

Perspectiva alimentaria y nutricional en el estado de Colima

Alin Jael Palacios Fonseca*, Karla Berenice Carrasco Peña*

Palabras clave:

Colima, nutrición, alimentación.

Colima se caracteriza por una diversa producción de alimentos, favorecido por su ubicación geográfica. Hasta la fecha no se ha realizado un estudio de la situación nutricional y alimentaria que refleje la realidad de cada una de las comunidades que integran la población. La información disponible se deriva básicamente de los estudios realizados en el año 2006 y 2012, por la *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición* (ENSANUT). Sin embargo, la información de esta encuesta no especifica la situación particular de cada una de las comunidades, por representar una muestra de hogares con mayor carencia del país.

Demografía y platillos tradicionales

El estado de Colima está situado en la región centro occidente de México. Tiene una superficie territorial total de 5 627 km² y limita al norte con el Estado de Jalisco, al sur con el estado de Michoacán y al oeste con el océano Pacífico (ver, figura 1). Colima cuenta con una variedad de riquezas ecológicas y recursos naturales. Sus principales fuentes agrícolas son maíz, arroz, limón, caña de azúcar, plátano, mango, papaya, sandía, melón y copra lo cual le brinda un perfil propio a la comida

colimense al tener una diversidad alimentaria por sus ingredientes. Gran parte del turismo nacional e internacional busca en Colima la oferta pública de alimentos que pertenecen a la cocina tradicional regional.

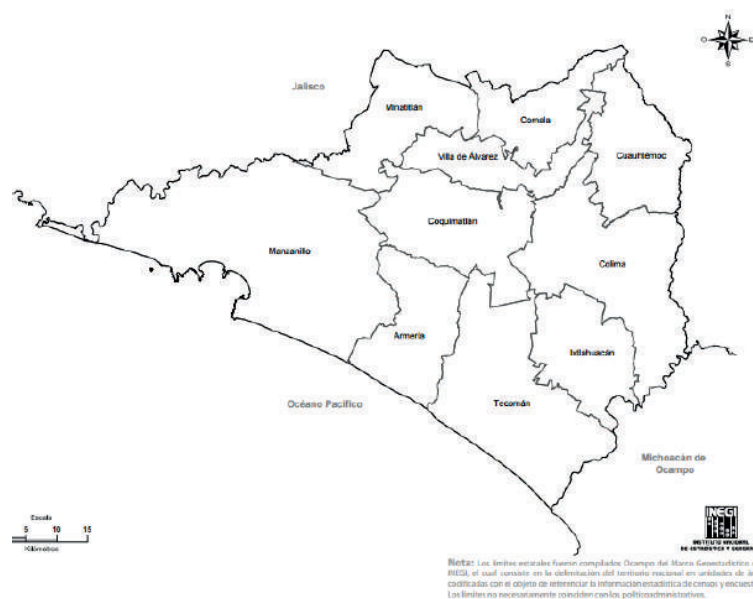


Figura 1. Mapa del Estado de Colima.

Fuente: INEGI. Marco Geoestadístico Municipal 2010.

* Facultad de Medicina, Universidad de Colima. Correo electrónico: alinjael@gmail.com

Al revisar la cocina tradicional hay un toque original al combinar lo picante y lo dulce, dando un sabor único a sus platillos. Sin embargo, en los hogares actuales se está perdiendo esta característica, quedando como nostalgia del pasado. De acuerdo Villicaña los platillos tradicionales que aún se consumen en la mesa de los colimotes se encuentra el pozole seco seguido por los sopitos y las enchiladas (ver, figura 2). Estos platillos se encuentran comúnmente en las cenadurías de Villa de Álvarez; otros platos no menos importantes son el sope gordo y los tacos dorados. Entre los alimentos más consumidos encontramos la carne de res y cerdo, pescado, pollo, frijoles, arroz, pastas y ensalada. Datos que concuerdan por lo reportado por Oseguera describe que los habitantes del Estado de Colima acostumbran consumir en primer lugar carnes rojas y en segundo las aves (pollo principalmente) lo cual favorece la dieta carnívora en la región.

De las bebidas preferidas está la tuba, bebida extraída del cogollo de las palmas de coco. Así como, el café aromático de la zona norte del Estado de los cultivos de Suchitlán, Nogueras, y alrededores del pueblo mágico de Comala. El tejuino y el agua de coco es otras de las bebidas que podemos degustar todos los días. Tanto la tuba como el tejuino, está disponible todos los días desde temprano por vendedores ambulantes en todas las ciudades del Estado. Pero no podemos dejar de mencionar que, a pesar de estar estas bebidas muy vivas en la región, están siendo desplazadas por el refresco.

Finalmente, no podemos olvidar la zona costera del Estado, el sabor costeño es una tradición en el corredor de restaurantes que

hay a lo largo de las playas del pacífico. Los mariscos, pescado zarandeado, son algunos de los platillos favoritos a disfrutar. Pero, se encuentran vendedores callejeros de ceviche y camarones en la ciudad de Colima o Villa de Álvarez sin ir a la costa.

Por otra parte, el crecimiento demográfico ha sido lento comparado con otros Estados del país, de igual manera en su capital Colima, tanto así que en esta el trayecto que gasta un habitante al trabajo es en promedio de 15 minutos; esta ventaja favorece el comer en casa e inclusive comer en familia, un factor que se debería aprovechar dentro de las estrategias de promoción de estilos de vida saludables para favorecer la seguridad alimentaria de sus habitantes.

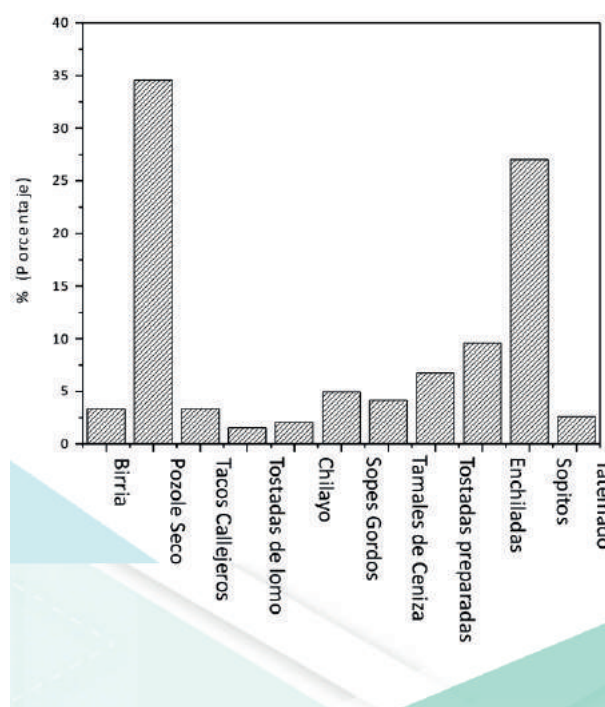


Figura 2. Platillos consumidos por población colimense.
Fuente: Villicaña-Vázquez, 2015.

Los hábitos alimentarios en este estado, como en el resto de México y Latinoamérica, es el resultado de la cultura transmitida a lo largo de su propia historia, es decir el mestizaje que hubo desde la conquista española entre nativos indígenas con europeos y grupos africanos y asiáticos. Precisamente este mestizaje ha caracterizado el tipo de comida y los tres tiempos de comida que se realizan diariamente. Según lo reportado por la ENSANUT 2012, el 54.7% de los hogares destinan del gasto total a la compra de alimentos, porcentaje ligeramente mayor al registrado en el país, en promedio, de 54.1%.

Asimismo, la situación alimentaria ha demostrado una evolución epidemiológica nutricional negativa, reflejada no solo en la cantidad de alimentos ingeridos, sino también de la estructura, variedad, y otros determinantes cualitativos del consumo habitual de alimentos. Lo anterior se suma a un entorno creciente de establecimientos de comida rápida y de alimentos procesados, que ha fomentado la aculturación gastronómica en la entidad, con las consecuencias propias en el estado nutricional de los colimenses.

Al respecto, el trabajo reportado por Villicaña se encontró que los colimenses tienen una ingesta de 39.09 ± 14.12 kcal/kg/día, 1.01 ± 0.37 g/kg/día de proteína, 2.16 ± 0.92 g/kg/día de grasa y 3.73 ± 1.37 g/kg/día de hidratos de carbono. Estos datos están de acuerdo con los hábitos de consumo de alimentos de su población que se mencionó anteriormente. En la figura 3, se muestra la tendencia de ingesta por grupo de alimento, encontrando como base de la dieta los cereales, siguiéndole las grasas, los azúcares y proteínas de origen animal. Asimismo, se encontró una baja ingesta de frutas y verduras.

Como resultado, el estado de nutrición reportado por ENSANUT 2012 -utilizando como indicador el índice de masa corporal (IMC)- reveló un 26.3% para las mujeres y 31.5 % para los hombres. También se observó un incremento de obesidad tanto en hombres como en mujeres respecto ENSANUT 2006.

Conclusión

No cabe duda de que hace falta un diagnóstico integral del estado nutricional de la población colimense para formular estrategias locales de promoción y educación alimentaria y nutricional. Asimismo, es importante documentar los cambios de aculturación alimentaria que está viviendo la población de Colima, ya que lo anterior, sería un importante trabajo por desarrollar desde las instituciones educativas y sobre todo, en las del ámbito de la nutrición.

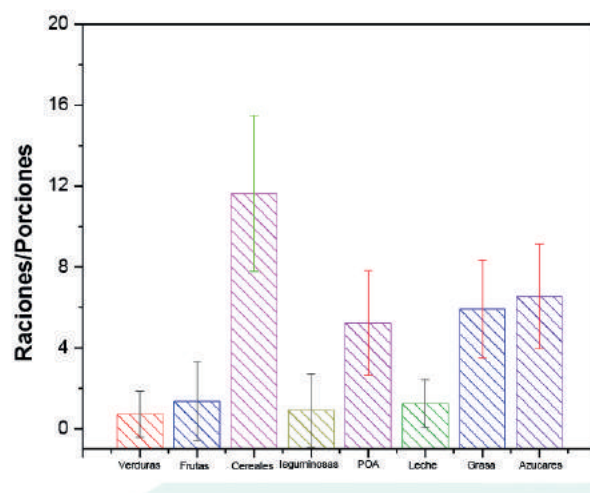


Figura 3. Cantidad de raciones por grupo de alimentos consumidas por los habitantes del Estado de Colima.

Fuente: Villicaña-Vázquez, 2015.

REFERENCIAS

Secretaría de Salud. Encuesta Nacional Salud y Nutrición [base de datos en internet]. México; Instituto Nacional de Salud Pública, 2012, [actualizada en 2012; acceso 15 de enero 2016]. Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/informes/Colima-OCT.pdf>

Secretaría de Salud. Encuesta Nacional Salud y Nutrición [base de datos en internet]. México; Instituto Nacional de Salud Pública, 2006 [actualizada en 2006; acceso 15 de enero 2016]. Disponible en: <http://www.insp.mx/images/stories/ENSANUT/Docs/Ensanut2006.pdf>

SAGARPA. Análisis económico agroalimentario [base de datos en internet]. México; Secretaría de Agricultura, ganadería, desarrollo rural, pesca y alimentación [actualizada en 2011; acceso 13 de febrero 2016]. Disponible en: http://www.sagarpa.gob.mx/agronegocios/Documents/estudios_economicos/monitorestatal/Tabulador_por_estado/Monitores_Nuevos%20pdf/Colima.pdf

Villicaña-Vázquez SP. Patrones de consumo de alimentos en la población de Colima, [tesis de licenciatura]. Dirección General de Educación Superior; Universidad de Colima; 2015.

Oseguera-Parra D. La cocina colimense. El menú, muestrario de la cultura regional. Estudios sobre las Culturas Contemporáneas 1995:33-52. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31600203>. Fecha de consulta: 8 de febrero de 2016.

