercer lugar con mayor prevalencia de sobrepeso más obesidad en la población preescolar con un 10.4%.

La prevalencia de anemia de 1 a 4 años en la Ciudad de México disminuyó en 2012 de 23.1%, en comparación con 25.3% en 2006. En 2018 incrementó a 31.1%, ocupando el

tercer lugar por región en el país, siendo en la región norte quienes presentaron la mayor prevalencia (36.6%).

Los datos que hemos visto sobre el estado de salud y nutrición de la población preescolar a nivel nacional y en la Ciudad de México nos dicen mucho sobre como el patrón alimentario se ha modificado partiendo de un proceso sociohistórico que va direccionando la alimentación de acuerdo con las necesidades y la cultura de cada persona.

Sabemos que el hogar y la escuela es donde los niños y las niñas pasan mayor tiempo y consumen la mayoría de los alimentos. Por lo tanto, si los entornos no son saludables, las decisiones de consumo tampoco lo serán y pondrán en riesgo su salud.

## **1.5 Entorno alimentario escolar de educación preescolar en la Ciudad de México**

La educación preescolar se considera el primer nivel de educación básica que incluye a niños y niñas de 3 años cumplidos a 5 años con 11 meses. En el año 2002 se declaró la educación preescolar obligatoria, tal como está plasmado en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en el artículo tercero: “Toda persona tiene derecho a la educación. El Estado -Federación, Estados, Ciudad de México y Municipios- impartirá y garantizará la educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior. La educación inicial, preescolar, primaria y secundaria conforman la educación básica; ésta y la media superior serán obligatorias, la educación superior lo será en términos de la fracción X del presente artículo. La educación inicial es un derecho de la niñez y será responsabilidad del Estado concientizar sobre su importancia”.

En el artículo 31 constitucional dice que “Son obligaciones de los mexicanos: ser responsables de que sus hijas, hijos o pupilos menores de dieciocho años concurran a las escuelas, para recibir la educación obligatoria y, en su caso, reciban la militar, en los términos que establezca la ley, así como participar en su proceso educativo, al revisar su progreso y desempeño, velando siempre por su bienestar y desarrollo”.

La Secretaría de Educación Pública (SEP) ofrece educación preescolar en planteles públicos y privados, en tres formas (SEP, s.f.):

- Jardín de niños y las niñas

Es un espacio recreativo que facilita y promueve el crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas en todas sus potencialidades, por medio del trabajo educativo, el juego y las actividades lúdicas. Sus horarios son: matutinos (9:00 a 12:00 horas), vespertino (14:30 a 17:30 horas), tiempo completo sin servicio de alimentación (9:00 a 14:00 horas), y tiempo completo con servicio de alimentación (9:00 a 16:00 horas).

- Centro de Atención Psicopedagógico de Educación Preescolar (CAPED)

Este servicio de apoyo a la Educación Preescolar proporciona apoyos técnicos, metodológicos y conceptuales, con la finalidad de atender a la población vulnerables inscrita a jardines de niños y las niñas (escuelas inclusivas).

- Centro de Desarrollo Infantil

Este espacio está destinado principalmente para las madres y padres trabajadores, la estancia es para niños y las niñas menores entre 45 días de nacidos y 2 años 11 meses y preescolares a partir de 3 años cumplidos al 1 de diciembre del año de inicio del ciclo escolar. Entre los servicios que ofrecen es atención médica, psicológica, trabajo social y comedor. Los horarios son: matutino (7:30 a 16:00 horas), vespertino (13:00 a 20:00 horas) y continuo (7:30 a 20:00 horas).

La educación preescolar es importante porque es la entrada a la etapa del aprendizaje, y las interacciones que promueven los maestros estimulan su desarrollo y aprendizaje. Mejora las relaciones sociales mediante la convivencia con otros niños y niñas. Estudios recientes demostraron que los niños y las niñas durante sus primeros cinco años tienen mayor capacidad de aprender, porque el desarrollo neurológico se caracteriza por tener mayor plasticidad y un acelerado crecimiento (Pérez et al, 2010).

Un niño que acude a la educación preescolar tiene mayores oportunidades académicas y económicas a lo largo de su vida, porque es la base de la educación. El Estado debe garantizar que reciban una educación de calidad, a partir de recursos materiales, humanos, organizativos, considerando las necesidades y el desarrollo de los alumnos (Pérez et al, 2010).

Los niños y niñas en sus primeros cinco años dependen de los adultos para satisfacer sus necesidades básicas, es por esto que la relación con los padres, cuidadores y maestros es esencial para su desarrollo integral (Pérez et al, 2010). Los pequeños prestan más atención a las acciones de los adultos e imitan algunas de estas. Por esta razón, las escuelas deberían promover patrones alimentarios saludables para que los infantes los reproduzcan durante su día a día.

Teniendo en cuenta el concepto de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), un *entorno alimentario escolar* se refiere a todos los

espacios, la infraestructura y las condiciones dentro y alrededor de las instalaciones escolares en las que se disponen, ofrecen, distribuyen o consumen alimentos y bebidas, y su contenido nutricional (UNICEF, s.f.). El Estado tiene la obligación de proteger los derechos de los niños y las niñas, exigiendo que en los planteles educativos la disponibilidad alimentaria no solo incluya alimentos y bebidas saludables, frescos o mínimamente procesados, si no también accesibles, culturalmente aceptados y de preferencia producidos localmente (UNICEF, s.f.).

En México, la mayoría de las escuelas se consideran un ambiente obesogénico, porque fomentan al consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas con alto contenido calórico y muy bajo valor nutrimental. Estos productos están disponibles dentro y fuera de los planteles y las industrias alimentarias se impulsan con la publicidad que principalmente está dirigida a niños y adolescentes con la intención de formar un vínculo con las marcas que les dé un sentido de pertenencia, siendo un blanco importante en el consumismo. A continuación, se mencionan los riesgos que tienen los niños y las niñas por consumir estos productos en las escuelas (El Poder del Consumidor , 2022):

- Contienen exceso de calorías, lo que provoca un incremento en el peso. El consumo diario de bebidas azucaradas aumenta entre 5 y 10 kg en un año. Cada alumno consume en promedio 550 calorías a través de tres productos ultraprocesados (Sin tomar en cuenta las calorías del desayuno y otras comidas del día).
- Contienen azúcares, grasas y sodio. Se relacionan con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y dislipidemia.
- Contienen colorantes aditivos. Provocan adicción y modifican el paladar. Se asocian con el desarrollo de cáncer, déficit de atención e hiperactividad. Disminuyen el coeficiente intelectual.
- Afectan al medio ambiente, producen gran cantidad de basura y contaminantes.

### **1.5.1 Estudios realizados en planteles de educación básica en la Ciudad de México**

En 2013 se realizó un estudio en tres escuelas públicas de educación preescolar en la Ciudad de México a 127 niños y niñas de entre 3 y 6 años de edad (Campos y Reyes, 2014).

**Objetivo:** conocer las preferencias alimentarias y su asociación con alimentos saludables y no saludables que tenían los estudiantes

#### **Resultados:**

- Los niños y las niñas tuvieron mayor preferencia por los alimentos que contienen azúcares
- Las madres mencionaron saber cuáles son los alimentos que no son saludables para los menores
- Las verduras fueron los alimentos más rechazados por los alumnos
- Se encontró que a su corta edad ya saben reconocer los alimentos que son más saludables
- Los estudiantes mencionaron que los alimentos que más les dan sus mamás son: Alimentos de origen animal, frutas y azúcares.

También, en 2013 se realizó un estudio a 1, 456 estudiantes en ocho escuelas primarias de cuarto a sexto grado en la Ciudad de México, ubicadas en un área de nivel socioeconómico bajo (Sánchez et al, 2014).

**Objetivo** identificar las preferencias alimentarias y su variación de acuerdo con el estado nutricional de niños y niñas de la Ciudad de México.

#### **Resultados:**

- El 48.6% de los estudiantes tuvo sobrepeso u obesidad
- Los alimentos con mayor consumo fueron frutas, pizza, leche con sabor y papas a la francesa
- Los alimentos con menor preferencia fueron verduras, cereales integrales, pescado, carnes y queso panela

- El agua simple y las bebidas azucaradas tuvieron alta preferencia

En 2017 investigadores del Poder del Consumir realizaron un estudio exploratorio en nueve escuelas primarias públicas con nivel de bienestar medio de la Ciudad de México, Morelos, y San Luis Potosí, se aplicó a padres/madres y alumnos de 5° y 6° grado (Bahena et al, 2018).

**Objetivo:** explorar el ambiente escolar alimentario e identificar las barreras y facilitadores que median la implementación de la regulación en torno a la venta de bebidas y alimentos en las escuelas de México.

**Resultados:**

- A 4 años de la implementación de *los Lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional*, las escuelas primarias no han cumplido y siguen vendiendo productos no permitidos, principalmente ultraprocesados.
- De los productos ofertados 50.9% son ultraprocesados, 24.8% preparaciones culinarias (guisados, empanizado, fritos, embutidos), 4.3% de frutas y verduras, 63,1% bebidas azucaradas (jugos industrializados y aguas saborizada).
- No se encontró venta de refrescos en ninguna escuela
- Se encontraron en promedio de 3 a 8 puestos de alimentos no saludables fuera de las escuelas
- Solamente una escuela contó con bebederos funcionales y en condiciones higiénicas
- Cinco de las nueve escuelas tenían publicidad de bebidas azucaradas y empresas refresqueras
- Hay un desconocimiento de los lineamientos por parte de los padres, cuidadores y los niños y niñas
- 62% de los infantes no desayunaban diariamente antes de la jornada escolar
- Las escuelas solventan los gastos del mantenimiento con la venta de estos alimentos

- Los padres y cuidadores refieren que los escasos recursos económicos y la falta de tiempo los lleva a optar por darle a sus hijos alimentos ultraprocesados, además el desconocimiento de una alimentación saludable

Durante la indagación para obtener información sobre la situación del entorno alimentario en escuelas de educación preescolar en la Ciudad de México no encontré suficiente información sobre estudios que se hayan realizado a este grupo etario. Ante esto, reitero que se está dejando a un lado un grupo vulnerable importante para la prevención y atención del padecimiento de sobrepeso y obesidad y sus comorbilidades.

En 2015, la red por los Derechos de la Infancia en México (REDIM) junto con El Poder del Consumidor, crearon la página ([www.miescuelasaludable.org](http://www.miescuelasaludable.org)). Esta iniciativa fue dirigida a las madres, padres, cuidadores y comunidad escolar, en la página web se encuentra información sobre la ley que regula el expendio y distribución de comida chatarra en escuelas de educación básica, así como la vigilancia y reporte de las escuelas que no la cumplan.

En la página “mi escuela saludable” se reportaron 2041 escuelas de educación básica en la Ciudad de México que incumplen la ley desde el ciclo escolar 2014 al 2023. El 97.4% de las escuelas venden comida chatarra, seguido de un 86.5% que no tiene comité quien vigile la prohibición de la venta de comida chatarra, y un 74.1% no tienen bebederos de agua, 67.5% no venden frutas y verduras y 66.7% venden refrescos.

### **1.5.2 Políticas y programas dirigidos a la alimentación escolar en México**

Las políticas públicas que engloban a la alimentación y la educación tienen el objetivo de que haya mejores condiciones para aprender, pues un niño que no desayuna o no tiene una dieta adecuada, no tendrá el mismo rendimiento escolar ni para socializar y realizar actividad física.

Para comenzar, en 1929, la organización altruista llamada “La Gota de Leche” ofrecía leche, jugo y posteriormente desayunos completos a las y los niños en situación de pobreza de la Ciudad de México. A partir de este programa se construyó el programa de desayunos escolares en 1942 en la Ciudad de México, los cuales constaban de una leche entera Tetrapak de 250 ml, un sándwich, huevo cocido y un postre. El objetivo de este programa fue apoyar a los niños y niñas que pertenecen a familias en situación de pobreza y evitar asistan a los planteles de educación básica sin desayunar y con una mala nutrición (Poy, 2022)

En 1997 se tuvo un alcance nacional del programa de desayunos escolares y se realizó una reforma que transformo el contenido nutricional. El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), beneficia a niños y niñas con desayunos escolares que asisten a planteles públicos, en los niveles de educación preescolar, primaria y educación especial; son de bajo costo en apoyo a la población con mayor índice de marginación.

A partir del año 2019 se logró un convenio entre la Autoridad Educativa Federal y el DIF local para la implementación del programa “Desayunos Escolares Calientes” en escuelas públicas de educación básica (preescolar y primaria) en zonas indígenas, rurales y urbanas de alta marginación, con la finalidad de garantizar a los menores el derecho a una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad.

Durante la presidencia de Adolfo López Mateos, en marzo de 1961 la Conasupo comenzó a operar en beneficio de las personas de escasos recursos para ofrecer productos a un menor precio. Las lecherías Conasupo se modificaron a LICONSA, siendo comercializadora de

leche industrializada a un precio accesible con el objetivo de mejorar la situación nutricional de niños y niñas, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia y adultos mayores (Castro, 2020).

En vista de las altas prevalencias de sobrepeso y obesidad infantil en México, en 2010, el gobierno publicó la ley que regula el expendio o distribución de comida chatarra en planteles de educación básica (incluida la educación preescolar). La Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Secretaría de Salud (SSA) anunciaron que a partir del ciclo escolar 2010-2011 se llevarían a cabo regulaciones para eliminar la venta de comida chatarra en las escuelas a nivel primaria y secundaria (García, 2011).

En aquel entonces, el secretario de salud, José Ángel Córdova Villalobos, informó que “la chatarra saldría paulatinamente” y en algunos casos darían tiempo a la industria para que mejore el contenido de sus productos, como las frituras, galletas, pastelillos y bebidas azucaradas. Agregó que en las secundarias se contempla permitir la venta de alimentos y bebidas con edulcorantes artificiales, que es un sustituto del azúcar y que genera menos aporte energético. El funcionario admitió que el uso de edulcorantes artificiales no es lo ideal, pero destacó que es la opción que dan en respuesta a los señalamientos hechos por la Comisión Federal de Mejora Regulatoria (COFEMER) en el predícame de julio pasado (El Poder del Consumidor , 2010)

La SEP y SSA comenzaron un dialogo con la industria alimentaria para retirar de las escuelas sus productos y publicidad. Sin embargo, no se cumplió el acuerdo, cedieron a que las industrias solo redujeran el tamaño y las calorías de sus productos, a partir de esto realizaron una lista de productos que sí podían estar disponibles.

La Secretaría de Economía participó como intermediario para que se reconocieran los efectos negativos en la salud de la población mexicana por el consumo de productos ultraprocesados, aunque también reconoció el desarrollo económico generado por la producción y comercialización de estos productos y el incremento del empleo para los mexicanos (García, 2011).

La solución a la venta de la comida chatarra en las escuelas públicas y privadas se dividió en tres etapas, es decir, en tres ciclos escolares (2010-2011, 2011-2012 y 2012-2013). Esto con la finalidad de que las industrias tuvieran tiempo para adaptar los productos a los criterios establecidos. En el periodo escolar de 2012-2013 se llevó a cabo la última etapa, en donde se aplicarían los lineamientos establecidos para los alimentos y bebidas a nivel nacional; a pesar de que estos fueron publicados en 2010 por el Diario Oficial de la Federación y entraron en vigor el 1 de enero de 2011, fue hasta el 2012 que se pusieron en marcha (Hernández , 2012).

La SEP y SSA plantearon los siguientes los criterios de alimentos y bebidas:

- Jugos de frutas y verduras y néctares. Envases menor o igual a 125 ml. y menor a 70 calorías.
- Botanas. Bolsitas máximo de 130 calorías y menos de 35 por ciento de grasas totales
- Galletas, pastelitos, postres y dulces. Paquetes de 130 calorías como máximo y menos de 35 grasas totales.

Para que el *lunch* contribuya a una dieta variada y completa debe incluir:

-Una porción de frutas o verduras

-Agua simple

-Un alimento preparado, como un sándwich, el cual constituye la principal fuente de energía del refrigerio.

En la última etapa se dijo que, las botanas que se vendieran en las escuelas debían tener menos de 220 miligramos de sal por paquete, mientras que galletas o postres de algún cereal tenían que ser elaborados al 100 por ciento de grano entero y harinas integrales, los cuales en la primera etapa sólo era obligado en 33 por ciento, y en 66 por ciento en el pasado ciclo escolar (Hernández, 2012).

El 9 de diciembre del 2013, el Diario Oficial de la Federación publicó la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-009-SSA2-2013, PROMOCION DE LA SALUD ESCOLAR, con el objetivo de fomentar un entorno saludable mediante la educación para la salud, el desarrollo de competencias, el acceso a los servicios de salud y la participación

social, que le permita a la población escolar conocer y modificar los determinantes de la salud.

En el año 2014, los diputados actualizaron la Ley General de Educación para regular los alimentos y bebidas que se venden desde educación básica (incluido preescolar) hasta nivel superior, haciendo obligatorio y sancionable el incumplimiento de los lineamientos. Todas las escuelas públicas y privadas del país que no cumplan vendan y publiciten alimentos no permitidos serán sancionadas. Hay dos tipos de sanciones:

- Administrativas: consiste en la revocación de la autorización o retiro del reconocimiento de la validez oficial de estudios de la escuela.
- Económicas: implica una multa para quienes prestan servicios educativos por el equivalente de un monto mínimo de cien y hasta máximo de mil veces el salario mínimo. Las multas impuestas podrán duplicarse en caso de reincidencia.

Esta ley fomenta que se ofrezcan alimentos naturales de lunes a jueves como frutas, verduras, cereales integrales, semillas, leguminosas secas y agua natural a libre demanda, y prohíbe la venta de alimentos chatarra y bebidas endulzantes como refrescos, y refrescos light, leche de sabor con azúcares añadidos, botanas saladas, galletas pastelitos, dulces y postres, y yogurt con azúcar. Solamente los viernes se puede vender alimentos ultraprocesados, que cumplan con los criterios establecidos.

La Secretaría de Salud y la Secretaría de Educación incumplieron la ley mencionada por la presión ejercida por la industria e intereses económicos y políticos de por medio, las autoridades pertinentes no siguieron los lineamientos en escuelas públicas y privadas. Además, hay alumnos, alumnas y padres de familia que desconocen la ley porque no hay campañas informativas sobre esta ni conocen las sanciones.

En 2014 se implementó el Impuesto Especial sobre Producción y Servicios (IEPS) a bebidas azucaradas de un peso por litro. México ocupa los primeros lugares con el más alto consumo de bebidas azucaradas por persona, aproximadamente una persona al año consume 163 litros, es decir, que cada persona en el país toma casi medio litro de bebidas azucaradas al día (SSA, et al, 2023)

En México en 2014 entró en vigor la regulación para restringir la publicidad de alimentos y bebidas dirigidos a niños y niñas, sin embargo, no obtuvo buenos resultados por las inconsistencias en su diseño influenciado por la industria alimentaria respaldándose en el CODIGO PABI. Esta regulación prohíbe la publicidad de productos que no cumplen con los criterios nutrimentales especificados, aplica únicamente en ciertos horarios y programas de televisión, así como en cines. La publicidad de los productos que no cumplen con los criterios estará restringida en la televisión durante un “horario infantil” de las 14:30 a las 19:30 horas de lunes a viernes, y de las 7:00 a las 19:30 horas los sábados y domingos. En el cine la regulación solo contempla películas con clasificación A y AA. Sin embargo, un estudio realizado por el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) mostró que los horarios en que las personas ven más la televisión son entre las 20:00 y 22:00, por lo tanto, estarán desprotegidos los niños de la publicidad en ese horario. Otro aspecto negativo la regulación es que solo cubre la publicidad de la televisión y cine, dejando a un lado el internet, móviles, videojuegos, publicidad en empaques espacios públicos, espacios infantiles, patrocinios y puntos de venta (Macari et al, 2018)

¿Qué tanto influye la publicidad en la alimentación de los niños y las niñas en México?

Un estudio publicado en Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine demostró que la publicidad influye en la elección de consumo. A un grupo de niños se les pidió que probaran dos pedazos de hamburguesas. La hamburguesa fue comprada en McDonalds, partieron está en dos, una mitad fue envuelta con el papel del logo de McDonalds y la otra mitad con otro papel sin el logo de la marca. Los niños tenían que decidir que hamburguesa tenía mejor sabor y el resultado fue que la mayoría de los niños prefirieron la que estaba envuelta con el papel de logo de la marca. Esto demuestra que la mercadotecnia si influye en las preferencias de los menores y los personajes que usan en sus productos hacen que los niños tengan más deseo de probarlos (Macari et al, 2018).

Las autoridades sanitarias ante la crisis sanitaria por COVID-19 invitaron a los países a que formaran estrategias para la creación de programas y políticas que mejoraran y protegieran la salud de la población, principalmente de los niños que son un grupo vulnerable. La necesidad por proteger la salud de los infantes por las altas cifras de sobrepeso y obesidad impulso a adoptar la política del nuevo etiquetado de advertencia, iniciativa de Chile con la

Ley 20.606. En marzo del 2020 se logró aplicar en México, se publicó la Modificación a la Norma Oficial Mexicana 051 (NOM-051), la cual modificó el etiquetado de Guías Diarias de Alimentación (GDA), ya que este no podía entenderlo la población. Por tal motivo, se reemplazó por el etiquetado frontal de advertencia (Munguia, et al, s.f.).

El objetivo del etiquetado frontal de advertencia mexicano es que las personas puedan reconocer cuando un producto contiene calorías y nutrientes críticos (azúcares libres, grasas y sodio) y puedan tomar decisiones más saludables. Se integra por 5 sellos de advertencia en forma de octágono, con la leyenda: exceso de calorías, exceso de grasas saturadas, exceso de grasas trans, exceso de azúcar y sodio, además dos leyendas sobre contenido de cafeína y edulcorantes que deben evitar consumir los niños. En los productos con empaques pequeños se encontrará un sello con un número que indica cuantos ingredientes críticos contiene, así que entre menos sellos tenga el producto, será más saludable (Secretaría de Salud , 2021).

*Ilustración 1. Etiquetado de advertencia mexicano*



*Recuperada de: Google imágenes*

Otro programa relevante que surgió en este periodo fue que la SEP incluyó la asignatura “Vida saludable” a partir del ciclo escolar 2020-2021 en educación básica. Esto con la finalidad de promocionar hábitos saludables y los estudiantes tengan mayor conocimiento y control sobre la salud.

El 4 de septiembre del 2020 en el Estado de Oaxaca entro en vigor la reforma que prohíbe la venta de comida chatarra a menores de edad, convirtiéndose en el primer Estado en prohibirlo. Los legisladores aprobaron modificar el artículo 20 Bis a la Ley de los Derechos

de Niñas, Niños y Adolescentes del Estado de Oaxaca para prohibir la venta, regalo y suministro de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados de alto contenido calórico. La ley menciona que las madres, padres y tutores legales pueden tener acceso a estos productos y de ellos depende el consumo de estos por los menores de edad.

Las políticas y programas son necesarios para atender las problemáticas de salud, pero considero que hay una falta de compromiso del Estado por garantizar entornos alimentarios saludables. Sí desde bebé te acompaña el bombardeo de productos de la industria alimentaria y no hay una educación nutricional, así haya desayunos calientes en la escuela o se eleve el impuesto al 5% de las bebidas azucaradas será difícil lograr un desapego a estos alimentos si los niños no tienen el conocimiento de la cultura alimentaria mexicana y del por qué es importante tener una dieta saludable.

## **1.6 Proceso sociohistórico de la alimentación-nutrición en México**

La mayoría de los estudios del estado de nutrición se enfocan principalmente desde una perspectiva biológica de causa-efecto. Por esta razón, en este capítulo pretendo mostrar la importancia de conocer los procesos sociohistóricos de la alimentación en México considerando la causa de la causa, abordando desde la prehistoria hasta el siglo actual. El objetivo es entender que la alimentación-nutrición no solo es responsabilidad de los padres o cuidadores que alimentan a los niños, existen acontecimientos históricos, culturales, económicos, sociales y políticos que han determinado la transformación del Sistema Alimentario.

### **1.6.1 Prehistoria**

Los humanos por naturaleza somos seres sociales que interactuamos con el otro. A partir de estas interacciones, fue que se descubrieron técnicas y formas para sobrevivir y alimentarse. Desde la prehistoria podemos ver como la alimentación no sólo se basa en procesos biológicos y nutricionales, sino también procesos sociales, que fueron los que ayudaron a que se obtuviera el máximo provecho del medio y la naturaleza para transformarlos al consumo humano. La organización social dio principio a la división del trabajo entre hombres y mujeres. Los hombres se dedicaban a actividades más rudas que requerían

mayor fuerza, como obtener alimentos por medio de la caza y pesca, mientras que las mujeres se dedicaban a recolectar frutos, semillas, insectos y animales pequeños como ratones, sapos o aves (Camou, 2008).

Las necesidades, condiciones y el clima fueron mediadores para que el humano pasara de comer sólo frutas a tener una dieta variada. Conforme el hombre evolucionaba, al mismo tiempo lo hacía con la forma de alimentarse. Este proceso evolutivo facilitó su modo de vida, por mencionar cuando comenzaron a caminar de forma erguida (bípedos), lo que les permitió alcanzar otros objetos, recolectar distintas frutas, vegetales y nueces. Además, tuvieron mayor vista del terreno, practicando primero el carroñeo y después la caza; agregando grasas saturadas y proteínas a la dieta que beneficiaron el desarrollo del cerebro. La fabricación de herramientas de piedras, hueso y otros materiales sirvieron como utensilio para comer, también como arma para cazar pequeños y grandes mamíferos y como defensa contra depredadores. Los homínidos fueron poblando el territorio de acuerdo con cómo se movían las manadas de animales (Arroyo, 2008). Después de las altas temperaturas del clima europeo, la caza se fue reduciendo, extinguiéndose algunos animales, así que se enfocaron cada vez más en animales pequeños, la pesca y la recolección (Contreras, 2009). Un descubrimiento fundamental fue el *fuego*, cuya utilización comenzaría como una herramienta para defensa, como fuente de calor ante el clima, pero, sobre todo, sirvió para transformar los alimentos. Este hallazgo nos humanizó e hizo diferentes de otras especies. No sólo era el hecho de saciar el hambre, desde el conocimiento empírico, lograron reconocer lo que era comestible o no, los alimentos dañinos o benéficos, la cocción y combinación de diferentes ingredientes para darle sabor, olor, textura y que fueran más agradables al paladar (Contreras, 2009). La hominización y la humanización fueron dos procesos interrelacionados.

### **1.6.2 Cultura prehispánica**

La alimentación es parte de nuestra memoria histórica, con el surgimiento de nuevas necesidades, los humanos fueron tomando decisiones y acciones que construyeron gradualmente nuestra cultura.<sup>11</sup> Durante esta construcción intervinieron procesos biológicos,

---

<sup>11</sup> La UNESCO define a la cultura como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales, materiales y afectivos que caracterizan una sociedad o grupo social. Ella engloba además de las artes y las letras, los

sociales y culturales atribuyendo a los alimentos sentido y significado de identidad<sup>12</sup>. El proceso de construcción de la sociedad y el proceso de construcción de la cultura, son dinámicos y están en constante cambio dependiendo uno del otro.

En México se originaron diferentes culturas prehispánicas, los indígenas de esta época tomaron un rumbo diferente cuando pasaron de ser nómadas y recolectores, y por la extinción de grandes animales, a edificar su comunidad en un lugar donde comenzarían a cultivar y domesticar alimentos y animales (Quevedo et al, 2017). Ellos eligieron especies que fueran más fácil de manipular para obtener mayor beneficio de éstos, tomando en cuenta el respeto y preservación de la naturaleza. Las primeras especies domesticadas en esa época fueron la calabaza, seguido de los magueyes, el frijol y el maíz (Bourgues, 2002). Entre los animales domesticados, se encuentra el guajolote y perros sin pelo, sin embargo, era más apreciada la carne del guajolote (Fernández, 1999).

Las condiciones de vida de los prehispánicos en el centro de México fueron de despojo, carencias y hambre, lo que les impedía cumplir con sus necesidades. Algunos pobladores tuvieron que pasar por situaciones complicadas para cimentar su ciudad. Aun en medio de pantanos, lograron aprovechar lo que el medio les ofrecía para sobrevivir y alimentarse, desarrollando la técnica de las *chinampas*<sup>13</sup> o jardines flotantes, donde sobre estas pudieron construir sus hogares y cultivar alimentos. Esta técnica logro que en la ciudad de Tenochtitlan se construyera un poderoso imperio donde la riqueza abundaría (Lomelí, 2004).

Mesoamérica forma parte de los orígenes de la agricultura, quienes optaron por el policultivo. Esta acción les dio sentido de civilización y un mayor acercamiento entre el ser humano y la naturaleza. Así fue como nació *la milpa*<sup>14</sup>, un espacio dinámico acompañado

---

modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, creencias y tradiciones (Molano L., 2007, pág. 72).

<sup>12</sup> Larrain y Hurtado (2003) plantean que “La identidad es un discurso o una narrativa sobre sí mismo construido en la interacción con otros mediante ese patrón de significados culturales” (p. 32).

<sup>13</sup> En la novela “Tenochtitlan” de José León Sánchez describe como se levantó el imperio azteca en medio de la miseria. Expresa que las chinampas fueron construidas “recolectando varas de la orilla del lago, las entretrejieron, formaron con ellas redes de madero flotantes y las rellenaron con el limo del fondo del lago y piedras; lo apisonaron todo y elaboraron una especie de salsa grande sobre el fondo del islote. Era como una tierra firme que flotaba con el viento, cubierta de musgo” (Lomelí, 2004).

<sup>14</sup> La milpa se considera uno de los sistemas de policultivo más importantes de nuestros ancestros mexicanos. El termino Milpa proviene del término náhuatl *milpan*: *Mil* que quiere decir “*parcela sembrada*” y *pan*

de rituales, ceremonias, trabajo colectivo y vínculos sociales donde se sembraban diversas plantas. La producción de la milpa se obtiene de acuerdo con el ciclo agrícola y varía dependiendo la zona geográfica, la situación ecológica y la preferencia de la población (Rodríguez, 2020). En Mesoamérica las principales siembras eran de maíz, frijol, calabaza y chile y otras hierbas como los quelites que crecen de forma natural, aunque estas hierbas en otras regiones se consideran plagas, las integraron a la dieta aportando grandes beneficios nutricionales. Cada planta que se siembra tiene su propio medio, época y tiempo para dar producción. “El maíz se siembra junto al frijol y la calabaza se enreda en sus tallos. El maíz le arranca a la tierra algunas sustancias y el frijol le devuelve el nitrógeno que este le quitó, permitiendo que la tierra siga siendo fértil y pueda recibir la semilla de la próxima siembra” (Fernández, 1999).

La milpa es un espacio amigable con el medio ambiente y para que su ciclo se logre satisfactoriamente intervienen otros seres vivos que también sacan provecho de ésta. Los insectos tienen un papel fundamental, ya que sirven como polinizador y control de las plagas, tal es el caso de las abejas, chapulines, gusano elotero y la cuitlacoche (Buenrostro, 2009) (Lozada et al, 2017).

En cada cultura hay alimentos básicos, pero uno de ellos sobresale en importancia, provoca emociones positivas y otorga identidad (Ávila, 2016). En el caso de México ese alimento es el maíz, gracias a la agricultura se logró preservar y se convirtió en una de las especies más domesticadas y representativas, podemos decir que es un ícono de nuestras culturas alimentarias. Este grano es la base de la alimentación, cultura y economía del país.

La agricultura también logró impulsar el comercio en los pueblos mesoamericanos. Los indígenas se transportaban en canoas que era su medio de transporte, recorriendo los canales del territorio mexicano para trasladar diversos alimentos con destino a tianguis o mercados considerados lugares sagrados, donde solo ahí se podían llevar a cabo los trueques. Los mercados favorecieron las relaciones sociales, pues llegaban vendedores y productos de todas las regiones del país, además que era un punto de reunión familiar y

---

“*encima de*”, que en Mesoamérica se hacía referencia a los campos de maíz (Lozada Aranda, y otros, Las milpas de México , 2017).

prácticas religiosas. Uno de los mercados más importantes en la época prehispánica fue el de Tlatelolco, era un recorrido colorido, con olores y formas peculiares de frutas, verduras, raíces, flores, carnes, utensilios de cerámica, telas y pieles que se exhibían. En este lugar llegaban múltiples canoas a descargar mercancía; agentes aduanales se encargaban de revisar los productos para cobrar el porcentaje del gobierno y guardarlo en cabañas. Después los cargadores llevaban la mercancía a los puestos indicados, ahí los comerciantes mostraban sus productos a las amas de casa y sirvientes (Pilcher, 2001).

El consumo del maíz en la dieta del mexicano tomó gran valor por el proceso de nixtamalización,<sup>15</sup> uno de los tesoros más preciados que la mujer prehispánica inventó y conservó. Las mujeres con sus manos creaban arte y deleitaban a su familia con los alimentos recién llegados de la milpa. Esta técnica consistía en dejar toda la noche los granos de maíz en agua caliente, se agregaba tequesquite, cenizas, conchas molidas de moluscos o cal que aportan el calcio. Al día siguiente, se molía en el metate y se obtenía la masa. Luego, la mujer tomaba la masa y con las manos mojadas iba palmeándola hasta hacer un círculo perfecto y blanco (tortilla), para después colocarlo en el comal calentado sobre la lumbre de leña. El maíz, la masa nixtamalizada y la tortilla sirvieron para crear numerosos platillos, desde tamales, pinole, elote cocido o asado, caldos, tortillas rellenas con otros alimentos, hasta bebidas como el champurrado, el cual se elaboraba con chocolate molido, agua y masa, endulzado con miel de abeja y aromatizado con vainilla; construyendo así nuestra cocina y cultura alimentaria<sup>16</sup> (Fernández, 1999) (Vargas, 2014).

La alimentación prehispánica se caracteriza por ser completa y variada, con poca grasa y baja densidad energética. Se aprovechaban al máximo los recursos naturales, entre los más ilustres fueron: el maíz, el amaranto, el cacao, el frijol hablando de semillas; entre frutas y verduras destacaba el camote, la ciruela, la cuitlacoche, el chapulín, la guayaba, el mamey, la tuna, el aguacate, los hongos, el jitomate, el nopal, los quelites, entre otros. Además,

---

<sup>15</sup> La nixtamalización ayuda a digerir mejor el maíz y que se obtengan beneficios nutricionales; su remojo en agua alcalina aumenta el valor proteico, la presencia de calcio y niacina. En el estado natural el grano del maíz es ineficiente nutricionalmente en niacina, aminoácidos, lisina y triptófano (Long, 2008).

<sup>16</sup> Los autores Gómez y Velázquez (2019) empleando las palabras de Bertrán (2006) refieren que “La cultura es determinante en los comportamientos alimentarios y, consecuentemente, en el proceso salud-enfermedad de los individuos y de las comunidades. Las tradiciones, los modos de vida, las creencias y los simbolismos son elementos importantes de la cultura alimentaria, ya que determinan que debe comerse, cómo han de prepararse los alimentos, quién ha de prepararlos y donde se deben adquirir los ingredientes” (p. 3).

consumían insectos y animales como ardillas, armadillos, conejos, monos, perros, tejón, venados, chichicuilotos, codorniz, guajolotes, palomas, patos, pez blanco, charales, mojarras, robalo, truchas; huevos de reptiles de iguana, lagartos, serpientes, tortugas, ajolotes, ranas, renacuajos, camarones, avispa, chapulín, chinicuiles, escamoles, gusano de maguey, hormigas, mosca de agua, entre otros. Así como flores, algas, hongos y hojas silvestres (Bourgues, 2002).

La transformación de los alimentos no solo tiene que ver con la acción de nutrirse, sino con la magia y esfuerzo que ocurre para que un platillo pueda llegar a la mesa; desde la siembra, cosecha, distribución y la elección de los alimentos para que cada persona lo prepare y le dé su toque especial. El arte y saber de cocinar se comparte de generación en generación y tiene un significado simbólico, basta con mirar, tocar, oler y saborear para recordar una persona o momento especial, festividades, épocas del año, etcétera. La alimentación es una forma de avivar los recuerdos y emociones.

El proceso de alimentarse es un ritual de cada persona, familia o grupo. Este momento se considera sagrado porque se adora a Dioses, se agradece por los alimentos y las manos de quien los produce y prepara; da sentimiento de unión familiar, donde hasta la forma de poner la mesa es particular, se reúnen personas para hablar de todo y nada, para compartir alimentos, para descubrir gustos y disgustos a la hora de comer. No solo se celebra la vida degustando alimentos, también cuando alguien muere se comparten.

Los niños y las niñas son una parte importante en la cocina, ya que ahí se descubren los alimentos que les agradan y desagradan por medio de los sabores, olores y texturas. Ellos son conscientes y perciben las labores que se hacen antes, durante y después de preparar la comida. Miran cómo se pone la mesa, que utensilios se usan para comer, cómo se come, las personas que comparten ese momento, la hora destinada para la comida y demás acciones que van forjando su identidad y que seguramente en etapas avanzadas recordarán con sentimientos positivos o negativos.

La construcción de la identidad<sup>17</sup> que otorga la cocina, tiene que ver con la representación de un alimento para cada grupo o región. Un sujeto o grupo es consciente de su identidad cuando tiene interacción con otros, solo así se conocen otras formas de preparación y gustos, lo que lo hace “diferente” a lo que ellos acostumbran. De este acto, resulta el reconocimiento, aceptación, incorporación o negación de lo nuevo (Contreras , 2013).

Aunque en esa época había abundancia, también la población prehispánica vivió frecuentes hambrunas, por temporadas había sequías que ocasionaban crisis alimentarias. Agregando los huracanes, heladas, granizadas y plagas que destruían los árboles, cultivos y los animales de caza; dejando sin alimentos básicos a la población (Lomelí, 2004).

Las crisis alimentarias, orillaban a las personas a vender a sus hijos, esposas y a ellos mismos a cambio de maíz y tortillas con tal de comer. Una opción para calmar el hambre era consumir alimentos que se consideraban de pobres como la chaya, que pertenece a la familia de los quelites. También en algunas regiones de México las personas con tal de sentir satisfacción en medio de la crisis, no tener miedo, ni sentir hambre y sed consumían plantas alucinógenas como el peyote (Lomelí, 2004).

La comida nos hace humanos y nuestra humanidad se manifiesta en los comportamientos alimentarios dentro de la cocina. A diferencia de otras especies, el humano tiene la capacidad de transformar los alimentos crudos para que puedan ser comestibles; eligiendo lo que se come y la técnica de preparación, que se ajustan al lugar y las personas con quien se comparte la comida. La cocina construye relaciones sociales y la identidad de una persona o colectivo, además el tipo de alimentos que consume una persona nos permite identificar y clasificar el lugar que ocupa en la sociedad. No es la misma accesibilidad alimentaria que tiene una persona de clase baja, media y alta; varía la calidad y cantidad de los alimentos, preparación, horario y lugar, el comportamiento en la mesa, el privilegio desigual para consumir ciertos alimentos y la responsabilidad de quien cocina (considerando los roles sociales) (Gracia, 2002).

---

<sup>17</sup>El mecanismo de identidad, aunque es nuevo al nacer, desde antes ya está distribuido y ordenado por medio de la construcción social que nos establece un “nosotros” para incluirnos en el orden cultural y la de un “otro” que se va a excluir simbólicamente. Se define al “otro” como extraño y se excluye lo que no es igual a mí “el que no debo ser”. Sin embargo, la diferenciación social no sería posible sin la construcción del otro (Granados, 2002, p. 83).

### **1.6.3 La conquista española de México**

Tras el descubrimiento de América y la llegada de Hernán Cortés a territorio mexicano, se deslumbraron los españoles por la gran diversidad y riqueza que encontraron (Lomelí, 2004).

Esta época se caracterizó por escasez-epidemia-mortandad. Para no morir y calmar el hambre la población conquistada comía lo que encontraba a su paso, como palos de colorín, plantas, lodo, lagartijas, tierra en polvo y gusanos. Además, no tenían acceso a agua potable (Lomelí, 2004).

Los españoles no solo explotaron a los indígenas y sus tierras, sino dejaron la ciudad en ruinas construyendo la nueva España sobre tierras y monumentos prehispánicos; impusieron una religión y la cocina prehispánica sufrió transformaciones. Comenzó una lucha por querer imponer los alimentos europeos y desvalorizar alimentos tradicionales, principalmente el maíz (Pilcher, 2001).

Las mujeres indígenas son parte importante de la alimentación y la cultura para construir la identidad mexicana. Su esfuerzo y labores ayudaron a perfeccionar y preservar la cocina prehispánica, protegiendo principalmente “la cultura del maíz” durante la civilización. La cocina fue y actualmente es para algunas mujeres el espacio del hogar más simbólico, pues es ahí donde cada una de ellas le dan su propio toque al preparar los alimentos, hacen magia con la diversidad de alimentos que están a su alcance para transformarlos en platillos nutritivos y atractivos al gusto, vista y olfato. Así mismo es un espacio donde se reúnen para intercambiar recetas, convivir, hablar de situaciones diarias, expresar emociones, solucionar problemas, realizar ritos, etcétera

Con la llegada de los españoles, la agricultura y su técnica también tuvieron modificaciones. Los pueblos mesoamericanos que se basaban su agricultura en policultivos y usaban como herramienta solamente la coa tuvieron que adoptar técnicas europeas implementadas en monocultivos, utilizaban herramientas más sofisticadas como la hoz, la guadaña, el azadón, el garabato y el almocafre. También se insertó la ganadería, ocasionando cambios en las propiedades de las tierras que en cierto momento terminaron con la fertilidad del suelo por

la erosión y el sobrepastoreo de los animales domesticados. Esto también generó el despojo de las tierras de los indígenas que fueron explotadas por los españoles (Pichardo, 2006).

Se comenzaron a incluir alimentos de Europa y Asia, entre los que destacan el trigo, arroz, olivo, cerezas, uvas, durazno y manzanas. Además, los de origen animal como el cerdo, vaca, la oveja, la gallina y sus huevos, la leche y sus derivados. Esto también generó cambios en la cocción, pues los indígenas preparaban sus alimentos hervidos, asados o los comían crudos, sin embargo, los españoles los preparaban cocidos en agua, fritos en manteca de cerdo u olivo y asados (Gomez y Velázquez, 2019).

No podemos negar que el sincretismo alimentario, enriqueció nuestra cultura por la enorme diversidad de alimentos que se fueron incorporando en la preparación de los nuevos platillos.

La Nueva España también cruzó por diferentes crisis alimentarias y estas se incrementaban más por la presencia de los llamados “regatón”. Quienes eran comerciantes que compraban a bajo precio los alimentos a las afueras de las villas y ciudades, para después revenderlos a cualquier precio, provocando mayor escasez (Lomelí, 2004).

La desigualdad social generada por la división de las clases sociales, pareciera que usa a los alimentos como “castigo o recompensa”, tal como menciona el gastrónomo francés Brillat-Savarin “Dime qué comes y te diré quién eres”. Lo que comes otorga reconocimiento o exclusión, entonces el tipo de alimentos disponibles para las personas dependerá de las regiones, clases sociales y grupos étnicos a los que se pertenece, pues se consideraba que la comida de clases bajas no podía ser digna de las mesas civilizadas; si un indio, mestizo<sup>18</sup> o campesino quería ser parte de la sociedad urbana sólo tenía que cambiar su manera de comer, vestir, peinar y hablar (Pilcher, 2001).

#### **1.6.4 Mestizaje de la cocina mexicana**

---

<sup>18</sup>En cuanto al término “Mestizo” se refiere a las personas que su descendencia era de la mezcla entre las mujeres indígenas y los hombres españoles, quienes serían el origen de la nueva sociedad mexicana. La época colonial se caracterizó por discriminar a los grupos étnicos, entre ellos, los indios (indígenas mexicanos) y los criollos que eran los hijos de españoles nacidos en México. Estos grupos eran discriminados, pero sobre todo los indios eran excluidos por vivir en situación de pobreza, además eran explotados para servir a los españoles (Navarrete, 2004).

México es un país diverso culturalmente, que dio el toque peculiar de la cocina indígena y después la mestiza. El mestizaje cultural, haciendo énfasis en la cocina, fue la unión de ingredientes, recetas, técnicas y formas de cocción provenientes de otros países. Durante los 300 años del virreinato, la unión de la cocina prehispánica (donde cada etnia tenía sus propias costumbres gastronómicas) con la española, dio lugar a la “cocina mexicana”, siendo así sujeto de la identidad nacional (Iturriaga de la Fuente, 2015).

Iturriaga (2015) enfatiza que “La cocina mexicana es un factor de cohesión social y es uno de los más poderosos elementos de la identidad nacional” (p. 17). Para Bourges (2002) los alimentos son obsequios valiosos que nos regaló México, no solo a sus ciudadanos sino al mundo y nos sirven para mostrar afecto o hacer distinción entre personas.

Entre los platillos más representativos del mestizaje son el mole, elaborado tanto con productos como el chocolate y el guajolote representantes de la cultura prehispánica y el clavo y la canela propios de los hispanos. El chocolate mezclado con leche, acompañado con pan de trigo (Niembro y Téllez , 2012).

### **1.6.5 Siglo XIX (1801-1900)**

En 1810 inicio el levantamiento en armas de los insurgentes contra los realistas (quienes defendían la corona española) del gobierno del virrey Iturrigaray, iniciado por Miguel Hidalgo. Este movimiento logro la construcción del México independiente. Desde ese día hasta la fecha los mexicanos celebran la independencia de México acompañado de los platillos tradicionales (pozole, sopes, pambazos, tamales, chiles en nogada).

Durante las batallas, además de las armas, los acompañaba el comal, metate, tortilla, frijol, guajolote, quelites, etcétera. Los indios<sup>19</sup>, a pesar de atravesar por guerras y el constante hostigamiento por integrarlos a la modernidad, ellos se mostraron fieles a sus raíces. La mayoría de la población indígena ha sido sujeto de discriminación y de ataques contra su esencia y vida, por esta razón, muchos de ellos tuvieron que huir y refugiarse donde no pudieran encontrarlos, así que lo hicieron a las zonas centro y sur del país que son lugares

---

<sup>19</sup> El motivo de la marginación social y económica de los indios tiene dos puntos de vista: Por un lado, se cree que es por la resistencia indígena de cuidar sus tradiciones y de vivir en el campo lo que no les permite gozar del progreso del país. Por otro lado, se cree que la marginación indígena es ocasionada porque el Estado y la sociedad mexicana excluye y discrimina a sus “hermanos” indígenas de disfrutar al igual que los mestizos las oportunidades de desarrollo económico y social (Navarrete , 2004).

remotos, rodeados de montañas, carecen de servicios públicos y oportunidades económicas. El autor Aguirre Beltrán llama a estos lugares “regiones de refugio”. No es que los indios se hayan querido aislar del desarrollo y modernidad, simplemente escaparon de la dominación ejercida del México colonial y la independencia por la constante opresión contra sus costumbres y tradiciones que por ser lo que eran no merecían un trato igualitario y digno (Navarrete, 2004).

En 1831 se publicó el primer recetario llamado *El cocinero mexicano, el cual* contenía platillos con el toque mexicano y la adición del picante. Este recetario fue el patrón de los siguientes que serían publicados, los cuales se enfocarían más en platillos extranjeros, dirigidos a la “gente decente” que no incluían recetas elaboradas con maíz (Pilcher, 2001).

En las últimas décadas del siglo XIX, el comercio se incrementó gracias a la construcción de la red ferroviaria, que facilitó el traslado de diversidad de alimentos, en grandes cantidades, a largas distancias del país para proveer a otras regiones más alejadas (Meléndez y Aboites, 2015).

#### **1.6.6 Siglo XX (1901-2000)** **El Porfirismo y la revolución mexicana**

A principios del siglo XX, México se encontraba en una lucha contra epidemias, sequías y hambrunas debido a las malas condiciones del ambiente, deficientes medios y servicios para combatir la situación, provocando numerosas muertes y el aumento de la migración a los Estados Unidos de América (EE. UU) (Padilla et al, 2015).

Este siglo se caracterizó por tener un incremento de la población y una acelerada urbanización. Según INEGI (2009) de 200,000 habitantes que había en 1870 pasaron a más de 450,000 en 1910 y a un millón en 1930. Este incremento, también trajo consigo desabasto de alimentos para toda la población, lo que generó cambios en el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo local y global. Las soluciones que se tomaron para erradicar el hambre en la población fue tener mayor producción alimentaria, transformando el Sistema Alimentario y el estado de nutrición de la población (Meléndez y Aboites, 2015).

El proceso de transformación del patrón alimentario mexicano se asocia con sucesos económicos, políticos y sociales que aumentaron la inequidad y desigualdad social en la población. Tal es el caso del gobierno de Porfirio Díaz (1876-1911), se distinguía por ser elitista, promover las inequidades y desigualdades sociales entre las clases. Los ricos eran más ricos y las clases populares se encontraban en mayor situación de pobreza y explotación laboral. El gobierno era injusto, a tal grado, que le negaba la participación política a la población menos privilegiada, además del abuso de autoridad y el poder que tenían las elites para apropiarse de las pequeñas propiedades; de los privilegios de grandes negocios sobre pequeños y la preferencia a empresas extranjeras en lugar de las nacionales (Sefchovich, 2002).

La élite porfirista apoyaba la idea racial reproducida por el Ingeniero Francisco Bulnes, quien discriminaba a los indígenas y clases bajas. Argumentaban que la genética y raza determinaban la salud, inteligencia, éxito o el atraso y la carencia. Consideraban que los pobres solo podrían mejorar la raza si adoptaban el estilo de vida moderno. Ponen como ejemplo a Estados Unidos, Gran Bretaña y Alemania, de tener grandes logros y dominar el mundo por ser herederos de raza superior (Aguilar , 2019).

La vida y oportunidades desiguales entre la clase rica, media y pobre eran evidentes en sus condiciones de vida. La época porfirista tenía como modelo la cultura francesa e incluía a la alimentación. El proceso alimentación-nutrición dependía de la estructura social a la que se pertenecía. Se consideraban tres clases sociales: los indígenas, quienes llevaban una dieta prehispánica basada en el maíz, frijol y chile; la clase media que tenía una dieta entre la mezcla de alimentos indígenas y españoles: “caldo” o “sopa aguada”, arroz “a la mexicana”, para el plato fuerte se servían algún guisado hecho de carne que se complementaba con frijoles. La clase rica, se alimentaba de grandes banquetes de comida “privilegiada”. Ellos tenían a su servicio a los “criados”, quienes se encargaban de poner la mesa, atender y cocinar para sus amos. Las cocineras pasaban horas frente al brasero, cocinando sobre el carbón variedad de guisados en ollas de barro, donde se unía la tortillera quien con sus palmas echaba tortillas al comal para que recién cocidas se llevaran a la mesa de sus amos. El pulque era digno de beber por los más pobres (los indios), pero si la clase media quería esta bebida la conseguía en las pulquerías de la esquina y los hacendados lo obtenían de sus

propios tinacales. El aguamiel se acompañaba con numerosos platillos de la clase media: plato de sopa seca o aguada, acompañada de quesadillas de huitlacoche u hongos, hasta tres guisados y los frijoles refritos con totopos y queso añejo espolvoreado. (Novo, 1979)

A principios de este siglo, las elites mexicanas consideraron al maíz inferior nutricionalmente al trigo, creían que este era el responsable del fracaso de las campañas nacionales de desarrollo y que el progreso sólo se lograría si el gobierno erradicaba las costumbres de los indios para enseñarles a comer el grano europeo. El “discurso de la tortilla”, que se expresó durante la dictadura de Díaz y que fue puesto en práctica por medio de programas educativos de los gobiernos revolucionarios (1911-1940), lograron que la población consumiera más trigo, pero con la modernización agrícola e industrial se benefició al maíz para mercantilizarlo como tortilla (Pilcher, 2001).

Aumentaron las hambrunas por la disminución de cosechas y escasas de alimentos. Los precios se dispararon, lo que costaba centavos llegó a costar varios pesos. Las personas evitaban salir a la calle por temor a las constantes balaceras; los abastecimientos difícilmente llegaban por la obstrucción militar de los enemigos. Se formaban largas filas en los molinos de nixtamal y panaderías para obtener a penas algo de alimento o leña y carbón. Los indígenas se peleaban por recoger del suelo sobras de alimentos. En la provincia, se alimentaban de nopales, quelites, verdolagas, mezquites, duraznillas y sobras. Se recogían animales muertos para comérselos y se preparaba chicharrón de caballo y burro. Los ricos intercambiaban sus pertenencias por alimentos. Los mercados cerraban por carecer de mercancía y los pocos negocios ofrecían acelgas, quintoniles, verdolagas, ahauautles, nopales, etcétera pasando de ser alimentos repugnantes por algunas clases a ser alimentos de primera necesidad. La alfalfa que se utilizaba como alimento exclusivo de animales, se arrancaba con desesperación de los cultivos para cocinarse. Los multimillonarios eran los únicos que tenían acceso a azúcar, galletas, arroz, café, carnes frías, conservas en lata, vinos, etcétera. Sin duda, un paisaje desolador de desigualdad social y crisis alimentaria, económica, política y social (Lomelí, 2004).

Cuando emergieron las nuevas energías: el gas y la electricidad le dieron un giro muy importante a la cocina. Con estas técnicas se facilitó la forma de controlar el fuego para la transformación de los alimentos. Llegó primero la estufa de leña, carbón o petróleo (antes

de 1940), seguido de la estufa de gas (a partir de 1940) y el horno de microondas (a partir del año 1990) (Meléndez y Aboites, 2015). La nueva tecnología reemplazó en algunas familias utensilios tradicionales como los braceros de carbón por estufas y/o microondas; a las tortillas hechas a mano por tortillas hechas en maquina; al molcajete por la licuadora; las ollas y cazuelas de barro por la olla exprés y después por productos enlatados, además se integró el refrigerador que permitía conservar por más tiempo los alimentos (Novo, 1979).

A partir de la década de los cincuenta, México tuvo un proceso acelerado de urbanización, y se caracterizó por la aparición de la industrialización alimentaria. Se dio pauta a una fuerte influencia norteamericana a través de la publicidad, moda, importación de productos y alimentos que llegarían para quedarse en México. Ocasionando que la comida francesa se desplazara y fuera reemplazada por establecimientos de comida rápida y fuentes de soda. Tal es el caso de Sanborns, que rápidamente distribuyó sus sucursales por la Ciudad de México (Novo, 1979).

### **¿Cuál fue el principal objetivo de la influencia norteamericana en México?**

Estados Unidos toma el papel principal de la situación alimentaria en el mundo, utilizando a los alimentos como dominio. El auge del imperio norteamericano comenzó a formarse durante la Segunda Guerra Mundial (1939-1945) y la Posguerra. Este país tuvo la ventaja de que el conflicto no comenzara en su territorio y así lograr su hegemonía<sup>20</sup> económica, política, ideológica y cultural, sobre los países oponentes europeos y asiáticos que estaban destruidos tras la guerra, convirtiéndose en una nueva potencia mundial en el sistema capitalista. La riqueza económica y el desarrollo tecnológico con el que contaba este país durante el conflicto logró que su productividad aumentara. Esto lo obligó a buscar nuevos mercados para sus productos, ofreciendo ayuda e impulsando a las potencias derrotadas (Europa y Asia) con créditos y donaciones para que se recuperaran de los estragos de la guerra por medio del Plan Marshall en 1947. También promovió acuerdos con países

---

<sup>20</sup> La hegemonía se refiere a la imposición de poder sobre un grupo en situación vulnerable, con intereses que benefician principalmente al grupo dominante.

desarrollados para ampliar la compra y venta de sus productos, pero el mayor interés fue tenerlos como aliados contra la potencia rival, la Unión Soviética (Rubio, 2014).

Estados Unidos tomó ventaja de las carencias de los países menos desarrollados, para hacerlos dependientes de él en el ámbito económico y alimentario. Con la producción excedente que logró, y al no tener más mercado, optó por mandar lo que sobraba a países en desventaja económica, política y social, entre ellos México. Esto benefició el poder económico y político estadounidense que edificó el poder alimentario sobre el mundo. A partir de la gran cantidad de excedentes que las grandes industrias estadounidenses no pudieron comercializar, fue que se originó la primera Revolución Verde<sup>21</sup>, que abarcó globalmente. Este movimiento se inclinó a la agricultura porque se obtenía mayor beneficio económico en menor tiempo. En 1941, el vicepresidente de EE. UU Henry Wallace y Raymond Fosdick presidente de la fundación Rockefeller, presentaron las bases de la Revolución verde por medio de un programa dirigido al desarrollo agrícola para intereses económicos y políticos, siendo Latinoamérica y México sus principales objetivos (Chillón , 2017).

La revolución verde apoyó la industrialización y la tecnología, consideró que la milpa era insuficiente para alimentar a toda la población, argumentando que de ella no se obtenían excedentes y grandes ganancias económicas. Aun cuando la milpa favorece el autoconsumo, cadenas económicas locales que generan propios empleos y que es amigable con el ambiente, se ha optado por potenciar el monocultivo que sobreexplota y deteriora los nutrimentos de la tierra y el agua que se utiliza para riego, que al entrar en contacto con los agroquímicos se contaminan al igual que los alimentos obtenidos del cultivo. Además, por el abuso y expansión de la ganadería y la agricultura se han destruido diversos ecosistemas, con el único objetivo de obtener grandes ganancias, sin importar el bienestar de la humanidad (Buenrostro, 2009). El Estado mexicano se subordinó a los intereses del capital y sacrificó la alimentación saludable y el derecho constitucional de los mexicanos.

En la edad de oro, llamada así por la favorable situación económica estadounidense, predominó la industria sobre la agricultura. Esto fortaleció a los empresarios y

---

<sup>21</sup> Es una estrategia tecnológica agrícola que tiene la finalidad de aumentar la productividad de la tierra para obtener grandes producciones. Explotando al máximo la tierra con la ayuda del riego y el uso intensivo de fertilizantes químicos, pesticidas, herbicidas, tractores y otras máquinas pesadas (Ceccon, 2008).

corporaciones para bajar el precio de los granos, pero perjudicó a los productores. Como resultado, se implementaron políticas para mantener el precio y colocar los productos excedentes en otros países con precio subsidiado. La alternativa de importar productos excedentes baratos a países del Tercer Mundo era considerada la mejor opción para lograr la seguridad alimentaria y combatir el hambre. Sin embargo, esta acción afecta a los agricultores locales y personas en situación de pobreza, ya que la producción de los campesinos se exporta a precios bajos y los productos importados se compran a alto precio<sup>22</sup> (Rosset y Martínez, 2014).

México ha sufrido grandes consecuencias por la lucha de intereses económicos entre las potencias mundiales. El territorio mexicano se ha convertido en el depósito de productos extranjeros, se les ha dado mayor impulso y prestigio a las empresas transnacionales extranjeras en lugar de apoyar al pueblo mexicano. No se toma en cuenta la cultura, capacidades, conocimientos, habilidades y sobre todo la fuerza de trabajo de los mexicanos. Se ha dejado por debajo a los campesinos, productores y comercios locales, quienes por su trabajo y productos reciben un pago injusto. Ante esta situación, muchas personas decidieron migrar a zonas urbanas u otros países que ofrecen mejores oportunidades laborales y económicas, dejando no solo sus tierras, también su familia, cultura e identidad; poniendo en riesgo su salud y vida (Rosset y Martínez, 2014).

A partir del dominio norteamericano el patrón alimentario mexicano tuvo un gran cambio, la industria alimentaria evolucionó la oferta y la demanda de alimentos. El humano se convertiría en una máquina de consumo, bombardeado de alimentos ultraprocesados elaborados con grandes cantidades de azúcar, sal y grasas, además de conservadores, saborizantes y colorantes artificiales para darles un mejor sabor y atracción. La producción y comercialización de estos alimentos tenía la finalidad de controlar el hambre, aportando gran cantidad de calorías al consumidor para tener mayor energía y así fueran más productivos en el área laboral, por lo tanto, generarían más ganancias. Esta ideología recompensa al más apto, quien menos se distraiga, canse y enferme. Las personas se califican y valoran por sus logros, lo que comen, visten, compran y dónde viven.

---

<sup>22</sup>Tal fue el desplazo de los agricultores locales, que de 1961 a 1968 Estados Unidos se convirtió en el principal exportador a nivel mundial de trigo, maíz y arroz. 78% de las exportaciones agroalimentarias tenían como destino los países del Tercer Mundo (Rubio Vega, 2014).

La imposición de ideas “modernas” generó cambios en la cultura alimentaria mexicana, que no consideró los gustos, preferencias, necesidades y condiciones económicas del pueblo menos privilegiado de México. Ha sido un acto violento contra la identidad y costumbres, principalmente de los indígenas y campesinos. A quienes se les cree inferiores en comparación con otros grupos, sólo por no adoptar nuevos ideales, culpabilizándolos por su estado de pobreza y salud.

Médicos y científicos apoyaron el discurso racial europeo de que se podría lograr el desarrollo en las clases bajas sólo si la dieta se basaba en trigo y proteína animal (carne, leche y huevo). La carne era un lujo que las clases bajas no podían pagar y para sustituirla se optó por fomentar el consumo de leche de vaca. Aunque los mexicanos no estaban acostumbrados a consumirla, ni había suficiente producción de ésta, se abrió mercado a la leche de polvo importada de Estados Unidos; se establecieron plantas de rehidratación en México. Una de las primeras plantas productoras de leche evaporada y condensada en abrir fue Nestlé, el 14 de marzo de 1945 en Lagos de Moreno, Jalisco. Para aumentar la producción y consumo de leche, el 4 de noviembre de 1946, se inauguró la Lechería Nacional de A.A para producir leche en polvo en México importada de Estados Unidos, rehidratada y mezclada con aceite de coco o de algodón. Se hacía creer a la población que la leche sello azul era de origen mexicano sólo porque se producía en una empresa nacional, además la publicidad mostraba que era leche entera de vaca y que su consumo otorgaba estatus como la clase media-alta. En sus anuncios, se mostraba un escenario de familia con estilo estadounidense, rasgos europeos y ropa formal. Donde la esposa era la encargada de llevar la leche de sello azul a la mesa para compartirla en el desayuno familiar (Aguilar, 2019).

Una estrategia para incrementar el consumo de leche en las clases trabajadoras y campesinas fue a través del programa de desayunos escolares desde 1929. Sin embargo, no funcionó como esperaban porque los niños y las niñas no estaban acostumbrados a su consumo, eran intolerantes a la lactosa, lo que causaba malestares estomacales; tampoco les gustaba beberla fría y preferían no consumirla. Sobre todo, en las comunidades indígenas donde el consumo era bajo. (Aguilar , 2019)

Entre los alimentos tradicionales en los mexicanos, se encuentra el pan, que, en la segunda mitad del siglo XX, se intentó suplir por la comercialización del pan industrial. La alta demanda de las zonas urbanas buscó cambiar su elaboración y presentación tradicional para ser más atractivo al consumidor con nuevas presentaciones, sabores y empaques. A pesar de esto, en la Ciudad de México las panaderías tradicionales no perdían su popularidad, pero era imposible competir con las empresas de pan industrializado, las grandes tiendas de autoservicio, el pan congelado distribuido por reconocidas franquicias y los expendios informales (Torres, 2003).

La mercadotecnia tuvo un papel fundamental para invitar a la población a consumir más azúcar. Una prestigiada publicación llamada el *Almanaque Dulce*, mostraba recetas elaboradas con azúcar, editado por la Unión Nacional de productores de Azúcar. En 1934, hizo su primera publicación y su argumento era que el azúcar no era una golosina, sino una sustancia indispensable para obtener energía. En 1955, el Dr. Hernández Lira, director de Educación Higiénica de la Secretaría de Salubridad y Asistencia, en una publicación de dicho recetario recomendaba tomar leche de vaca diariamente y comer pan integral. También se anunciaban bienes de consumo, polvo de hornear Royal y refrescos como Peñafiel, Pepsi Cola y Coca Cola. En 1963, Coca Cola se convirtió en la bebida que no podría faltar en la mesa de un mexicano, se anunciaba como un complemento de la alimentación que beneficiaba la salud. Se mostraba como un producto que al consumirlo apoyaba la economía mexicana sólo por ser elaborada con azúcar mexicana, pero en realidad su origen era estadounidense y la mayor ganancia la obtenía dicho país (Aguilar, 2019).

En 1954, el Dr. Mac Gregor, especialista en nutriología argumentaba que la ingesta de azúcar era insuficiente en México, sobre todo en regiones fuera del DF, por lo que era indispensable aumentar su consumo para el desarrollo de una vida sana y como complemento de otros alimentos como la leche o postres para obtener mayor energía y solo así los trabajadores podrían dar el máximo en sus actividades. El Estado, consideraba que la única forma de que las clases bajas dejarían de ser ignorantes y pobres sería por medio de la educación, a través de cursos de cocina para ser lo más parecido a las clases medias. El Departamento de Nutriología del INN en 1948, impartió cursos de cocina dirigidos a

madres de familia y jóvenes. El curso se dividió en preparaciones a base de leche, de carne, pescado, huevo, verduras y leguminosas, cereales, harinas y pastas. Entre los platillos de leche estaban: leche endulzada con azúcar y caramelo, dulce de leche, flan, crema inglesa, leche con café o chocolate, leche con azúcar, arroz, avena o maíz, leche con maicena, arroz, y harinas tostadas, atole de leche; crema pastelera y budines. ¿Sería plan con maña que se enseñara a la población a beber leche con azúcar durante el desayuno y la merienda para complementar sus alimentos? (Aguilar, 2019)

En las sociedades modernas, la comida está disponible de forma abundante, su elección es por decisión individual pero influenciada por un grupo que transmite reconocimiento y poder (Ávila, 2016). En el caso de las poblaciones marginadas, cuando tienen acceso a estos productos, los miran como novedosos sin importar el valor nutrimental que de igual manera desconocen; genera atracción e interés por consumirlos, aunque tengan que sacrificar otras cosas para comprarlos. Esto les da sentido de modernidad y se sienten parte de un estatus socioeconómico que no solo consume comida de “pobres” (Lomelí, 2004). Hemos caído en la idea de que los alimentos importados son de mejor calidad, porque los respalda una marca, tienen un bonito aspecto, sabor y mejor tamaño, pero detrás de estas atractivas características hay procesos que alteran la forma natural y fresca de los alimentos, que no son benéficos para la salud.

Se comenzó integrando el azúcar<sup>23</sup>, seguido de los refrescos y harinas refinadas hasta lograr que los consumidores se hicieran adictos a este tipo de alimentos. El color, olor, sabor, sonido y textura de los alimentos son esenciales para su elección, dejando a un lado su valor nutricional. Los sentidos y emociones juegan un papel importante a la hora de elegir y consumir alimentos ultraprocesados, ya que producen mayor fascinación y tentación, se consideran un antojo y placer por sus características que lo provocan. Están elaborados con grandes cantidades de azúcares, grasas trans, sal y aditivos<sup>24</sup> (aglutinantes, cohesionantes,

---

<sup>23</sup> La preferencia de alimentos azucarados viene desde el dulce sabor de la leche materna con la que somos amantados, y la gran cantidad que contiene la leche en polvo (sucedáneos) que se da a los niños (Lomelí, 2004). Además de los primeros alimentos que se le añaden a la dieta de los niños y que están disponibles en su entorno.

<sup>24</sup> Los aditivos son sustancias (sobre todo químicas) que se añaden a los alimentos y bebidas procesados para sustituir ingredientes naturales, para dar una apariencia natural al producto, para abaratar el proceso de producción y para alargar la permanencia de los productos en anaqueles. La ingestión frecuente de estas sustancias puede provocar diversos daños a la salud, así como alteraciones en la conducta (El poder del Consumidor, s.f.).

colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, aromatizantes, saborizantes, conservadores y solventes) (OPS, 2015) que, sin duda, los hace sabrosos, pero ocasionan graves problemas de salud. Los alimentos antojo o frituras, desde que se miran e ingieren activan sensaciones con el sonido del “crouch”, esto los hace más apetecibles y causan un efecto relajante en el cerebro por medio del oído interno. Los colorantes y saborizantes tienen la finalidad de que los productos se asemejen a las características de los alimentos naturales, para que el consumidor se familiarice con estos y crea que están elaborados de éstos como se anuncia. Sin embargo, diversos estudios han señalado que los aditivos son dañinos para la salud, en los niños y las niñas causan de hiperactividad, déficit de atención y reacciones alérgicas; el ácido cítrico y chile que le da el sabor peculiar mexicano causa irritación en la lengua, paladar y el sistema digestivo (Lomelí, 2004).

El gran cambio que se produce primero con el mestizaje y el dominio colonial y después con la industrialización y finalmente la intensión criminal del uso de sustancias nociva para aumentar la producción como son los agroquímicos tienen la finalidad de conservar, facilitar el consumo y comercializar más rápido los alimentos industrializados, se optó por envasarlos en latas de metal que sustituyeron al vidrio. Este cambio ocasionó problemas en la calidad, sabor y aspecto del alimento envasado. Además, la calidad del alimento eliminaba el fresco y en ocasiones presentaba serios problemas de salud. De igual manera, en los años sesenta y setenta los avances científicos y tecnológicos lograron una nueva forma de preservar alimentos en envasado aséptico y el envase de tipo tetra pack. La refrigeración y congelación son otra técnica de preservación que se emplean desde hace tiempo, pero solo hasta hoy se sabe que el frío produce daños en las frutas y verduras. Los avances en la biotecnología han intervenido en el sistema alimentario, modificando la producción de productos y sus procesos, intentando que los productos industrializados se asemejen lo mejor posible a los alimentos frescos (Castañeda, 2012).

En México, a finales del sexenio de José López Portillo (1976-1982) se implementó el Sistema Alimentario Mexicano (SAM), que fue una época donde había prosperidad por los ingresos del petróleo. Este sistema, tenía como finalidad, apoyar la agricultura de manera temporal, impulsar agroindustrias campesinas; facilitar el acceso a la tierra, la tecnología,

los insumos y promover una canasta básica de alimentos; con la intención de establecer una relación entre producción, abasto, consumo y nutrición, promoviendo lo que se denominó autosuficiencia alimentaria (Ortiz et al, 2005).

La década de los ochenta dio un giro importante en la conformación del mercado. Hubo mejora en la condición económica de la población, al mismo tiempo que los precios de los alimentos bajaron en comparación con otros productos industriales o los servicios. Aun con esto, el consumidor prefería los productos de prestigio, más procesados, porque los consideraban de mejor calidad, aunque tenían mayor costo. La disponibilidad alimentaria ofrecía una gran gama de alimentos industrializados por cada tipo de producto alimentario, los cuales se adaptan a las necesidades y bolsillo de cada persona, dependiendo la transformación y calidad del producto será su precio (Castañeda , 2012).

A mediados de 1980 se incrementó la producción, la distribución y el consumo de alimentos ultraprocesados en países de Tercer Mundo por la influencia de la dieta de países desarrollados que ya mencionamos, el descubrimiento y avance de la tecnología y la industria causaron tres tipos de transición (Ibarra, 2016):

- Transición demográfica: se pasó de tener un alto patrón de fertilidad y mortalidad a un bajo patrón de estas.
- Transición epidemiológica: cambios en los patrones de morbilidad, pasando de una alta prevalencia de enfermedades infecciosas asociadas a la pobreza, desnutrición, hambre y mal saneamiento del ambiente, a una alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, sobrepeso y obesidad.
- Transición nutricional: a causa de cambios en el patrón alimentario por un alto consumo calórico en la ingesta de grasas, azúcares y alimentos de origen animal, además del sedentarismo.

En México, la década de los 80s se conoció como la “década perdida” debido a la crisis, el gobierno optó por la corriente neoliberal como posible solución económica del país. Incorporándose a la globalización, impulsando la privatización, la importación y exportación, fomentando un ambiente individualista y de competencia que intervino en todas las áreas de la vida (Rivera et al, 2009).

Durante el gobierno de Carlos Salinas de Gortari (1988-1994) la crisis alimentaria se consideró como consecuencia del trabajo deficiente de los campesinos y pequeños productores que no tenían la producción suficiente para alimentar a toda la población y no generaban gran ganancia económica al país. Así que se promovió la importación y exportación del comercio y la privatización de sectores económicos, incluyendo la agricultura; lo que favoreció a grandes empresas y perjudicó a campesinos, pequeñas y medianas empresas (Ortiz et al, 2005).

Fue a partir del sexenio de Salinas, que se optó por brindar a la población una seguridad alimentaria, por medio de la importación, para garantizar la disponibilidad alimentaria (Ortiz et al, 2005). En este gobierno se inicia la imposición del modelo neoliberal en México, incrementando la exportación económica. En enero de 1994, entro en vigor el Tratado de Libre Comercio de Norteamérica (TLC) (Vázquez , 2012). El neoliberalismo busca eliminar toda intervención directa del Estado con los asuntos económicos y sus funciones relacionadas con el bienestar social, pues delega los servicios sociales al sector privado. Desde esta perspectiva responsabilizan al individuo de su propio bienestar, deslindando toda obligación y responsabilidad del Estado para solo atender a las personas más vulnerables; atacando los derechos y titularidades sociales; promoviendo como solución de los problemas sociales insertar a las personas a un régimen salarial que no cubre sus necesidades básicas y pasar de actividad económica agrícola y rural a una industrializada y urbana (Vázquez, 2012) (Rivera et al, 2009).

Considerando que México cuenta con una gran biodiversidad, las importaciones solo deberían ocupar lo mínimo que no se puede obtener de ella, pero no ha sido así. Con la firma del Tratado de Libre comercio en América del Norte (TLCAN), aumentó el mercado y consumo de alimentos importados que favorecieron el ambiente “obesogénico” en México, tales como el jarabe de maíz, soya, azúcar, bocadillos altos en calorías y productos cárnicos que influyeron en el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles (Gomez y Velázquez, 2019). Estas acciones han sido malintencionadas para las clases bajas, contribuyendo a la pérdida de apoyo de pequeñas y medianas empresas, así como de los campesinos y productores locales, para darle prioridad a empresas transnacionales

alimentarias, acaparando sus productos cada rincón en la mesa, refrigerador y alacena de las familias y espacios públicos.

Por otro lado, la escasez en la producción de maíz originó una crisis en la agricultura que se desencadenó desde 1970, desbarató la autosuficiencia alimentaria del maíz, ya no era suficiente la producción, por el aumento de la población y urbanización. Este proceso de urbanización elevó el consumo de productos cárnicos, dándole uso al grano de maíz para alimentar el ganado. Las importaciones de maíz transgénico de Estados Unidos cubrieron las necesidades de uso industrial (aceites), teniendo progreso el consumo de productos de harinas (botanas y tortillas de harina). La mayor parte del maíz amarillo importado es aprovechado por la industria, de los 12.6 millones de toneladas que utilizan, 10 millones son destinadas para el sector pecuario (alimentos balanceados); 2.2 millones para la producción de almidón y sus derivados y 400 mil para la industria de botanas y cereales. Solo el 1% de esta demanda se produce en el país (Massieu y Lechuga, 2002).

El ingreso de la industria extranjera en México quebrantó parte de la cultura y base de la alimentación, el maíz, que desde la conquista española se había luchado por preservarlo en la mesa. Durante el sexenio de Salinas de Gortari, se vio perjudicado el consumo de la tortilla nixtamalizada, por la tendencia de consumir tortilla elaborada de harina. Se inició un conflicto entre los molineros productores de maíz de nixtamal y las grandes empresas harineras, entre las que destacaban MASECA y Agroinsa. El origen del conflicto según los molineros se debía a que la empresa paraestatal CONASUPO, presionaba a los integrantes de la Asociación de Productores de la Industria de la Masa y la Tortilla, a utilizar harina en lugar de grano de maíz. El conflicto terminó en 1992 con la detención del líder de los molineros-tortilleros, Nazario Palomera. Los molineros argumentaban que la tortilla de harina no era nutritiva, tenía menos cantidad de calcio y fibra, y en el proceso industrial perdía proteínas. Además, esta acción impulsaba el desempleo en los molinos tradicionales y la pérdida de la cultura alimentaria. Por otro lado, los harineros sostenían que la elaboración de sus tortillas tenía mejores medidas de higiene y ecológicas, que no abusaban del uso del gas y agua como lo hacían los molinos. Tanto el Estado como las dependencias gubernamentales involucradas (CONASUPO, SECOFI Y PROFECO), basaban sus acciones en intereses económicos en la industria harinera. Buscaban reducir los subsidios

de los molineros para concederlos a la industria harinera y que expandieran su producción, dejando por debajo la producción de tortilla nixtamalizada. Entre 1991 y 1993, aumentó la producción de tortillas hechas con harina de 15% a 27%. El apoyo estatal de los subsidios a la industria harinera incitó al consumo de harina e hicieron de Roberto González Barrera, propietario de MASECA, el millonario número 17 de la revista Forbes en apenas 4 años (Massieu y Lechuga, 2002).

En los años ochenta y noventa fueron evidentes los efectos negativos de la Revolución Verde con el uso de agrotóxicos en los terrenos agrícolas, aumentando las plagas y la mala calidad de la tierra, interviniendo en el cambio climático. Se desató una crisis ambiental que se discutió en la conferencia sobre Medio Ambiente y Desarrollo de las Naciones Unidas en 1992, teniendo como resultado: una segunda Revolución Verde, con la finalidad de disminuir el daño ambiental con el concepto de gestión integrada de los cultivos. Esta acción fue considerada ineficaz, así que las nuevas revoluciones tecnológicas actuaron en base con la biotecnología y recursos fitogenéticos, que ofrecían mejores resultados al sistema capitalista (Chillón , 2017).

Los cultivos transgénicos, que son producto de técnicas avanzadas de la ingeniería genética basada en el ADN (ácido desoxirribonucleico) recombinante, se comenzaron a producir en los años noventa, con la esperanza de terminar con la hambruna, la inseguridad alimentaria y la desnutrición; se creía que estos cultivos serían suficientes para todo el mundo a menor costo, sobre todo en países pobres. La revolución biotecnológica ha invadido los campos de algunos países con cosechas transgénicas y supermercados en todo el mundo con alimentos ultraprocesados, se le dio realce por sobre todo con las reformas del globalismo neoliberal. Este tipo de tecnología benefició a grandes compañías agroquímicas y sus clientes que son agricultores con gran poder capital que buscan producciones masivas para tener a su vez grandes ganancias; desfavoreciendo a los campesinos, quienes producen para su autoconsumo y cubrir sus necesidades básicas con la venta en mercados locales, regionales o nacionales (Otero, 2014).

### **1.6.7 Siglo XXI (2001 a la fecha)**

En las últimas décadas del siglo XX, la globalización y el neoliberalismo influyeron en la incorporación y la aceptación de nuevos alimentos en la dieta tradicional de los mexicanos. Las crisis alimentarias y la Revolución Verde fueron parte del proceso que modificó el Sistema Alimentario en México, desde la producción de alimentos en el campo mexicano, el aumento de la importación y el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

Hasta antes de la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2 y la guerra entre Rusia y Ucrania, la inseguridad alimentaria en México no se debía a la escasez de alimentos, se atribuía a la inequidad en la asequibilidad alimentaria producida por la enorme desigualdad social vivida por los mexicanos.

La crisis alimentaria mundial en 2008 afectó gravemente a países en vías de desarrollo, México fue afectado por el alza de precios en los alimentos, materias primas agropecuarias, gasolina, impuestos y otros servicios básicos.

La sociedad es dinámica y se adapta a las necesidades por lo que las condiciones de vida cambiaron, con el aumento de la urbanización, la tecnología, la sobrepoblación, el ritmo de vida acelerado y las largas distancias para trasladarse de un lugar a otro, el tiempo se volvió corto y muy valioso, así que las personas tendrían menos tiempo para preparar alimentos y comer en casa. Agregando los altos precios y la escasa oportunidad laboral, acompañado de salarios injustos y largas jornadas de trabajo. Esto también trajo consigo, cambios en la composición familiar de los roles y número de integrantes, donde la mujer se incorpora al trabajo formal dejando ciertas tareas inconclusas en el hogar que según los roles sociales le corresponde a ella, como es el cocinar para la familia y el cuidado de la salud. Además de otros aspectos, estos fueron los que orillaron a que las personas adoptaran nuevas formas de vida. Las empresas tomaron ventaja de esta situación para ofrecer comida rápida y empaquetada con una aplicación, lista para comer o llevar a domicilio en una gama de precios. Se fue perdiendo la costumbre de comer en familia, por un acto individual fuera de casa.

En México el consumo de alimentos ultraprocesados se ha duplicado en las últimas tres décadas. De la ingesta diaria de energía de los mexicanos alrededor del 30% corresponde a

estos productos. La población infantil y adolescente tiene un porcentaje a un más alto con aproximadamente 35% de la ingesta diaria (Macari y Calvillo, 2022).

El consumo de bebidas azucaradas es responsable de 40 mil muertes anuales en adultos, relacionadas con diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer (El poder del consumidor, 2021).

La alimentación es vista más como mercancía que como una necesidad y un derecho fundamental. A partir de la implementación de las políticas neoliberales, no ha sido primordial para el Estado el bienestar y la salud de la población, pues permite que se comercialicen alimentos no saludables y que los alimentos más frescos y naturales (conocidos como orgánicos) sean un privilegio que no todos pueden pagar.

Para la industria alimentaria no hay imposibles para llegar al lugar menos esperado, abarcando las zonas urbanas, las zonas remotas y de pobreza extrema. En estados como Chiapas y Oaxaca, los anuncios de marcas como COCA-COLA muestran trajes típicos y lenguas nativas con el fin de que las personas se sientan incluidos y consuman sus productos, ¿Es una muestra de solidaridad, o un atentado contra la dignidad humana? Es más fácil que las personas tengan acceso a una Coca-Cola, frituras, galletas, caramelos, que, al agua potable, las frutas, verduras o carne. La desigualdad social, impide que las personas gocen de sus derechos y necesidades básicas, y opten por consumir lo que está disponible y accesible (Olvera, 2019) (El Poder del Consumidor , 2016).

#### **1.6.7.1 Pandemia por COVID-19**

La pandemia por COVID-19 es un acontecimiento histórico relevante en el siglo actual que generó una crisis sanitaria, alimentaria y económica mundialmente. Es un nuevo paradigma, porque el pánico y las muertes hicieron que las personas y el Estado se interesaran más por la salud. En México, este virus llegó a resaltar más las carencias nutrimentales que existen y los problemas de salud que derivan de éstas.

Este periodo ha marcado la diferencia no solo por la pandemia, también por el cambio de administración con un proyecto político diferente, que rompe, en alguna medida, con la tendencia neoliberal de más de 30 años y por lo tanto con la subordinación a los intereses del capital.

La alimentación saludable era la base para fortalecer el sistema inmunológico y tener mejor protección contra el virus, pudimos ver como ante esta enfermedad los principales factores de riesgo para síntomas graves, hospitalización y muerte fueron la desnutrición, el sobrepeso y obesidad, la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, entre otras (Bonvecchio et al, 2020).

La pandemia resalto aún más la epidemia de obesidad, convirtiéndose en uno de los problemas más graves y costosos que enfrenta México actualmente como factor de riesgo para enfermedades crónicas (Alianza por la salud alimentaria , 2019).

La contingencia sanitaria, conmovió los corazones y causó gran terror en la población por la cantidad de contagios y muertes, afectando la salud mental pero también, cambió rutinas, hábitos y la convivencia, sobre todo, nos mostró la enorme desigualdad social en la que vivimos. Mientras que unas personas tuvieron la posibilidad de abarrotar los centros comerciales para comprar gran cantidad de bebidas y alimentos ultraprocesados porque se conservaban por más tiempo, hubo personas que no alcanzaron alimentos o no tuvieron la posibilidad de comprar. Se detuvo la producción, el comercio y las rutas de traslado de alimentos.

Las industrias alimentarias y el Estado tomaron ventaja de la situación sanitaria para “ayudar” con alimentos a la población, pero ¿Qué tipo de alimentos se ofrecieron? Se daban donaciones de marcas reconocidas como COCA-COLA, Sabritas, NESTLE, sucedáneos de leche materna, entre otras. Los niños y las niñas, que pasaban todo el día encerrados, sin poder salir a jugar, se entretenían con la televisión, videojuegos y redes sociales, estuvieron más expuestos a la publicidad de las industrias y el consumo de comida rápida, alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, poniendo en riesgo aún más su salud.

Este acontecimiento puso en riesgo a todos los mexicanos, pero particularmente a los hogares desfavorecidos económicamente. La crisis económica por la pérdida de empleo y la reducción de ingresos, como consecuencia del aislamiento social para evitar contagios, volvió más vulnerable a estos hogares de enfermar y morir (Bonvecchio et al, 2020).

En lo que respecta a este capítulo, cada momento sociohistórico ha dejado huella en nuestra cultura alimentaria. Hacer un recuento de la alimentación desde nuestros ancestros nos da un sentido de pertenencia, al mismo tiempo que reconocemos las acciones que han violentado nuestro derecho a la alimentación. Los niños y las niñas en edad preescolar necesitan de un adulto para cumplir con sus necesidades básicas y exigir sus derechos.

## **Capítulo 2. Derecho a la alimentación y promoción de la salud**

### **2.1 El derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad**

La alimentación-nutrición es un proceso tan amplio, que no sólo puede reducirse a saciar el hambre, el metabolismo y absorción de los nutrientes; engloba el sistema alimentario; la cultura, economía y política; la salud mental y física; los gustos y preferencias de cada persona. Y todo esto en conjunto conforma el *derecho a la alimentación*,<sup>25</sup> como un derecho humano y un derecho social.

Los derechos humanos son los beneficios y oportunidades que tiene toda persona, sin distinción alguna, por el simple hecho de ser humanos, que protegen la *dignidad humana*. Aun en países en vías de desarrollo, debe haber progresividad en los derechos humanos y no regresividad, ya que se puede sancionar al Estado por el incumplimiento de la aplicabilidad de estos.

En la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en el artículo 1º indica que en los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos por esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección, cuyo ejercicio no podrá restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y bajo las condiciones que esta Constitución establece.

---

<sup>25</sup> Como señalan los autores Nerio, Gay y Almaraz (2012) el derecho a la alimentación consiste en el acceso físico y económico, individual y colectivamente, de manera regular y permanente, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, y a los medios necesarios para producirla, de forma que se corresponda con las tradiciones culturales de cada población y garantice una vida psíquica satisfactoria y digna.

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) es uno de los principales organismos responsables de la protección, promoción, difusión, e investigación de los derechos humanos en México. Su naturaleza jurídica parte del Artículo 102 apartado B constitucional, que la erige como uno de los organismos de protección que ampara el orden jurídico mexicano, la cual cuenta con autonomía de gestión y presupuestaria así como con personalidad jurídica y patrimonio propios, para conocer de quejas contra actos u omisiones de naturaleza administrativa, provenientes de cualquier autoridad o servidor público, excepto del Poder Judicial de la Federación (Jueces del Distrito o Magistrados de los Tribunales Colegiados de Circuito).

El Estado tiene la obligación de garantizar los derechos humanos a partir de sus características y principios (ver mapa 2). El hecho de que un derecho este plasmado en la legislación mexicana e instrumentos internacionales le otorga al Estado la obligación de garantizarlos a la población.

Es común que haya violaciones<sup>26</sup> a los derechos humanos y no saber qué hacer para exigir que se respeten. Conocer el marco jurídico sirve para conocer el respaldo de los derechos a nivel nacional e internacional (ver tabla 3).

El Estado tiene tres obligaciones con respecto al derecho a la alimentación (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos [OHCHR], 2010):

- La obligación de **respetar**: accesibilidad alimentaria
- La obligación de **proteger**: proteger el medio ambiente, el tipo de disponibilidad alimentaria, adoptar medidas legislativas que protejan la alimentación adecuada de los niños y niñas
- La obligación de **cumplir**: facilitar programas y políticas alimentarias, informar a la población de sus derechos y que haya una participación ciudadana. Suministrar con asistencia alimentaria en situaciones vulnerables y no permitir que terceros violen el derecho a la alimentación adecuada

---

<sup>26</sup> Una violación de los derechos humanos estriba en la restricción ilegítima de estos realizada por una autoridad o servidor público federal o local (CNDH, s.f.)

Mapa 2. Características y principios de los Derechos Humanos



*Elaboración propia. A partir de: Curso de Introducción a los Derechos Humanos, 2021. Impartido por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos*

Tabla 3. Marco jurídico del derecho a la alimentación

NIVEL	DONDE SE ENCUENTRA	ARTÍCULO
INTERNACIONAL	<p><b>Declaración universal sobre los Derechos Humanos.</b></p>	<p><b>Artículo 25, numeral 1:</b> “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...”</p>
	<p><b>Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC).</b></p>	<p><b>Artículo 11, numeral 1:</b> "Los Estados Parte en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación..."  <b>Artículo 11, numeral 2:</b> “Los Estados Parte en el presente Pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre...”  <b>Numeral 2 inciso a:</b> “Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos...”</p>
	<p><b>Convención sobre los Derechos del niño.</b></p>	<p><b>Artículo 24, numeral 2 inciso c):</b>  “Combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud, mediante, entre otras cosas, la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable salubre...”  <b>Artículo 24, numeral 2 inciso e):</b> “Asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños y las niñas, conozcan los principios básicos de salud y la nutrición de los niños y las niñas, las ventajas de la lactancia materna...”  <b>Artículo 27, numeral 3:</b> “Los Estados Parte, de acuerdo con las condiciones nacionales y con arreglo a sus medios, adoptaran medidas apropiadas para ayudar a los padres y a otras personas responsables por el niño a dar efectividad a este derecho y, en caso necesario, proporcionarán asistencia material y programas de apoyo, particularmente con respecto a la nutrición...”</p>
	<p><b>Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos</b></p>	<p><b>Artículo 1º:</b> “En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozaran de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los Tratados Internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte...”  <b>Artículo 4º:</b> “Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará”</p>
	<p><b>Ley General de Desarrollo Social</b></p>	<p><b>Artículo 6º:</b> “Son derechos para el desarrollo social la educación, la salud, la alimentación nutritiva y de calidad...”</p>

<b>NACIONAL</b>		<b>Artículo 27°, fracción XX segundo párrafo:</b> “El desarrollo rural integral y sustentable a que se refiere el párrafo anterior, también tendrá entre sus fines que el Estado garantice el abasto suficiente y oportuno de los alimentos básicos que la ley establezca”
	<b>Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y adolescentes.</b>	<b>Artículo 50°, fracción VIII:</b> “Combatir la desnutrición crónica y aguda, sobrepeso y obesidad, así como otros trastornos de conducta alimentaria mediante la promoción de una alimentación equilibrada, el consumo de agua potable...”
	<b>Ley General de Educación</b>	<b>Artículo 41°:</b> “La Secretaría, en coordinación con las autoridades del sector salud, así como los sectores social y privado, fomentaran programas de orientación y educación para una alimentación saludable y nutritiva que mejore la calidad de las niñas y los niños menores de 3 años” <b>Artículo 75°:</b> “La Secretaría, mediante disposiciones de carácter general que se publiquen en el Diario Oficial de la Federación y sin perjuicio del cumplimiento de otras disposiciones que resulten aplicables, establecerá los lineamientos a que deberán sujetarse la distribución de los alimentos y bebidas preparados y procesados, dentro de toda escuela...” <b>Artículo 170° fracción VIII:</b> “Realizar o permitir la difusión de publicidad dentro del plantel escolar que no fomente la promoción de estilos de vida saludables en alimentos...”
	<b>Ley General de Salud</b>	<b>Artículo 307°:</b> “La publicidad no deberá inducir a hábitos de alimentación nocivos, ni atribuir a los alimentos industrializados un valor superior o distinto al que tenga en realidad”

El derecho a la alimentación es indispensable para el disfrute y ejercicio de otros derechos, es decir, tiene interdependencia con otros para su cumplimiento, como son el derecho a la salud, el derecho a la vida, el derecho al agua, el derecho a la educación, el derecho al trabajo y la seguridad social, el derecho a la información, a la libertad de asociación y el derecho a participar en asuntos públicos, entre otros.

Entre los derechos, no hay jerarquía, todos tienen el mismo valor. Este vínculo, actúa como un sistema de engranaje, si falla, falta o hay una violación de uno de los demás tampoco se cumplen correctamente. En este sentido, si se niega el derecho a la alimentación, también se niega el derecho con los que tiene interdependencia.

El juego es un derecho indispensable en los niños y niñas, y también hay una violación a este cuando no se tiene una alimentación adecuada, porque el menor tendrá un desarrollo físico y cognitivo deficiente, a su vez, menor energía para realizar sus actividades diarias. El sobrepeso u obesidad, diabetes u otra enfermedad les imposibilita ciertas actividades como correr, saltar, escalar, etcétera

El derecho humano a la alimentación forma parte de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales (DESC), también conocidos como derechos sociales. Estos surgen del Pacto Internacional de Derechos Económicos Sociales y Culturales (PIDESC), creado el 16 de diciembre en 1996. Desde 1982, forma parte de los Tratados Internacionales en México, por lo que es obligatorio.

El Comité DESC considera que el derecho a la alimentación adecuada está compuesto por las siguientes condiciones (Nerio et al, 2012):

1. Accesibilidad: alimentos que sean sostenibles<sup>27</sup>, y que no dificulten el goce de otros derechos.
  - Accesibilidad económica: Gozar una alimentación adecuada, sin que lo económico sea un impedimento para tener acceso a estos o ponga en peligro otras necesidades básicas, por la pobreza, desempleo, salario no digno o falta de tierras. Teniendo el Estado la obligación de brindar este derecho por medio de programas a grupos socialmente vulnerables.
  - Accesibilidad física: La alimentación adecuada debe ser accesible para todos, incluidos los grupos vulnerables (lactantes, niños y las niñas, adultos mayores, discapacitados físicos, los moribundos y quien padece de enfermedades mentales), quien vive en zona de desastres, o marginación y pobreza.
2. Calidad: la alimentación debe ser en cantidades suficientes y los componentes nutrimentales necesarios, así mismo, deben ser inocuos, es decir, que no sean dañinos para la salud. Al igual que sean aceptables culturalmente por la comunidad.

---

<sup>27</sup> La alimentación sostenible, se refiere a la posibilidad de acceso a los alimentos en las generaciones presentes sin comprometer las necesidades de las generaciones futuras.

3. Disponibilidad: se debe tener la posibilidad de alimentarse, ya sea, directamente de sus tierras u otros recursos naturales, o indirectamente por medios de producción, distribución y comercialización.
4. Asequibilidad: el ingreso económico que permita acceder a los alimentos y el precio del mercado.

Los niños se encuentran entre los grupos sociales vulnerables que tienen mayor riesgo de que no se garantice el derecho a una alimentación adecuada, porque dependen de las condiciones de vida de sus padres o cuidadores y son ellos quienes deben exigir los derechos de los menores (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos [OHCHR], 2010). Hay un estrecho vínculo entre la pobreza, el desconocimiento, el incumplimiento y la falta de exigibilidad de los derechos. Entre estas limitantes, destaca la inequidad, por la apropiación de poder y concentración de riqueza desigual entre las clases sociales, generando un acceso desigual a la alimentación.

La pobreza vista desde el ámbito social incluye una serie de factores históricos, culturales, sociales y políticos que están conectados con aspectos económicos. Estos factores permiten analizar e identificar si una persona se encuentra en condición de pobreza, cuando no se garantiza al menos uno de sus derechos sociales y si sus ingresos no le permiten tener acceso a los bienes y servicios esenciales para satisfacer sus necesidades básicas (CONEVAL, 2010a).

Las personas por desconocimiento de sus derechos no se consideran sujetos de derechos, por lo tanto, no los exigen, lo que provoca que la alimentación saludable sea un privilegio. Garantizar el derecho a una alimentación adecuada con dignidad, no es lo mismo a el derecho a ser alimentado con asistencialismo por parte del Estado con “ayudas alimentarias o donaciones”. Para que haya una alimentación adecuada, las personas deben vivir en condiciones que les permita tener acceso físico y económico a los alimentos (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos [OHCHR], 2010).

Los derechos humanos no son regalos, son la lucha social de los menos privilegiados a través de la exigibilidad política. De aquellos que se atrevieron a alzar la voz o salir a la calle para exigirlos. A muchos defensores de los derechos, les ha costado la vida; amenazas, detenciones arbitrarias, torturas y desapariciones. Al parecer, es un delito exigir un derecho,

porque convertirse en sujeto de derechos te convierte en una amenaza para el Estado y otros. Al Estado y las industrias alimentarias no les conviene que las personas tengan exigibilidad de su derecho a una alimentación adecuada.

En México, las luchas sociales fueron la clave para que la alimentación se reconociera como un derecho fundamental<sup>28</sup>, plasmado en la Carta Magna. Tuvieron que pasar décadas para que esto se lograra. Fue durante la conmemoración del día mundial de la alimentación, dirigida por el Congreso de la Unión en 1992, que se habló por primera vez de incluir el derecho humano a la alimentación en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM). En 1994, se presentó ante la cámara de diputados la iniciativa para añadir el artículo 4º constitucional, que refiere al derecho a la alimentación (Nerio et al, 2012).

El 15 de diciembre de 2003 el Senado aprobó un dictamen con proyecto de decreto para adicionar un párrafo tercero al artículo 4º constitucional, y un segundo párrafo a la fracción XX del artículo 27 constitucional, que integra el derecho a la alimentación, estableciendo como responsabilidad de la Federación, entidades federativas y municipios el asegurar que toda persona tenga derecho a una alimentación sana y suficiente en calidad, cantidad y dignidad. Sin embargo, el 29 de abril de 2004, la Cámara de Diputados propuso modificaciones a la petición aprobada en el Senado, pero este, no aceptó tales modificaciones (Nerio et al, 2012).

Las organizaciones sociales y civiles, los movimientos sociales, académicos y políticos participaron seguir exigiendo esta reforma, entre los grupos que destacan, sobresale la campaña “Sin maíz no hay país”, quienes surgieron a raíz de las crisis alimentarias y del campo, presentes entre 2006 y 2008. La campaña fue de gran impulso para que el 13 de octubre de 2011, la Cámara de Diputados integrara la alimentación adecuada en el artículo 4º constitucional como un derecho fundamental: “Toda persona tiene *derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad*. El Estado lo garantizará” (CDHVitoria, 2012).

---

<sup>28</sup> Los derechos fundamentales son aquellos que están plasmados en las constituciones o leyes primordiales de los Estados.

En México es común escuchar algunas frases como: “Ya comí unas galletas (o pan) y leche, al menos no tengo el estómago vacío”, “Ya con tener algo en la panza me doy por bien servido”, “Me tomé una coquita para rendir en el día”, “Aunque sea frijoles y tortillas, pero comemos”. Hemos normalizado el tener una alimentación deficiente en cantidad y calidad. Cómo ya lo dije antes, “comemos para lo que nos alcanza”, por lo tanto, no hay seguridad alimentaria ni protección de la dignidad humana.

Ya sabemos que el Estado tiene la obligación de *respetar, promover, garantizar*. De manera que, debe proteger a los niños y niñas mexicanos de los intereses económicos de la industria alimentaria. El estado intenta disfrazar que cumple con su obligación, pero ¿De qué manera lo está haciendo? ¿Qué tipo de alimentos están disponibles y al alcance de los niños y las niñas?

El derecho a la alimentación no es lo mismo que la seguridad y soberanía alimentarias, estos dos conceptos no imponen obligaciones ni otorgan derechos (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos [OHCHR], 2010).

Es cierto que para que el derecho a la alimentación se cumpla requiere de la producción de alimentos, y esto tiene que ver con *la soberanía alimentaria*, que es la capacidad que tiene el Estado para producir alimentos suficientes que cubran la demanda de la población, apoyando la agricultura local, y solo recurrir a la importación de aquellos alimentos que dentro del país no se pueden producir. Sin embargo, en México, la soberanía alimentaria no se cumple. Con las políticas neoliberales, el campo ha sido explotado para beneficio de grandes industrias. Por medio de la tecnología, han logrado la sobreproducción de alimentos, los cuales, en su mayoría, son alimentos ultra procesados o genéticamente modificados, que han cambiado todo el proceso, composición y ciclo natural (Nerio et al, 2012).

Durante el gobierno de Miguel de la Madrid, el Sistema Alimentario Mexicano (SAM) fue eliminado, sustituyendo la autosuficiencia por soberanía alimentaria<sup>29</sup>. Tenía el objetivo

---

<sup>29</sup> La soberanía alimentaria es garantizar a las personas el derecho a una alimentación nutritiva y de calidad; que además los alimentos sean asequibles física y económicamente y se adapten a la cultura de cada grupo. Asimismo, que la producción sea local, suficiente y no cause daño al medio ambiente. Esto surge como propuesta de los campesinos y grupos en situación de pobreza para que puedan participar en la definición de sus propias políticas alimentarias en el modo de trabajar la tierra (Flores Pérez et al, 2012).

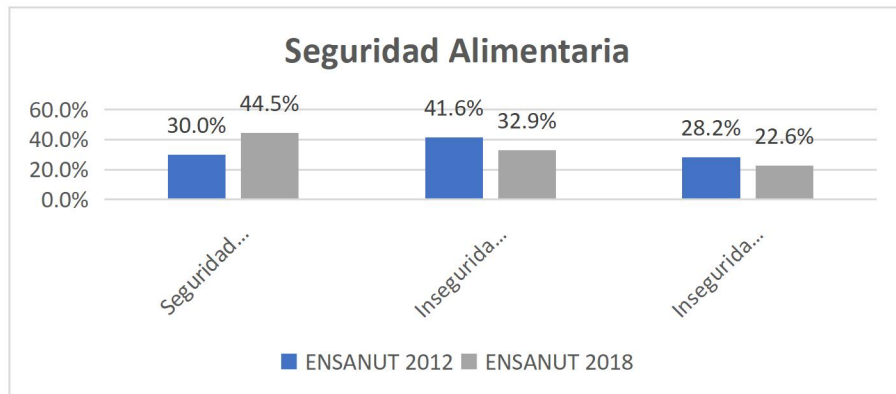
disminuir el hambre en la población con la producción obtenida de alimentos, se promovió la compra de los cultivos exportados perjudicando a los básicos (Ortiz et al, 2005).

El concepto de *Seguridad Alimentaria* se designó a partir de que los principales países exportadores de alimentos redujeron la producción de granos y al mismo tiempo, se disminuyó la distribución de estos a nivel nacional e internacional. Influyeron las malas condiciones del clima y el impacto en los precios a consecuencia de las compras masivas de la ex Unión Soviética y los países que conforman el bloque socialista por la crisis alimentaria que estaban atravesando. Ante la situación y por el riesgo de que la población presentara inseguridad alimentaria, los organismos internacionales invitaron a los países desarrollados a implementar estrategias de seguridad alimentaria (Torres, 2003)

En 1974 se habló por primera vez del concepto de seguridad alimentaria, con el que se proponía asegurar la producción y disponibilidad alimentaria de la población y erradicar el hambre y la desnutrición. En los años 80s, se incorporó al concepto el acceso económico y físico de los alimentos. Para 1996, se creó el concepto actual que integra la inocuidad y las preferencias culturales, y se reafirma la seguridad alimentaria como un derecho humano en la Cumbre Mundial de Alimentación, donde 185 países y la Comunidad Europea en la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial establecieron “*el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre*” (PESA, 2011).

Teniendo en cuenta los resultados nacionales de la ENSANUT 2012, solo un 30.0% de los hogares contaban con seguridad alimentaria, “Se calcula que alrededor de 20 369 650 hogares en todo el país se encontraron en alguna categoría de inseguridad alimentaria de acuerdo con su percepción o experiencia de hambre” (Gutiérrez, 2012, pág. 138). Mientras que los resultados de la ENSANUT 2018, presentaron que solo 44.5% de los hogares contaban con seguridad alimentaria (ver gráfica 9).

Gráfica 9. Prevalencia nacional de seguridad e inseguridad alimentaria



*Elaboración propia. A partir de: (Shamah et al, 2020)*

En las localidades rurales, 80% de los hogares vivían en algún nivel de inseguridad alimentaria, mientras que, en las localidades urbanas, había una menor prevalencia de 67% (ENSANUT, 2012). En ENSANUT 2018, los resultados presentaron que en las localidades urbanas el 48.9% vivían en seguridad alimentaria, mientras que, en las localidades rurales la prevalencia es de 30.9%.

De los hogares de la Ciudad de México solo el 53.1% cumple con seguridad alimentaria; 27.9% tiene inseguridad leve, 11.4% inseguridad moderada y el 7.6% seguridad severa.

El que haya personas y familias desfavorecidas económicamente, y no gocen de un sueldo digno, los limita de tener asequibilidad a una dieta suficiente, nutritiva y de calidad. Los hogares han disminuido la variedad y cantidad de los alimentos saludables y aumentado el consumo de alimentos ultra procesados.

## **2.2 La alimentación-nutrición desde el modelo sociohistórico de la Promoción de la Salud**

El efectivo cumplimiento del derecho a la alimentación implica garantizar la producción, disponibilidad y acceso de alimentos de calidad que asegure la salud de los niños y niñas. Desde la promoción de la salud se debe replantear el concepto de salud individualista y ampliarlo a las relaciones sociales que integra a la familia y la comunidad. Una perspectiva intersectorial promueve mirar el objetivo de la promoción de la salud más allá de lo individual y considerar las estructuras sociales, los procesos sociales y las relaciones de poder. Esto conlleva implementar intervenciones y políticas públicas de carácter amplio, que se basen en las causas de las causas que comprenden los macro determinantes de la salud, como la pobreza (Marmolejo, 2022).

Retomando el punto de vista del autor Marmolejo, la calidad de la alimentación-nutrición de los sujetos no debe considerar a los sujetos como los únicos responsables de su propia salud por los hábitos no saludables adoptados. Esta percepción culpa y discrimina a las personas cuando ya están enfermos, y no consideran que para incrementar el control de su salud necesitan los medios para tener una vida digna que les permita tener acceso a una alimentación adecuada.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define a la promoción de la salud como “un proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y sus determinantes. Los principales medios de promoción de la salud se producen mediante el desarrollo de políticas públicas sanas que aborden los requisitos previos de la salud, como los ingresos, la vivienda, la seguridad alimentaria, el empleo, la educación y las condiciones laborales de calidad. Trabajo más reciente ha utilizado el término Salud en Todas las Políticas para referirse a las acciones para incorporar la salud en todas las políticas públicas”.

La promoción de la salud es un campo interdisciplinario que se aplica desde diferentes perspectivas, dependiendo de las concepciones del problema de salud, intereses y necesidades de la sociedad. Existen dos corrientes: la tradicional y la alternativa, las cuales

se muestran en el siguiente cuadro, donde cada una perciben la salud, el proceso salud-enfermedad y la desigualdad de diferente modo.

Tabla 4. Modelos de la promoción de la salud

<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD</b>			
<b>MODELO</b>	<b>SALUD</b>	<b>PROCESO SALUD-ENFERMEDAD</b>	<b>DESIGUALDAD</b>
<b>CORRIENTE DOMINANTE</b>			
<b>MEDICO HEGEMONICO</b>	Ausencia de la enfermedad	La enfermedad es un hecho biológico natural y no un hecho social.	Es inevitable, toda estratificación representa jerarquías y se recompensa al más apto.
<b>ESTILOS DE VIDA</b>	Es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.	Responsabilidad individual por tener o no hábitos y costumbres saludables.	La prevención en salud que no considera las diferentes necesidades y condiciones de vida individuales.
<b>CORRIENTE ALTERNATIVA</b>			
<b>EMANCIPATORIO</b>	Es la capacidad corporeizada de inventar futuros y alcanzarlos aumentando las capacidades humanas que empoderan a las personas. <i>Las capacidades humanas son:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Razonamiento (sapiens).</i></li> <li>• <i>Imaginación (ludens).</i></li> <li>• <i>Motivación (erótica).</i></li> <li>• <i>Trabajar (faber).</i></li> <li>• <i>Tomar decisiones (política).</i></li> <li>• <i>La que permite hacer mejor uso de los recursos para lograr los proyectos (económica).</i></li> </ul>	El papel que tiene el problema de salud para disminuir o potencializar las capacidades humanas de inventar futuros y alcanzarlos.	El diferencial individual y colectivo de los capitales y las inscripciones que afectan el desarrollo de las capacidades humanas. Los capitales son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capital material (recursos materiales y el dinero)</li> <li>• Capital cultural (saberes escolares, de vida cotidiana o trabajo).</li> <li>• Capital social (relaciones sociales de una persona que puede ser intercambiado con otro capital o por un servicio).</li> <li>• Capital simbólico (el reconocimiento o influencia de una persona en un determinado grupo).</li> </ul>
<b>SOCIOHISTORICO</b>	La salud es un derecho determinado por las condiciones materiales de vida.	Las condiciones sociales determinan la forma de enfermar y morir	Resultado de la estratificación social, y el reparto inequitativo de las riquezas.

Elaboración propia. A partir de: (Chapela, 2008), (García, s.f.) (López y Blanco, 2003) (López y Blanco, 1994), (Laurell, 1994) y (Laurell, 1981)

En este trabajo basamos la investigación en el *modelo sociohistórico*, el cual se construye desde *la teoría del conflicto* que vamos a explicar a continuación:

Para los autores Olivia López y José Blanco, la salud pública, se construye desde dos dimensiones: la biológica y social, que lo explican a partir de dos teorías:

*La teoría del consenso* se plantea desde las tesis conservadoras, que dicho por el autor Lenski, en la sociedad debe haber un orden y equilibrio a través de la estratificación funcional<sup>30</sup>. Esta teoría estudia la salud-enfermedad desde lo individual y dicotómico, es decir, si el individuo tiene autocuidado, hábitos y estilos de vida saludables será recompensado con salud y no se castigará con enfermedad. De igual manera, un individuo que es productivo y está dentro del campo laboral, será recompensado con seguridad social (López y Blanco, 1994).

Esta teoría es excluyente, considera que la sociedad está estructurada, así que hay una estratificación social donde cada individuo tiene definido sus roles. Depende de cómo se inserten los individuos en la sociedad es que van a compartir intereses y rasgos comunes. Si hay un conflicto o desequilibrio, se ajusta a través de normas y sanciones.

Para esta teoría la desigualdad social es justa, necesaria y no se puede evitar, porque la estratificación social clasifica y diferencia a los individuos más destacados que serán recompensados de acuerdo con sus cualidades y desempeño.

Por otro lado, *la teoría del conflicto* reconoce la lucha entre grupos sociales, estudia las condiciones de salud de los colectivos desde una mirada crítica considerando el ámbito social (económico, político y cultural) a partir del modelo sociohistórico.

Esta teoría plantea que las diferencias entre los grupos sociales se deben a la inequidad en la distribución de las riquezas originando la desigualdad social. Se mira la salud-enfermedad como un proceso sociohistórico, el cual asume que las condiciones de vida, el acceso desigual a los servicios de salud, a la alimentación y otras necesidades básicas, determinan la forma de enfermar y morir de los colectivos (López y Blanco, 1994).

---

<sup>30</sup> Se refiere a la división de clases sociales.

La desigualdad social es injusta, innecesaria y evitable, a través de la distribución equitativa de los recursos para cumplir con el núcleo reductible de necesidades. En este sentido, la salud no es una responsabilidad individual, sino, colectiva y es responsabilidad del Estado que se garantice como un derecho humano y constitucional.

La desigualdad es resultado del modo de producción capitalista y la apropiación de la riqueza, entre la clase dominante (quienes poseen los medios de producción (recursos naturales y materiales)) y la clase social dominada (quien vende su fuerza de trabajo (trabajador)), causando que ciertos grupos sociales sean desfavorecidos, teniendo mayores prevalencias en ciertas enfermedades como las de rezago, menos esperanza de vida y oportunidades. A las fuerzas de trabajo que no les alcanza para satisfacer sus necesidades básicas, tendrán repercusiones en la calidad de la alimentación y su salud propia y de su familia.

Las diferencias entre los colectivos y áreas geográficas en México, también, influyen en el acceso y asequibilidad a una alimentación adecuada, suficiente y de calidad de los niños y las niñas.

El maestro Rivera (2009) afirma que la potencialidad de desarrollo de los individuos está íntimamente relacionada con la capacidad creadora de las sociedades, razón por la cual el progreso y el bienestar de una sociedad dependen de la salud y el desarrollo de quienes la conforman, a su vez, la salud y el desarrollo humano no son plenos sin una buena nutrición, razón por la cual este aspecto se convierte en un elemento fundamental del capital humano (p.1).

### **2.2.1 Proceso alimentación-nutrición**

La alimentación-nutrición vista como un proceso sociohistórico, no solo abarca la acción de comer, saciar el hambre, nutrir al organismo y enseñar a las personas a comer saludablemente, este proceso va más allá, pues está determinado por aspectos culturales, económicos, psicológicos y políticos que garantizan el derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad.

En una familia, un niño o niña en etapa preescolar dependen de las posibilidades financieras de los adultos para alimentarse.

Desde la percepción del modelo médico hegemónico, los problemas de alimentación-nutrición se rechazan o relacionan como un factor de riesgo por las elecciones alimentarias individuales no saludables, por la elaboración y origen de los alimentos, así como las relaciones sociales que determinan el nivel de calidad de vida por la adopción de buenos o malos hábitos alimentarios (Rivera et al, 2009).

Desde el modelo sociohistórico en la alimentación-nutrición intervienen los Determinantes sociales de la Salud (DSS), que son las condiciones en que las personas nacen, crecen, alimentan, viven, educan, trabajan, divierten, envejecen y mueren (OMS); abarcando los aspectos culturales, económicos, psicológicos y políticos. Cuando estos aspectos mantienen un equilibrio, favorecen a la salud de las personas, pero cuando se alteran e impactan negativamente en la alimentación-nutrición se genera un problema de salud (Rivera et al, 2009) (Ortiz et al, 2006).

### **2.2.2 Reproducción social**

Para analizar el proceso alimentación-nutrición desde la determinación social, se realiza por medio de la reproducción social<sup>31</sup>. Es decir, un sujeto o colectivo dentro de la sociedad tiene diferentes modos de vida, valores, costumbres, ideas disponibilidad y asequibilidad que se expresan en el patrón alimentario. La alimentación como un derecho humano y constitucional debería garantizarse por igual en todas las personas, sin embargo, la inequidad en el reparto de las riquezas entre las clases sociales determina el cumplimiento de este derecho. Se come lo que se puede, no lo que se quiere y debe en una familia, las y los niños dependen de las posibilidades financieras de los adultos para alimentarse.

De esta manera, se puede entender cómo están relacionados los procesos naturales y sociales dentro de un colectivo, donde cada sujeto se inserta diferente y esto determina el acceso y asequibilidad a los alimentos y su condición nutricia (Rivera et al, 2009).

---

<sup>31</sup> “La reproducción social es la categoría que nos permite sistematizar el estudio de los condicionantes directos de la calidad de vida de los miembros de una cierta colectividad o de sus clases sociales” (Rivera et al, 2009, pág. 13).

### Capítulo 3. Metodología

El bombardeo publicitario de los alimentos ultraprocesados y su gran disponibilidad alimentaria alrededor de la Ciudad de México me hizo reflexionar ¿Dónde fue el lugar en el que de niña consumí más comida chatarra?, mi respuesta rápidamente fue: la escuela. Fue así como comenzó a interesarme la alimentación de los niños.

Otra situación que considero fue la que generó más interés por el tema, fue recordar que en mi infancia uno de mis hermanos era adicto a los chetos, papas y galletas, agregando que yo le hacía compañía cuando podía. En ese momento, estábamos pasando por la separación de nuestros padres, y mi hermano refugió sus emociones en ese tipo de alimentos, al grado de comerlos a escondidas debajo de la cobija para que mi mamá no lo regañara. Recordar esos momentos me causó preocupación y mucha tristeza, porque desde niño y hasta la fecha, él tiene gran fascinación por las bebidas y alimentos azucarados, fritos y ultraprocesados; ocasionando que no esté en su peso adecuado. Por si fuera poco, mi angustia creció cuando recordé que mi abuela materna, mi abuelo paterno y mi papá padecían diabetes tipo 2, aumentando el riesgo de heredarlo.

Cuando le comenté lo anterior a la profesora Margarita Chagoyán, quien me impartió la asignatura de nutrición y es directora de mi tesina, coincidimos en que este grupo etario era primordial estudiarlo desde la promoción de la salud, porque es la edad donde los niños están construyendo sus hábitos alimentarios. Ella me sugirió que el tema de mi tesina se enfocara en la situación de la alimentación dentro y fuera de las escuelas de educación preescolar en la Ciudad de México, a lo que accedí y comenzó el trabajo de investigación.

Al iniciar esta investigación, pensamos llevar a cabo una metodología cuantitativa, elaborando encuestas que se aplicarían a los padres/cuidadores y estudiantes menores de 5 años que acudían a escuelas de educación preescolar ubicadas en la colonia Cerro de la Estrella, Alcaldía Iztapalapa en la Ciudad de México. Estas se aplicarían en una escuela privada y una pública, con el objetivo de comprobar si había diferencia en la exigibilidad y conocimiento de *los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del sistema educativo nacional*.

Además de saber si cambiaba la oferta alimentaria dentro y fuera de las escuelas y qué tipo de alimentos llevaban de refrigerio los niños y niñas, o si acudían sin desayunar. Sin embargo, esto ya no se pudo llevar a cabo porque en el proceso, comenzó la pandemia causada por el virus SARS-COV-2 (COVID 19), entorpeció esta estrategia complicando el poder entrar a las escuelas y tener contacto con los sujetos de estudio.

Ante la situación anterior, se decidió seguir con el tema de interés, pero cambió a ser una investigación documental dirigida a la alimentación-nutrición de niños y niñas menores de 5 años y la situación del entorno alimentario escolar de educación preescolar en la Ciudad de México.

El desarrollo de este trabajo en primer momento lo comencé investigando el estado de nutrición de la población preescolar, para conocer el panorama de salud-enfermedad de dicha población. Esto lo hice consultando la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición correspondiente a los años 2006, 2012, 2018-19 y 2021 COVID 19. Los datos recolectados hablaron por sí mismos, me di cuenta de que la población preescolar tenía demasiado riesgo en futuras etapas de padecer sobrepeso u obesidad y sus comorbilidades. Esto me llevó a hacerme la pregunta: ¿Qué pasó en el mundo y en México que ocasiono la transición nutricional y epidemiológica? Así que decidí abordar la investigación desde el modelo histórico social de la promoción de la salud; indagué sobre los antecedentes sociales que impactaron en la transformación de la alimentación-nutrición en México,

Con los datos que recolecté hasta ese momento, me abrieron más el panorama. Correspondía aclarar la respuesta que yo misma me había dado, al decir que el lugar donde de niña yo comí más comida chatarra, fue en la escuela. Analicé la situación de la alimentación dentro y fuera de las escuelas de educación preescolar, sin embargo, me encontré con que la mayoría de los estudios previamente realizados se enfocaron más en las primarias y secundarias, pues son las etapas donde aumenta la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Para darle relevancia a la función del promotor de la salud, decidí conducir la investigación hacia la perspectiva de los derechos humanos. Y fue donde comprendí que como profesional de salud debía promover alimentación-nutrición como un derecho humano y romper con la idea de responsabilizar y culpar a los padres y cuidadores de los malos

hábitos alimentarios de los niños porque hay muchos más responsables detrás de esto. Espero que, en otro momento, quizás en un posgrado se pueda complementar la investigación con la metodología que se tenía planeada al principio.

#### **Capítulo 4. Discusión y conclusiones desde la promoción de la salud**

La industria alimentaria y el Estado sí son los principales actores de la transformación del Sistema Alimentario Mexicano y del estado de nutrición de los niños y las niñas preescolares. Los estragos se vienen arrastrando desde el siglo pasado con el capitalismo y neoliberalismo. La lucha de poderes por tener el dominio del mercado colocó en manos de la industria alimentaria la responsabilidad de “alimentar y nutrir” a la población.

México ocupa el primer lugar en América Latina por tener la venta más alta de ultraprocesados y bebidas azucaradas, casi duplicando el promedio de la región con la venta de 214 kg de productos y bebidas per cápita. Entre las bebidas más vendidas fueron los refrescos y jugos industrializados (Macari y Calvillo, 2022).

La transición alimentaria es resultado de la enorme disponibilidad alimentaria altamente calórica y pobre en nutrimentos. Se ha perdido el origen natural o mínimamente procesado de los alimentos, reemplazado por la sobreproducción y la prisa porque los alimentos crezcan rápido incluyendo las frutas, verduras, los animales como las vacas, cerdos, pollos, los cuales pierden su calidad nutricional y afectan el ciclo natural agrícola, además de la explotación de la tierra y contaminación.

La población infantil mexicana cayó en las garras de la mercadotecnia de la industria aumentando el consumo de alimentos ultraprocesados. Cuando surgieron estos alimentos, eran novedad, y hasta la fecha lo son porque cada día sacan nuevos productos con atractivo aspecto y sabor logrando que los niños no se resistan a probarlos; un ejemplo son los takis azules que cuando salieron a la venta el año pasado en México fueron la sensación, pero también mandó a muchos niños al hospital.

Algunos niños y niñas ya no reconocen alimentos de la dieta tradicional mucho menos sus sabores, se está perdiendo la cultura alimentaria. Ven a las frutas, verduras, leguminosas y otros alimentos saludables como castigo e imposición, y, al contrario, a los dulces, papas,

galletas, cereales de caja, bebidas azucaradas, comida rápida y embutidos como satisfacción y recompensa.

La dieta tradicional se refiere a lo que comían nuestras abuelas o tatarabuelas, a la dieta variada basada en frutas, verduras, leguminosas, grasas saludables y cereales integrales, los cuales se cultivaban de forma natural sin plaguicidas ni fertilizantes (CONABIO, 2020). Los ultraprocesados no son indispensables para vivir porque nuestros padres y abuelos ya lo hicieron, lo que es indispensable es darle el reconocimiento y apoyo a los agricultores y productores locales. Si no fuera por ellos, el maíz, frijol, calabaza, chile, habas, quelites, champiñones, tejocotes, capulines, tunas y más alimentos naturales, ya hubieran desaparecido.

La mayoría de las familias en algún momento han basado sus compras en la publicidad de alimentos ultraprocesados y los supuestos “beneficios para la salud”. La publicidad engañosa de los alimentos ultraprocesados dicen contener alimentos naturales o ser semejantes a estos, y aportar beneficios a la salud, cuando la realidad es que están elaborados con formulaciones industriales que contienen poco o nada de los alimentos naturales, pero si una enorme cantidad de aditivos y otras sustancias perjudiciales para la salud. A lo largo de la investigación me cuestioné en varias ocasiones si es correcto llamarles “alimentos” a los ultraprocesados”.

El consumo de los alimentos ultraprocesados tienen estrecha relación con la epidemia de obesidad y diabetes en México. Los niños y niñas actualmente tienen mayor probabilidad de padecer una enfermedad crónica no transmisible y una menor esperanza de vida que sus padres. La enfermedad limita las capacidades en su crecimiento y desarrollo, desempeño y aprendizaje escolar, jugar, correr, saltar.

Cometemos el error de darle mayor importancia a aprender a comer saludable y realizar actividad física para verse bien y evitar un cuerpo obeso, y no precisamente por la finalidad de nutrirse para tener una mejor calidad y esperanza de vida. El problema primordial por prevenir, controlar y erradicar ahora no es la obesidad, sino lo que está antes de esta, la regulación de la producción, comercialización y consumo de la oferta alimentaria que atenta contra la salud y vida desde la infancia,

Aunque hay políticas que regulan la venta y publicidad de los alimentos ultraprocesados, la industria no lo cumple, porque al Estado no le conviene que disminuya el consumo de estos, ya que afectaría la economía del país. Algunas autoridades o investigadores recomiendan que las industrias alimentarias reformulen el contenido de sus productos para que sean más saludables ¿Será esta la solución?

Con lo dicho anteriormente hago referencia al programa de Desayunos Escolares Calientes y la ley de Oaxaca que prohíbe la venta de alimentos chatarra a los menores, aunque son “buenas propuestas”, la población no está educada en el tema y no hay una concientización sobre el daño que causan estos alimentos en la salud de los niños y niñas.

El problema de la malnutrición en México y el incumplimiento de la regulación de la publicidad, venta y distribución de alimentos nocivos para la salud es competencia de la promoción de la salud atenderlo. Proporcionar a los niños, los padres o cuidadores y a los docentes, las herramientas que les permitan construir y exigir al Estado entornos más saludables. La prevención debe iniciar desde el cuidado prenatal y neonatal, la lactancia materna y la alimentación complementaria cuando los niños se insertan a la comida familiar.

La labor del promotor de la salud debe partir del ejercicio de los derechos de los niños y niñas, pero también de los padres o cuidadores por exigir una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad para sus hijos. Las acciones desde la promoción de la salud deben ser a través de las prácticas educativas, no solo por medio de la educación nutricional para que las personas aprendan cómo alimentarse y nutrirse, sino que conozcan las obligaciones del Estado por promover, respetar y cumplir los derechos.

Al brindar información a la población, no se debe hacer imposición, juzgar o culpabilizar a las personas por sus malos hábitos, más bien, es trabajar en conjunto con la comunidad por medio de la escucha activa, donde los niños y las niñas, los cuidadores y padres de familia sean los actores sociales principales. Lograr un ambiente de confianza donde se puedan expresar las necesidades del ámbito individual, familiar y social; el conocimiento sobre el tema, experiencias e historias de vida, y así brindar herramientas que ayuden a reconocer la problemática y dar posibles soluciones.

Los niños y niñas, así como sus padres y cuidadores deben tener información adecuada y veraz que logre mayor conciencia sobre el tema; los impulse y empodere a percibirse como sujetos de derechos y apliquen la exigibilidad y justiciabilidad del derecho a la salud y alimentación adecuada., con la participación en la toma de decisiones y la organización social que busque un sistema alimentario sostenible<sup>32</sup> dentro y fuera de las escuelas.

El promotor de la salud actúa como mediador, guía y acompañamiento para atender el problema de salud dentro y fuera de las escuelas. Me parece que se deben impulsar más estrategias dirigidas a los niños, niñas y adolescentes, que sean atractivas de acuerdo con su edad.

En educación preescolar propongo que los niños y niñas deben tener educación nutricional, clases de cocina para elaborar platillos sencillos y saludables, que los enseñen a realizar huertos urbanos. Dentro de las escuelas se pueden organizar ferias de salud y alimentación saludable donde los alumnos y padres o cuidadores ofrezcan dietas basadas en alimentos tradicionales o alusivos a la dieta de la milpa; haya juegos y actividades para explicar los beneficios de tener una dieta nutritiva, de los daños y consecuencias que tiene el abuso del consumo de alimentos ultraprocesados, de la importancia de la actividad física y el juego al aire libre y hablar de la alimentación y salud como un derecho humano y constitucional.

En conclusión, la salud de la población infantil no de ser vista como una responsabilidad individual o que solo recaiga en los padres o cuidadores porque ya vimos que también es responsabilidad y obligación del Estado garantizarlo. Considero que para que realmente haya mejoras en esta problemática de salud, es fundamental que haya un marco legal y políticas publicas aplicables que regulen la producción, distribución y venta de los productos de las industrias alimentarias. Creo que las sanciones deberían ser para los productores de alimentos nocivos para la salud y el medio ambiente y no solamente para las escuelas.

Ya vimos que estar en un ambiente obesogénico te atrapa y una mala nutrición afecta la calidad de vida de un niño o niña, así como el rendimiento escolar. La salud es como un

---

<sup>32</sup> La OPS (2018) señala que un sistema alimentario sostenible es aquel que garantiza la seguridad alimentaria y la nutrición para todos, de forma que no comprometan las bases económicas, sociales y ambientales para las futuras generaciones.

diamante que se va puliendo desde el nacimiento, su brillo final dependerá de la forma en que se inserta en la sociedad, es decir, si tuvo acceso a una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, acceso al agua potable, si tuvo una vivienda digna, acceso a la educación, si creció en un ambiente libre de violencia y drogas, si la condición económica familiar fue suficiente para cubrir sus necesidades básicas, entre otras condiciones. Los niños y las niñas podrían ver un cambio en su entorno, si se comienza con eliminar la desigualdad social y el reparto inequitativo de riquezas. Si se garantiza un entorno libre de alimentos perjudiciales para su salud y se promueven y garantizan los derechos de los niños y las niñas. Porque *“Nada humano me es ajeno”*, ellos y ellas nos necesitan

## Referencias

- Aguilar Rodríguez , S. (2008). Alimentando a la nación: género y nutrición en México (1940-1960). *Revista de Estudios Sociales*(29), 28-41. Recuperado el 28 de diciembre de 2019, de <http://journals.openedition.org/revestudsoc/18461>
- Aguilar Rodríguez , S. (2019). Raza y alimentación en el México del siglo XX. *INTERdisciplina*, 7(19), 119-138. Obtenido de <http://revistas.unam.mx/index.php/inter/article/view/70290>
- Alianza por la salud alimentaria . (2019). *Urgente actuar ante la crisis de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares en México* . México : El Poder del Consumidor .
- Alianza por la salud alimentaria. (29 de Octubre de 2018). *Mueren 5 veces más personas por diabetes que por el crimen organizado, por fracaso de la Estrategia contra la Obesidad en México* . Obtenido de EL PODER DEL CONSUMIDOR : <https://elpoderdelconsumidor.org/2018/10/mueren-5-veces-mas-personas-por-diabetes-que-por-el-crimen-organizado-por-fracaso-de-la-estrategia-contra-obesidad-en-mexico/>
- Alianza por la salud alimentaria. (28 de Enero de 2019). *Los principales causantes de las pnademias conjuntas de obesidad, desnutrición y cambio climático son los poderosos intereses comerciales y los incentivos económicos mal dirigidos: The Lancet* . Obtenido de EL PODER DEL CONSUMIDOR : <https://elpoderdelconsumidor.org/2019/01/los-principales-causantes-de-las-pandemias-conjuntas-de-obesidad-desnutricion-y-cambio-climatico-son-los-poderosos-intereses-comerciales-y-los-incentivos-economicos-mal-dirigidos-the-lancet/>
- Alianza por la salud alimentaria. (19 de octubre de 2020). *Las principales causas de muerte en México derivan de una mala alimentación*. Obtenido de EL PODER DEL CONSUMIDOR : <https://elpoderdelconsumidor.org/2020/10/las-principales-causas-de-muerte-en-mexico-derivan-de-una-mala-alimentacion/>
- Altieri , M., & Nicholls, C. (2012). Agroecología: Única esperanza para la soberanía alimentaria y la resiliencia socioecológica. *Agroecología*, 7(2), 65-83. Recuperado el 22 de Diciembre de 2019, de <https://revistas.um.es/agroecologia/article/view/182861>
- Arroyo, P. (2008). La alimentación en la evolución del hombre. *Nutrición Hoy*, 8-10 .
- Ávila Curiel , A., Flores Sánchez, J., & Rangel Faz, G. (2011). *La política alimentaria en México* . México : Altas y Bajas, Servicios Editoriales, Sociedad Cooperativa de R.L. de C.V.
- Avila Curiel, A., Juárez Martínez , L., Del Monte Vega, M., Ávila Arcos, M., Galindo Gómez, C., & Ambrocio Hernández, R. (2016). *Estado de Nutrición en Población Escolar Mexicana que Cursa el Nivel de Primaria*. Ciudad de México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.
- Ávila, R. (2016). *Antropología de la alimentación*. Mexico: Universidad de Guadalajara.

- Ayala Espinosa, C. (15 de Marzo de 2023). *El Economista*. Obtenido de <https://www.eleconomista.com.mx/estados/Region-centro-registra-el-mayor-rezago-en-materia-de-reactivacion-economica-Banxico-20230314-0131.html>
- Bahena, L., Torres, F., & Calvillo, A. (2018). *Explorando el ambiente escolar alimentario*. México : El Poder del Consumidor .
- Bonvecchio, A., González, W., & Fernández-Gaxiola AC. (2015). Alimentación en las diferentes etapas de la vida . En *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana documento de postura*. México : Academia Nacional de Medicina .
- Bonvecchio, A., Pacheco , S., Unar , M., Ayala , M., Rivera, J., Sánchez , K., . . . Sachse, M. (22 de julio de 2020). *UNICEF*. Obtenido de <https://www.unicef.org/mexico/media/4286/file/Posicionamiento%20Conjunto%20Nutricio%CC%81n.pdf>
- Bourges Rodríguez, H. (2002). Alimentos obsequio de México al mundo. En D. Alarcón Segovia, & H. Bourges Rodríguez, *La alimentación de los mexicanos* (págs. 97-134). México: El Colegio Nacional .
- Bourges Rodríguez, H. (2002). La alimentación de los mexicanos. En D. Alarcón Segovia, & H. Bourges Rodríguez, *La alimentación de los mexicanos* (págs. 97-134). México: El Colegio Nacional.
- Brown, J., Isaacs, J., Krinke, U., Murtaugh, M., Sharbaugh, C., Stang, J., & Wooldridge, N. (2006). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. En M. Roselló Soberón, *Alimentación del preescolar y escolar sanos* (segunda ed., págs. 187-207). México: Mc Graw Hill.
- Buenrostro, M. (Marzo de 2009). Las bondades de la milpa. (C. Carrillo Trueba, Ed.) *Revista Ciencias*, 30-32. Obtenido de file:///C:/Users/Andres/Downloads/14826-15965-1-PB.pdf
- Calvillo , A., Cabada , X., & Garcia , K. (2013). CESÁREA Y AUSENCIA DE LACTANCIA MATERNA: PRIMERAS CAUSAS DE LA EPIDEMIA DE OBESIDAD EN MÉXICO. *EL PODER DEL CONSUMIDOR*, 1-12. Obtenido de <https://elpoderdelconsumidor.org/2013/01/aumento-de-cesarea-y-caida-de-lactancia-primeros-factores-de-obesidad/>
- Camou Healy, E. (2008). Nutrir la persona, nutrir la identidad. Reflexiones filosóficas sobre antropología y cultura alimentaria. En S. A. Sandoval Godoy, & J. M. Meléndez Torres, *CULTURA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA: Enfoques conceptuales, contexto global y experiencias locales*. (págs. 19-35 ). México : Plaza y Valdés, S.A. de C.V.
- Campos Rivera , N., & Reyes Lagunes , I. (2014). Preferencias alimentarias y su asociacion con alimentos saludables y no saludables en niños preescolares. *Acta de investigación psicologica*, 4(1), 1385-1397. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322014000100006](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000100006)
- Carrera , B., & Mazzarella , C. (2001). Vygotski: enfoque sociocultural. *Educere*, 5(13), 41-44. Recuperado el 26 de Enero de 2023, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35601309>

- Casanueva, E. (s.f.). Políticas de nutrición. *CUADERNOS DE NUTRICIÓN*, 11(1), 17-32.
- Castañeda Estrada, C. (2012). La evolución del mercado y la industria alimentaria. En T. Cienfuegos, *Los sistemas de abasto alimentario en México frente al reto de la globalización de los mercados* (págs. 13-19). México: Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
- Castro Sánchez , A. (24 de julio de 2020). *Mochilazo en el tiempo*. Obtenido de El Universal: <https://www.eluniversal.com.mx/opinion/mochilazo-en-el-tiempo/la-conasupo-era-la-tienda-del-pueblo/>
- Ceccon, E. (Julio-Septiembre de 2008). La revolución verde tragedia en dos actos. (U. N. México, Ed.) *redalyc*, 1(91), 21-29.
- Centro de Derechos Humanos "Fray Francisco de Vitoria OP", A.C. (2013). *Manual de exigibilidad del derecho humano a la alimentación* . México .
- Cervantes Turrubiates, L. (2020). *Lactancia* . México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubiran .
- Chapela Mendoza , M. (2008). *Promoción de la salud. Un instrumento del poder y una alternativa emancipatoria*. Obtenido de <https://silo.tips/download/promocion-de-la-salud-un-instrumento-del-poder-y-una-alternativa-emancipatoria>
- Chillón Camacho, E. (2017). "Revolución Verde" Agricultura y suelos, aportes y controversias. *Revista de la Carrera de Ingeniería Agronómica- UMSA*, 844-859.
- Comisión Nacional de Protección Social en Salud. (6 de Agosto de 2019). *Seguro Popular*. Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/seguropopular/es/articulos/semana-mundial-de-la-lactancia-materna-211494?idiom=es>
- Conabio. (2013). *Identidad a través de la cultura alimentaria* . México: Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad.
- CONEVAL. (2010 ). *Pobreza urbana y de las zonas metropolitanas en México*. México. Obtenido de [https://www.coneval.org.mx/Informes/Pobreza/Pobreza%20urbana/Pobreza\\_urbana\\_y\\_e\\_las\\_zonas\\_metropolitanas\\_en\\_Mexico.pdf#search=pobreza%20urbana](https://www.coneval.org.mx/Informes/Pobreza/Pobreza%20urbana/Pobreza_urbana_y_e_las_zonas_metropolitanas_en_Mexico.pdf#search=pobreza%20urbana)
- CONEVAL. (2010). *Informe de evolución histórica de la situación nutricional de la población y los programas de alimentación, nutrición y abasto en México*. Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social , México. Recuperado el 08 de Julio de 2020, de [https://www.coneval.org.mx/rw/resource/coneval/info\\_public/PDF\\_PUBLICACIONES/Evolucion\\_Historica\\_050411.pdf](https://www.coneval.org.mx/rw/resource/coneval/info_public/PDF_PUBLICACIONES/Evolucion_Historica_050411.pdf)
- CONEVAL. (2013). *Informe de pobreza en México, 2012*. Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social , Ciudad de México. Obtenido de [https://www.coneval.org.mx/Informes/Pobreza/Informe%20de%20Pobreza%20en%20Mexico%202012/Informe%20de%20pobreza%20en%20M%C3%A9xico%202012\\_131025.pdf](https://www.coneval.org.mx/Informes/Pobreza/Informe%20de%20Pobreza%20en%20Mexico%202012/Informe%20de%20pobreza%20en%20M%C3%A9xico%202012_131025.pdf)
- CONEVAL. (2019). *10 años de medición de pobreza en México, avances y retos en política social*. Ciudad de México. Obtenido de

[https://www.coneval.org.mx/SalaPrensa/Comunicadosprensa/Documents/2019/COMUNICADO\\_10\\_MEDICION\\_POBREZA\\_2008\\_2018.pdf](https://www.coneval.org.mx/SalaPrensa/Comunicadosprensa/Documents/2019/COMUNICADO_10_MEDICION_POBREZA_2008_2018.pdf)

- CONEVAL. (2022). *Informe de la pobreza en los municipios de México 2010-2020*. México : Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social .
- Contreras , J. (2013). ¿Seguimos siendo lo que comemos? . En Conabio, *Identidad a través de la cultura* (págs. 39-58). México: Trazos, consultoría editorial.
- Contreras, J. (2009). Evolución y alimentación. En M. Serrano Rios , *Nutrición y alimentación. Nuevas perspectivas* (págs. 109-122). España: McGRAW HILL INTERAMERICANA .
- De Garine , I., & De Garine , V. (2016). Antropología de la alimentación: entre la Naturaleza y Cultura . En *Antropología de la Alimentación* (págs. 89-104). México.
- De la Cruz Góngora, V., Villalpando , S., Mundo Rosas, V., & Shamah Levy , T. (2013). Prevalencia de anemia en niños y adolescentes mexicanos: comparativo de tres encuestas nacionales. *Salud Pública de México*, 55(2), 180-189.
- Díaz Brito, Y., Pérez Rivero , J. L., Báez Pupo, F., & Conde Martín , M. (2012). Generalidades sobre promoción y educación para la salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 300-301. Recuperado el 4 de octubre de 2019
- Dommarco, J. R., Hernández Ávila, M., Aguilar Salinas , C. A., Vadillo Ortega , F., & Murayama Rendón, C. (2012). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. México: UNAM, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.
- El Poder del Consumidor . (13 de Agosto de 2010). *Salud y educación ceden ante la chatarra* . Obtenido de <https://elpoderdelconsumidor.org/2010/08/salud-y-educacion-ceden-ante-la-chatarra/>
- El Poder del Consumidor . (10 de Octubre de 2016). Dulce agonía: los estragos de la chatarra. México.
- El Poder del Consumidor . (2016). *La ONU declara la lactancia materna como un derecho humano de la madre y del bebé* . México .
- El Poder del Consumidor* . (26 de abril de 2018). Obtenido de <https://elpoderdelconsumidor.org/2018/04/en-el-marco-del-dia-del-nino-acudimos-ante-consejo-de-derechos-humanos-de-naciones-unidas-y-la-cndh-por-omision-del-estado-en-prevencion-de-la-obesidad-infantil/>
- El Poder del Consumidor . (2022). *Auditoria muestra que escuelas en México enferman a alumnos de por vida y generan basura que se descompone en siglos*. México .
- El poder del Consumidor . (s.f.). *Ingredientes y sustancias analizadas* . Obtenido de <https://elpoderdelconsumidor.org/ingredientes-y-sustancias-analizadas/>
- El Poder del Consumidor . (s.f.). *Mi escuela saludable.org*. Obtenido de <https://miescuelasaludable.org/>

- El Poder del Consumidor*. (20 de febrero de 2019). Obtenido de <https://elpoderdelconsumidor.org/2019/02/organizaciones-llamamos-a-sep-a-detener-la-violacion-del-derecho-de-la-infancia-a-un-ambiente-escolar-saludable/>
- Elizondo Cano, M., & Ríos Bolívar, H. (s.f.). *Diagnóstico de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en la Ciudad de México*. Ciudad de México : SEDESQ.
- Esquivel Hernández, G. (2015). *Desigualdad extrema en México: concentración del poder económico y político*. México: OXFAM MÉXICO.
- EXCELSIOR. (17 de Junio de 2019). Persiste venta de "chescos" y "comida chatarra" en escuelas. *EXCELSIOR*. Recuperado el 4 de Diciembre de 2019, de <https://www.excelsior.com.mx/nacional/persiste-venta-de-chescos-y-comida-chatarra-en-escuelas/1319044#view-1>
- FAO. (2013). *Ley Marco "Derecho a la alimentación, seguridad y soberanía alimentaria"*. Panamá. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-au351s.pdf>
- FAO. (2019). *El sistema alimentario en México - Oportunidades para el campo mexicano en la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible*. Ciudad de México. Recuperado el 18 de Febrero de 2020, de <http://www.fao.org/3/CA2910ES/ca2910es.pdf>
- Fernández, B. (1999). Notas sobre la comida en el México antiguo . En *Y la comida se hizo fácil* . México : Trillas .
- Flores H., I. (2005). Identidad cultural y el sentimiento de pertenencia a un espacio social: una discusión teórica. (U. Veracruzana, Ed.) *La Palabra y el Hombre* (136 ), 41-48. Recuperado el 27 de Noviembre de 2019, de <http://cdigital.uv.mx/handle/123456789/345>
- Flores Pérez , J., Vázquez Ortiz , B., & Quintero Soto, M. (1 de Agosto de 2012). ¿SOBERANÍA, SEGURIDAD, AUTOSUFICIENCIA, O CRISIS ALIMENTARIA? CASO DE MÉXICO Y LA REGIÓN ESTE DE ÁFRICA. PROBLEMA BÁSICO EN SALUD Y CALIDAD DE VIDA. (C. d. -UNAM, Ed.) *Revista Digital Universitaria*, 13(8), 1-19. Obtenido de "<http://www.revista.unam.mx/vol.13/num8/art87/index.html>
- Galán Ramírez, G. (15 de Octubre de 2021). *Alimentación para la salud* . Obtenido de Patrón de alimentación en México : <https://alimentacionysalud.unam.mx/patron-de-alimentacion-en-mexico/>
- García , A. (23 de febrero de 2020). 5 gráficos sobre la desigualdad en México. *EL ECONOMISTA*. Obtenido de <https://www.economista.com.mx/economia/5-graficos-sobre-la-desigualdad-en-Mexico-20200223-0001.html>
- García Calderon, C. (2011). Los alimentos chatarras en México, regulación publicitaria y autorregulación. *Derecho a comunicar*(2), 171-195. Recuperado el 29 de Abril de 2022, de <https://biblat.unam.mx/es/revista/derecho-a-comunicar/articulo/los-alimentos-chatarra-en-mexico-regulacion-publicitaria-y-autorregulacion>
- García Cardenas, D. (s.f.). *Introducción al enfoque emancipador de la promoción de la salud*. Obtenido de chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgltclefindmkaj/https://introduccionlapromociondelasalud.files.wordpress.com/2017/08/intro-enfoque-emancipador-de-ps.pdf

- Gomez Delgado, Y., & Velázquez Rodríguez, E. B. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista digital universitaria (RDU)*, 1-11.
- González Contró, M., & Luna Pla, I. (2016). *Los derechos de los niños y niñas en México frente al ambiente obesogénico*. México: Editorial Flores.
- Gracia Arnaiz, M. (2002). La alimentación en el umbral del siglo XXI: una agenda para la investigación sociocultural en España. En M. Gracia Arnaiz, J. Cáceres, L. Cantarero, S. Carrasco, J. Contreras, E. Espeitx, . . . A. Millan, *Somos los que comemos* (págs. 15-38). Barcelona: Ariel, S. A. .
- Granados Cosme, J. A. (2002). Orden sexual y alteridad: La homofobia masculina en el espejo. *Nueva Antropología*, XVIII(61), 79-97. Recuperado el 28 de Noviembre de 2019, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15906104>
- Guzmán Pizarro, L., Angulo Menassé, A., García Cárdenas, D., & Gómez Pananá, M. (2016). *Introducción a la promoción de la salud*. Ciudad de México, México : Biblioteca del estudiante.
- Hernández, L. (19 de Agosto de 2012). *Excelsior*. Obtenido de <https://www.excelsior.com.mx/2012/08/19/nacional/854271#view-1>
- Hernández Avila, M., Rivera Dommarco, J., Shamah Levy, T., Cuevas Nasu, L., Gómez Acosta, L., Gaona Pineda, E., . . . García López, D. E. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016*. México : Instituto Nacional de Salud Pública .
- Hernández Velázquez, I., Acevedo Gasman, F., Arriaga Martínez, V., Gálvez Mariscal, A., Burgeff, C., & Lozada Aranda, M. (2021). *Sobreviviendo a la COVID-19 en México. El remedio olvidado*. México : CONABIO.
- Ibarra, L. S. (2016). Review: Transición Alimentaria en México. *Razón y Palabra*, 20(94), 162-179. Recuperado el 2 de Diciembre de 2019, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199547464012>
- INSP. (9 de Julio de 2020). *Instituto Nacional de Salud Pública*. Obtenido de Lactancia materna: una práctica que nos beneficia a todos: <https://www.insp.mx/avisos/4182-lactancia-materna.html>
- INSP. (s.f.). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Recuperado el 19 de Octubre de 2019, de <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2006/index.php>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012*. Instituto Nacional de Salud Pública . México: Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).
- Iturriaga de la Fuente, J. N. (2015). Cocina y cultura. Diversidad. Mestizaje. En J. Iturriaga de la Fuente, *Gastronomía: Historia ilustrada de México*. (págs. 15-39). Ciudad de México: Penguin Random House Grupo Editorial.

- Iturriaga N., J. (2006). Raíces gastronómicas comunes del norte de México y sur de los Estados Unidos . En Conaculta, *Patrimonio Cultural y Turismo* (págs. 228-237). México .
- Kaufer Horwitz, M., Pérez Lizaur, A., & Arroyo, P. (2015). *Nutriología Médica* (Tercera ed.). Ciudad de México, México: Editorial Médica Panamericana.
- L. Garcia , M. (2012). Búsqueda espiritual y laboratorio de refugio en "La culpa es de los Tlaxcaltecas" de Elena Garro. *Mitologías hoy*, 5(1), 76-87. Recuperado el 1 de Diciembre de 2019, de <https://revistes.uab.cat/mitologies/article/view/v5-garcia/8>
- Larrain , J. (2003). El concepto de identidad. *Revista FAMECOS*, 30-40.
- Larrain , J., & Hurtado, A. (agosto de 2003). El concepto de identidad. *Revista FAMECOS*(21), 30-42.
- Laurell, A. (1981). La salud enfermedad como proceso social. *Revista Latinoamericana de Salud*, 2(1), 7-25.
- Laurell, A. (1994). Sobre la concepcion biologica y social del proceso salud-enfermedad. En A. Laurell, Ferreira José Roberto, M. Rodríguez, E. Quevedo, M. Hernández, C. Lorenzano, . . . D. Barreto, *Lo biológico y lo social* (págs. 1-19). Serie Desarrollo de Recursos Humanos no. 101 OPS, OMS.
- Leonel Rodríguez, J. (2018). "*La renta agraria y su incidencia en el desempeño económico: una discusión teórica con especial referencia a los debates de Argentina*". *Tesis de Doctorado*. . Buenos Aires : UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES .
- Lomelí, A. (2004). *LA SABIDURÍA DE LA COMIDA POPULAR*. México: Grijalbo .
- Long, J. (2008). Tecnología alimentaria prehispánica. *Revistas unam*, 127-136.
- López Arellano , O., & Blanco Gil , J. (1994). Modelos Sociomédicos en Salud Pública: Coincidencias y desencuentros. México.
- López Arellano, O., & Blanco Gil, J. (1994). MODELOS SOCIOMEDICOS EN SALUD PUBLICA: COINCIDENCIAS Y DESENCUENTROS. *Salud Pública de México*, 374-384.
- López Arellano, O., & Blanco Gil, J. (2003). Desigualdad social e inequidades en salud. Desarrollo de conceptos y comprensión de relaciones . *Salud Problema* , 8-14.
- López Austin , A. (2013). Cosmovisión, identidad y taxonomía alimentaria. En Conabio, *Identidad a través de la cultura alimentaria* (págs. 11-38). México: Trazos, consultoría editorial.
- López Bárcenas, F. (s.f.). *CONAHCYT*. Obtenido de El derecho a la alimentación en la legislación mexicana : <https://conahcyt.mx/el-derecho-a-la-alimentacion-en-la-legislacion-mexicana/#:~:text=La%20Carta%20Magna%20consagra%20el,%2C%20suficiente%20y%20de%20calidad%E2%80%9D>.
- Lozada Aranda, M., Rojas Barrera, I., Mastretta Yanes, A., Ponce Mendoza , A., Burgeff Caroline, Orjuela R, M. A., & Oliveros Galindo , O. (2017). Las milpas de México . *Oikos*, 10-12.
- Lozada Aranda, M., Rojas Barrera, I., Mastretta Yanes, A., Ponce Mendoza, A., Burgeff, C., Orjuela R, M., & Oliveros Galindo , O. (2017). Las milpas de México . *OIKOS*, 10-12.

- Macari, M., & Calvillo, A. (2022). *Planeta ultraprocesado: los riesgos a la salud y el medio ambiente de los productos ultraprocesados*. México : Alianza por la salud alimentaria .
- Macari, M., Berumen, J., & Calvillo, A. (2018). *Publicidad dirigida a niños: una infancia enganchada a la obesidad*. México : Alianza por la salud alimentaria .
- Marmolejo, J. (2022). *A 47 años del Informe Lalonde, desarrollos, retos y perspectivas contemporáneas en la promoción de la salud de Canada*. México: Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
- Martínez, R., Palma, A., Atalah, E., & Pinheiro, A. (Octubre de 2009). *CEPAL*. (N. Unidas, Ed.) Obtenido de Inseguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/38913/1/S2009556\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/38913/1/S2009556_es.pdf)
- Massieu Trigo, Y., & Lechuga Montenegro, J. (2002). El maíz en México: biodiversidad y cambios en el consumo. *Análisis Económico*, XVII(36), 281-303. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/413/41303610.pdf>
- Meléndez Torres, J. M., & Aboites Aguilar, L. (2015). Para una historia del cambio alimentario en México durante el siglo XX. El arribo del gas y la electricidad a la cocina. *Revista de Historia IBEROAMERICANA*, 8(2). Recuperado el 2 de Diciembre de 2019, de <https://revistahistoria.universia.net/article/view/1758/historia-cambio-alimentario-mexico-siglo-xx-arribo-gas-electricidad-cocina>
- Molano L., O. L. (2007). Identidad cultural un concepto que evoluciona. *Revista Opera*, 7(7), 69-84. Recuperado el 28 de noviembre de 2019, de <https://revistas.uexternado.edu.co/index.php/opera/article/view/1187>
- Mora, C. S. (2006). El álbum familiar humano. *¿Cómo ves?*, 29-33.
- Morales, A., Frausto González , O., de Jesús Bautista , R., & Bautista, C. (2018). Lactancia materna: Una gota blanca de oportunidades. (U. N. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", Ed.) *Revista de la Escuela de Medicina Dr. José Sierra Flores Universidad del Noreste*, 32(2), 36-45. Obtenido de <file:///C:/Users/Andres/Downloads/Frausto-Gonzalezetal2018.Lactanciamaterna.pdf>
- Munguía, A., Cruz Casarrubias , C., Nieto , C., Tolentino Mayo, L., Rodríguez, E., & Barquera, S. (s.f.). *Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles*. México: Instituto Nacional de Salud Pública. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/[https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS\\_Etiquetado.pdf](https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf)
- Navarrete , F. (2004). *Las relaciones interétnicas en México*. México: Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.
- Navarrete, F. (2004). *Las relaciones inter-étnicas en México* . México : Universidad Nacional Autónoma de México .

- Navarro Abarzúa, I. (2005). Capital Humano: su definición y alcances en el desarrollo local y regional. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 13(35), 1-36. Recuperado el 10 de Julio de 2020, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2750/275020513035>
- Nerio Monroy , A., Gay Arellano , A., & Almaraz Reyes , S. (2012). *CDHVitoria*. Obtenido de <https://derechoshumanos.org.mx/2012-experiencia-de-participacion-de-movimientos-sociales-en-la-defensa-y-reivindicacion-de-los-derechos-a-la-alimentacion-vivienda-y-laborales-en-mexico/>
- Nerio Monroy, A., Gay Arellano , A., & Almaraz Reyes , S. (Noviembre de 2012). *Centro de Derechos Humanos "Fray Francisco de Vitoria O.P." A.C.* Obtenido de <https://derechoshumanos.org.mx/2012-experiencia-de-participacion-de-movimientos-sociales-en-la-defensa-y-reivindicacion-de-los-derechos-a-la-alimentacion-vivienda-y-laborales-en-mexico/>
- Nerio Monroy, A., Gay Arellano, A., & Almaraz Reyes , S. (2012). *Experiencias de participación de movimientos sociales en la defensa y reivindicación de los derechos a la alimentación, vivienda y laborales en México* . México : Centro de Derechos Humanos "Fray Francisco de Vitoria O.P." A.C.
- Niembro Gaona, M., & Téllez Cuevas , R. (2012). Historia y mestizaje de México a través de su gastronomía. (U. A. México, Ed.) *Culinaria Revista virtual especializada en Gastronomía*(4), 30-58. Recuperado el 25 de Octubre de 2019, de [http://web.uaemex.mx/Culinaria/culinaria\\_historia/cuatro\\_ne/pdfs/historia\\_del\\_mestizaje.pdf](http://web.uaemex.mx/Culinaria/culinaria_historia/cuatro_ne/pdfs/historia_del_mestizaje.pdf)
- Novo, S. (1979). *Cocina mexicana o historia gastronomica de la Ciudad de México*. México: EDITORIAL PORRUA, S.A.
- Ochoa, R., & M., E. (2009). Las "nuevas" culturas alimentarias: globalización vs. etnicidad. *Osasunaz*, 135-147.
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos . (s.f.). *Folletos informativos para los derechos humanos* . Obtenido de El derecho a la alimentación adecuada : <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/FactSheet34sp.pdf>
- Olaiz-Fernández G, R.-D. J.-L.-H.-A.-A. (2006). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*. Cuernavaca, México : Instituto Nacional de Salud Pública .
- Olvera, D. (7 de Julio de 2019). *Sinembargo*. Obtenido de <https://www.sinembargo.mx/07-07-2019/3606303?fbclid=IwAR1OELzloOj5o6-FtDDZ2A1hlhCSwMeEAaVn58K59jzPeISK6OedVdHHVWQ>
- OPS . (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas* . Washington: Organización Panamericana de la Salud .

- OPS. (2011). *Manual para la vigilancia del desarrollo infantil (0-6 años) en el contexto de AIEPI*. Washinton: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado el 23 de Febrero de 2023, de <https://www1.paho.org/hq/dmdocuments/manual-vigilancia-desarrollo-infantil-aiepi-2011.pdf>
- OPS. (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas* . Washington.
- Ortiz Andrellucchi, A., Peña Quintana, L., Albino Beñacar, A., Monckeberg Barros , F., & Serra Majem, L. (2006). Desnutrición infantil, salud y pobreza: intervención desde un programa integral. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 533-541. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700011](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700011)
- Ortiz Gómez, A., Vázquez García , V., & Montes Estrada, M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. (E. Sociales, Ed.) *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional* , 13(25), 8-34. Recuperado el 29 de Noviembre de 2019, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41702501>
- Otero, G. (2014). *La dieta neoliberal: globalización y biotecnología agrícola en las Américas*. (S. F. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, Ed.) México: MAPorrúa.
- Otero, G., & Pechlaner, G. (2014). Revolución verde: ¿favoreció a los pobres y a la ecología? En G. Otero, *La dieta neoliberal: globalización y biotecnología agrícola en las Américas* (págs. 43-56). México: MAPorrúa.
- Padilla Loredó , S., Quintero Soto , M., Torres López , M., & Flores Navarro , X. (2015). Soberanía alimentaria. El binomio educación y salud. En S. Padilla Loredó , *La crisis alimentaria y la salud de México* (págs. 27-46). México : Castellanos Editores, S.A. de C.V.
- Padilla Loredó, S. (2015). *La crisis alimentaria y la salud en México* . México : Castellanos editores.
- PAHO. (8 de octubre de 2012). *DECLARACIÓN DE ALMA-ATA*. Recuperado el 4 de octubre de 2019, de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf>
- Pérez Martínez , M., Pedroza Zúñiga , L., Ruiz Cúellar, G., & López García , A. (2010). *La educación preescolar en México: Condiciones para la enseñanza y el aprendizaje* . México : Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación .
- PESA. (2011). *Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos* (Tercera ed.). Honduras . Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
- Pichardo González, B. (2006). LA REVOLUCIÓN VERDE EN MÉXICO. *AGRÁRIA*(4), 40-68.
- Pilcher, J. M. (2001). *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*. México : Ediciones de la Reina Rioja .
- Povea Moreno, I. M., & Román Gutiérrez , J. F. (2011). Comer en tiempos de guerra: de la Independencia a la Revolución Mexicana. *Cronicas. Anuario de Estudios Americanos* , 68(1), 381-389. Obtenido de

<http://estudiosamericanos.revistas.csic.es/index.php/estudiosamericanos/article/view/542>

- Poy Solano, L. (29 de Mayo de 2022). *La Jornada*. Obtenido de <https://www.jornada.com.mx/2022/05/29/politica/002n1pol>
- Quevedo Pérez, D., Cervantes Herrera, J., Noriero Escalante, L., & Zepeda del Valle, J. (2017). Maíz: Sustento de vida en la cultura Teenek. Comunidad Tamaletom, Tancanhuitz, S.L.P México. *Revista de Geografía Agrícola*, 5-17.
- Restrepo, H. E., & Málaga, H. (2001). *Promoción de la salud: cómo construir vida saludable*. Bogota: Medica Panamericana .
- Rivera Barragán, M. (2006). La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México . *SciELO*.
- Rivera Barragán, M. (2006). La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. . *Revista Cubana de Salud Pública* . Recuperado el 10 de Julio de 2020, de <https://scielosp.org/article/rcsp/2007.v33n1/10.1590/S0864-34662007000100015/es/>
- Rivera Dommarco, J., Aguilar Salinas, C., & Hernández Ávila, M. (2012). *Obesidad en México: Recomendaciones para una política de Estado*. México : Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial, Instituto Nacional de Salud Pública .
- Rivera Dommarco J, S. L. (2001). *Encuesta Nacional de Nutrición 1999. Estado nutricional de niños y mujeres en México*. Cuernavaca, México : Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado el 17 de Octubre de 2019, de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/nutricion.pdf>
- Rivera Dommarco, J., Olaiz, G., Shamah Levy, T., Rojas, R., & Villalpando Hernández, S. (2006). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Rivera Márquez, J. A., Ruiz Arregui, L., & Laurell, A. C. (2009). *Crisis, políticas de ajuste y alimentación-nutrición en la Ciudad de México: Análisis del periodo 1970-1992*. México : Universidad Autónoma Metropolitana .
- Rodríguez Guerrero, M. (septiembre de 2009). México, independencia, mujeres, olvido, resistencia, rebeldía, dignidad y rescate. *Alegatos(73)*, 356-380. Recuperado el 10 de Enero de 2020, de <http://www.corteidh.or.cr/tablas/r23947.pdf>
- Rodríguez Lazcano, C. (29 de Septiembre de 2020). Las otras realidades de nuestro maíz. México. Obtenido de [https://www.youtube.com/watch?v=Qj4\\_YOXh29E](https://www.youtube.com/watch?v=Qj4_YOXh29E)
- Roselló Soberón, M. (2015). Alimentación del preescolar y escolar sanos. En M. Kaufer Horwitz, A. Perez Lizaur, & P. Arroyo, *Nutriología Médica, 4a Ed.* (págs. 313-343). México: Médica Panamericana.

- Rosset , P., & Martínez, M. (2014). Soberanía alimentaria: reclamo mundial del movimiento campesino. . *Ecofronteras*, 18(51), 8-11. Obtenido de <http://revistas.ecosur.mx/ecofronteras/index.php/eco/article/view/1056>
- Rubio Vega, B. (2014). *El dominio del hambre: crisis de hegemonía y alimentos*. México: Universidad Autónoma Chapingo, Colegio de Postgraduados, Universidad Autónoma de Zacatecas, Juan Pablos Editor, S.A.
- Salazar , R. (2010). Crisis alimentaria en México el desafío a nivel municipal. *Revista Legislativa de Estudios Sociales y de Opinión Pública*, III(5), 183-194. Obtenido de [file:///C:/Users/Andres/Downloads/Dialnet-CrisisAlimentariaEnMexico-3368219%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Andres/Downloads/Dialnet-CrisisAlimentariaEnMexico-3368219%20(1).pdf)
- Sánchez García , R., Reyes Morales , H., & González Unzaga, M. (2014). Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 71(6), 358-366. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462014000600006](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462014000600006)
- Secretaria de Bienestar . (26 de septiembre de 2019). Obtenido de <https://www.gob.mx/bienestar/es/articulos/maiz-la-planta-sagrada-de-mexico-para-el-mundo?idiom=es>
- Secretaría de Salud . (5 de Octubre de 2021). *Hablemos de salud*. Obtenido de Etiquetado frontal de alimentos y bebidas : <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos>
- Sefchovich, S. (2002). *LA SUERTE DE LA CONSORTE, las esposas de los gobernantes de México: historia de un olvido y relato de un fracaso*. México: OCEANO DE MÉXICO, S.A DE C.V.
- SEP. (s.f.). *aefcm*. Obtenido de [https://www.aefcm.gob.mx/que\\_hacemos/preescolar.html](https://www.aefcm.gob.mx/que_hacemos/preescolar.html)
- Shamah Levy, T., Romero Martinez, M., Barrientos Gutiérrez, T., Cuevas Nasu, L., Bautista Arredondo, S., Colchero , M., . . . Rivera Dommarco, J. (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Shamah-Levy T, V.-O. E.-H.-M.-C.-N. (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-2019. Resultados Nacionales* . México : Instituto Nacional de Salud Pública.
- SIAP . (2020). *Panorama Agroalimentario 2020*. México : Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera.
- SSA, INSP, UNICEF. (2023). *Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2023*. México .
- Suverza Fernández, A., & Haua Navarro, K. (2010). *EL ABCD DE LA EVALUACIÓN DEL ESTADO DE NUTRICIÓN*. México: Mc Graw Hill.
- Torres , F. (2003). La alimentación de los mexicanos al final del milenio: de la diversidad a la homogeneidad regional. *CODHEM*, 88-96.

- Torres Torres, F. (2003). *Seguridad alimentaria: Seguridad Nacional*. México: Plaza y Valdés, S. A. de C. V., Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Económicas, Escuela Nacional de Trabajo Social .
- UNICEF . (2019) . *La actividad física en niños, niñas y adolescentes: Practicas necesarias para la vida* . República de Panamá: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia .
- UNICEF. (1997). *ibfan*. Obtenido de [http://www.ibfan-alc.org/nuestro\\_trabajo/archivo/codigo/LMNEGOCI.pdf](http://www.ibfan-alc.org/nuestro_trabajo/archivo/codigo/LMNEGOCI.pdf)
- UNICEF. (s.f.). *Desnutrición infantil* . Obtenido de <https://www.unicef.org/mexico/desnutrici%C3%B3n-infantil>
- UNICEF. (s.f.). *El entorno alimentario*. México: UNICEF . Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.unicef.org/mexico/media/6826/file/Nota%20Te%CC%81cnica%20Entorno%20Alimentario%20Escolar.pdf>
- Vargas, L. A. (2014). El maíz, viajero sin equipaje . (l. d. Universidad Nacional Autónoma de México, Ed.) *Anales de Antropología*, 48(1), 123-137. Recuperado el 20 de Noviembre de 2019, de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/44196/pdf>
- Vázquez Olivera , G. (2012). *El viraje neoliberal de la política social y la búsqueda de alternativas en América Latina*. México , México : Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
- Vázquez Olivera , G. (2012). *El viraje neoliberal de la política social y la búsqueda de alternativas en América Latina*. México : Universidad Autónoma de la Ciudad de México .
- Vázquez Zentella, V. (2016). Crisis alimentaria y sus implicaciones en la salud y el ambiente. *Razón y palabra*, XX(94), 596-610. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1995/199547464035>
- Velasco Benítez, C. (2012). Puericultura de la alimentación infantil. *Gastrohnutp*, 14(3), 134-141.
- Wooldridge, H. N., & al, e. (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. En N. H. Wooldridge, *Nutrición de lactantes mayores y preescolares* (págs. 242-280). Distrito Federal, México : McGraw-Hill.

**FE DE ERRATAS**

<b>Dice</b>	<b>Debe decir</b>
Página 16	Página 16
(Galán Ramírez, 2021)	(Galán, 2021)
Página 17	Página 17
(Kaufer Horwittz et al, 2015)	(Kaufer et al, 2015)
Página 21	Página 21
(Cervantes Turrubiates, 2020)	(Cervantes, 2020)
Página 25	Página 25
(Rivera Barragan, 2006)	(Rivera, 2006)
Página 55	Página 55
(Lozada Aranda, y otros, Las milpas de México, 2017).	(Lozada et al, 2017).
Página 67	Página 67
(Rubio Vega, 2014)	(Rubio, 2014)
Página 88	Página 88
(Flores Perez et al, 2012)	(Flores et al, 2012)
Página 101	Página 101
Los niños y niñas, así como sus padres y cuidadores deben tener información adecuada y veraz que logre mayor conciencia sobre el tema; los impulse y empodere a percibirse como sujetos de derechos y apliquen la exigibilidad y justiciabilidad del derecho a la salud y alimentación adecuada., con la participación en la toma de decisiones y la organización social que busque un sistema alimentario sostenible dentro y fuera de las escuelas.	Los niños y niñas, así como sus padres y cuidadores deben tener información adecuada y veraz que logre mayor conciencia sobre el tema; los impulse y empodere a percibirse como sujetos de derechos y apliquen la exigibilidad y justiciabilidad del derecho a la salud y alimentación adecuada, con la participación en la toma de decisiones y la organización social que busque un sistema alimentario sostenible dentro y fuera de las escuelas.
Consideró que para que realmente haya mejoras en esta problemática de salud, es fundamental que haya un marco legal y políticas públicas aplicables que regulen la producción, distribución y venta de los productos de las industrias alimentarias.	Considero que para que realmente haya mejoras en esta problemática de salud, es fundamental que haya un marco legal y políticas públicas aplicables que regulen la producción, distribución y venta de los productos de las industrias alimentarias.