

# Educación nutricional en comunidades rurales

- Rosalina Ramírez Olivas\*
- Armida Espinoza López\*\*
- María Esther Orozco García\*\*
- Lucía Castellón Campaña\*\*



*Frente a los problemas de malnutrición y enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, los programas de educación nutricional son una buena alternativa, sobre todo en poblaciones vulnerables como las de los jornaleros agrícolas migrantes.*

## Panorama mundial

Las enfermedades relacionadas con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares, no están limitadas a los países ricos. Se encuentran en alza en todo el mundo como resultado de los nuevos estilos de vida y los hábitos alimentarios. En el mundo hay 1 600 millones de adultos con sobrepeso, y al menos 400 millones pueden considerarse obesos. Dos de cada tres de estas personas viven hoy en países de ingresos medios o bajos y la gran mayoría en aquellos que son mercados emergentes o con economías de transición, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

“Es cierto que el hambre y la desnutrición siguen siendo un grave problema para los cerca de 820 millones de personas en los países en desarrollo que no tienen los medios para comprar o no pueden producir suficientes alimentos de calidad adecuada”, dijo Peter Glasauer, experto de la FAO en educación nutricional. Pero la globalización y el desarrollo económico —añadió— han introducido

nuevos alimentos y cambiado los hábitos alimentarios y estilo de vida también en muchos países en desarrollo. La migración desde las comunidades rurales a las zonas urbanas, por ejemplo, está en aumento, y cada vez son menos personas las que producen sus propios alimentos y más las que dependen enteramente del suministro comercial.

## Panorama nacional

Uno de los fenómenos sociales más importante desde la segunda mitad del siglo XX en México, es la migración de la población rural principalmente indígena hacia regiones agroindustriales; su arraigo al campo los mantiene en calidad de jornaleros agrícolas<sup>1</sup>.

Su condición migratoria, inestabilidad laboral y heterogeneidad dificultan su cuantía, sin embargo, se estima que a nivel nacional existe un promedio de 3.5 millones de jornaleros agrícolas, desplazándose a través de cuatro rutas migratorias: la del Pacífico, Centro, Golfo y Sureste. En la primera destacan los estados de Sinaloa, Baja California, Baja California Sur y Sonora<sup>2</sup>.

En Sonora existen comunidades rurales que cuentan con un gran número de migrantes indígenas; algunas de ellas son Pesqueira, poblado Miguel Alemán, valle de Guaymas y valles del Yaqui y Mayo.

## Estado nutricional de jornaleros agrícolas migrantes

La población de jornaleros agrícolas migrantes enfrenta una situación de mayor riesgo nutricional y de salud que otros grupos, en virtud de sus características de pobreza, presencia de grupos vulnerables y malas condiciones en las que viven. La desnutrición infantil es uno de los problemas más graves que aquejan a estas familias<sup>3</sup>.

Ante esta problemática, la Universidad de Sonora, a través de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud, se ha planteado desde el año 2002 la necesidad de articular las acciones

\* Profesora-investigadora del Departamento de Ciencias Químico Biológicas de la Universidad de Sonora. Coordinadora Divisional de Vinculación y Servicio Social. rramirez@guaymas.uson.mx

\*\* Grupo de trabajo de las brigadas comunitarias de servicio social de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud de la Universidad de Sonora.

*En comunidades con población migrante se encontraron niños con diferentes grados de desnutrición (moderada 6%, leve 15% y grave 2%), pero también con sobrepeso y obesidad (20% niñas y 33% niños).*

de salud y alimentación dirigiéndolas integralmente a las comunidades rurales con migrantes agrícolas. Hasta hoy se han desarrollado 11 proyectos de investigación relacionados con evaluación nutricional de la población infantil por métodos antropométricos, detección clínica de anemia y parásitos en niños, detección de cáncer cérvico-uterino y mamario en mujeres, detección de glucosa y colesterol en población adulta, así como medición del índice de masa corporal, tecnologías domésticas para la preparación de alimentos nutritivos, accesibles y de bajo costo, y evaluación de hábitos alimentarios.

En general, los estudios que evaluaron el estado nutricional de los niños de estas comunidades arrojó resultados contrastantes, ya que se encontraron infantes con diferentes grados de desnutrición (moderada 6%, leve 15% y grave 2%), pero también con sobrepeso y obesidad (20% niñas y 33% niños). Esto refleja un grave desequilibrio en los hábitos alimentarios de estas poblaciones, de ahí la importancia de desarrollar programas de educación nutricional en los proyectos de evaluación nutricional de niños y adultos, así como en el de tecnologías domésticas. Se impartieron talleres de educación en alimentación con la finalidad de que conocieran lo diferentes grupos de alimentos y por qué era importante su combinación para tener una dieta sana y equilibrada.

Los datos anteriores presentan la misma tendencia que los obtenidos en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006. En el ámbito nacional, la prevalencia de las distin-

tas formas de desnutrición en niños menores de cinco años disminuyó con respecto a las encuestas de nutrición de 1988, 1999 y 2006.

La prevalencia de emaciación o desnutrición aguda, la cual pone al niño que la padece en alto riesgo de muerte, disminuyó de 6 a 1.6% (reducción de 73%) entre 1988 y 2006.

A pesar de las disminuciones observadas en los distintos indicadores de desnutrición, la prevalencia de baja talla en menores de cinco años sigue siendo elevada y el número absoluto de niños con esta condición (casi 1.2 millones) es preocupante. La baja talla disminuyó 10.1 puntos porcentuales (pp) entre 1988 y 2006 (0.56 pp/año). El descenso entre 1988 y 1999 fue de 5 pp (0.45 pp/año) y entre 1999 y 2006, de 5.1 pp (0.73 pp/año). Es decir, la tasa de disminución de la baja talla por año fue 60% superior en el periodo 1999-2006 que en el de 1988-1999.

El bajo peso disminuyó 8.2 pp de 1988 a 2006, lo cual es un reflejo de los descensos tanto de emaciación como de baja talla.

La prevalencia de baja talla en niños de 5 a 11 años de edad disminuyó en el sexo masculino 5.7 pp (de 16.1 a 10.4%) y en el sexo femenino 6.5 pp (de 16.0% a 9.5%), entre 1999 y 2006. En los datos de la ENSANUT 2006 la prevalencia de baja talla varió muy poco por edad y sexo.

La prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años, utilizando los criterios de la IOTF, fue de alrededor de 26%, para ambos sexos, 26.8% en niñas y 25.9% en niños, lo que representa alrededor de 4 158 800 escolares en el ámbito nacional con sobrepeso u obesidad. El incremento más alarmante fue en la obesidad infantil, que pasó de 5.3 a 9.4% (77%); en las niñas este aumento fue de 5.9 a 8.7% (47%).

## Educación nutricional

Con la experiencia que se ha tenido en comunidades rurales con indígenas migrantes, consideramos que la educación nu-



triccional puede ser una estrategia efectiva para superar la malnutrición y las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

Una buena educación en nutrición ayuda a concientizar a los niños para que adquieran una dieta nutritiva con recursos limitados, aprendan a preparar y manejar alimentos de forma segura y eviten las enfermedades de origen alimentario. Como futuros padres, aprenden los efectos benéficos de la lactancia materna y la alimentación complementaria, con lo que podrán educar a sus hijos sobre cómo seguir una dieta equilibrada y sana.

“Enseñar nutrición en las escuelas puede ayudar a reducir el costoso impacto económico de las enfermedades relacionadas con la alimentación de las futuras generaciones. Los gobiernos deben convertir la educación nutricional en una prioridad”, declaró Ezzeddine Boutrif, director de Nutrición y Protección del consumidor de la FAO.

Cuando se tenga conciencia de que la buena alimentación de cada día es el mejor seguro para la salud, se habrá dado un paso definitivo hacia la derrota de las enfermedades.

Finalmente, se recomienda la implementación de políticas de orientación nutricional en México, cuyas principales bases sean:

- La certeza de que ciertos conceptos permiten mejorar en forma notable la alimentación de amplios sectores de la población, a pesar de las limitaciones económicas y de infraestructura. Los conceptos que se transmitan a este respecto deben ser claros, simples y prácticos.
- El conocimiento de que los mensajes deben ser reiterados, cuidadosamente meditados y únicos en su parte medular para que no incurran en contradicciones que confundan al público. Sin embargo, deben ser adaptados a cada zona y a cada estación del año, pues la disponibilidad de alimentos difiere con la región y con la época. Para ello debería existir una coordinación entre las dependencias del sector público y el privado.
- La temática debe centrarse en la alimentación y sus aspectos cotidianos, pues es lo que al público más le interesa.
- Es preciso modificar algunos hábitos, pero otros deben reforzarse, pues si bien es cierto que la cultura alimentaria nacional tiene algunos defectos, también tiene muchas cualidades que conviene fomentar. Urge prestigiar alimentos y patrones autóctonos, pues presentan mejores alternativas desde el punto de vista económico, social y ecológico.
- Es fundamental reglamentar la publicidad comercial, a menudo engañosa o por lo menos exagerada, puesto que puede representar un enemigo de los intereses de la sociedad.

- Es necesario que las demandas alimentarias se sustenten tanto en el abastecimiento oportuno de los productos, como en la factibilidad de acceso a ellos.

- Es aconsejable propiciar la participación activa de la comunidad en la planificación de los programas de orientación nutricional para evitar esquemas pasivos que consideran al público únicamente como receptor.

*La educación nutricional es una estrategia efectiva para superar la malnutrición y las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.*

## Bibliografía

- CONTRERAS YOCUPICIO, M. O. y Valenzuela Escalante, Erasmo, *Evaluación y diagnóstico del estado nutricional de alumnos de educación preescolar y primaria de la comunidad de Pesqueira, Sonora*, Tesis de Licenciatura, Departamento de Ciencias Químico Biológicas, Universidad de Sonora, Hermosillo, 2005.
- ESPINOZA HINOJOSA, C., García Osuna, J. K. y Rodríguez Castro, L. M., *Uso de métodos antropométricos para determinar el estado nutricional de niños de familia indígenas migrantes de Pesqueira, Sonora*, Tesis de Licenciatura, Departamento de Ciencias Químico Biológicas, Universidad de Sonora, 2007.
- FAO, “Nueva guía metodológica para educación nutricional”, Boletín informativo, Roma, 2007.
- OMS, “Alimentación y enfermedad”, Boletín informativo, Roma, 2005.
- [www.insp.mx/ensanut/](http://www.insp.mx/ensanut/)
- [www.sedesol.gob.mx](http://www.sedesol.gob.mx)

1 Nemesio, I. y Domínguez, M., “Infancia vulnerable: el caso de los niños jornaleros agrícolas de la montaña de Guerrero”, *Foro invisibilidad y conciencia: migración interna de niñas y niños jornaleros agrícolas*, 2002.

2 Montaña, H., “Migración en la Huasteca hidalguense”, Programa de Atención a Jornaleros Agrícolas, SEDESOL, 2005.

3 Ortega, V., “Las rutas de la desnutrición: el caso de los niños jornaleros agrícolas migrantes en el noroeste de México”, *Revista de Salud Pública y Nutrición RES-PYN*, edición especial, núm. 5, 2003, pp. 10-11, [www.sedesol.gob.mx](http://www.sedesol.gob.mx)