

INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

La alimentación en el medio rural: experiencia de una investigación durante el Servicio Social Profesional

Gabriela Vásquez Ruiz*

Palabras clave:

Seguridad alimentaria, orientación alimentaria, hábitos.



Figura 1. Entrevistas a mujeres de la comunidad *La Guadalupe*.

El año de Servicio Social Profesional en la Universidad de Guanajuato es una manera de reforzar y poner en práctica los conocimientos adquiridos, al servicio de la población que lo necesita. En el presente artículo se hace una relatoría de los resultados y experiencias obtenidas de agosto de 2013 a abril de 2014 en una Agencia de Desarrollo Rural del municipio de

Calakmul, Campeche, considerado por el Consejo Nacional de Población como el más marginado del estado de Campeche.

El objetivo de la estancia durante el servicio profesional, fue documentar las actividades a través de una investigación sobre la alimentación actual de la población y los cambios en algunos hábitos alimen-

* Egresada de la Lic. En Nutrición de la Universidad de Guanajuato Campus León. Nutrióloga en el Programa Estratégico de Seguridad Alimentaria de SAGARPA y FAO en el estado de Hidalgo. Correo electrónico: gaby_nomas@hotmail.com

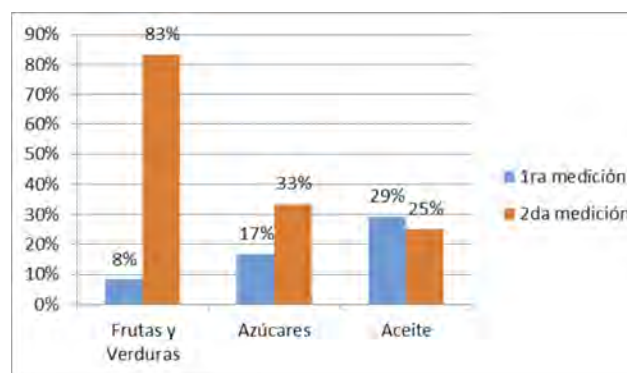
tarios que pudieran ocurrir en las familias cuando se les ofrecía capacitación sobre alimentación saludable y uso de alimentos locales. Por lo que se realizó en cinco localidades con alta marginación distribuidas en diferentes puntos del municipio.

Se realizaron entrevistas (figura 1), y en un primer acercamiento a las localidades, se observó una deficiencia en el acceso físico y económico a los alimentos (especialmente alimentos frescos y nutritivos como fruta, verdura, carne); falta de agua potable y servicios de salud en algunos casos; falta de acceso a los alimentos ya que la mayoría se encuentran sólo por temporadas; pérdida de alimentos tradicionales y adopción de alimentos industrializados, en su mayoría no necesarios en la dieta familiar ya que se observó generaba mayor gasto en alimentos y el riesgo a la salud con su consumo sostenido como: bebidas gaseosas o refrescos, jugos, pastelitos, pastas instantáneas, entre los principales, cuya desventaja con otros alimentos es el fácil acceso.

Otro análisis fue describir la alimentación de las familias y se encontró que la mayoría presentaron una alimentación insuficiente, lo cual puede generar problemas de salud al no contar con el aporte requerido de nutrimentos y energía. Se observó consumo deficiente de frutas, verduras, proteína de origen animal (carne, huevo, lácteos, etc.), elevado consumo de azúcar simple y uso del aceite vegetal para cocinar en exceso. La alimentación de las familias se basa en el consumo de maíz y frijol, mayormente cultivado por ellos mismos, ya que se dedican a la agricultura y consumen de otros cultivos o árboles frutales. Se encontraron efectos a la salud de esta deficiencia nutrimental y energética como la desnutrición crónica. La desnutrición crónica implica que los niños no alcanzan una estatura adecuada para su edad y que órganos como el cerebro no se desarrollarán de forma óptima.

Una vez que se obtuvieron estos datos se procedió al diseño de talleres y a su impartición. Los logros de los talleres se evaluaron antes y después para documentar los impactos. Dichos talleres integraron temas básicos para comprender mejor cómo debe ser la alimentación familiar (figura 2), cómo reconocer problemas de alimentación en los niños y algunas opciones de preparación de platillos con ingredientes locales pero con algunas variaciones en la preparación tradicional para tratar de hacerlos más saludables para toda la familia (figura 3). Estos talleres lograron mejores hábitos de alimentación, al seleccionar más fruta y verdura; pero la disminución de azúcares simples derivados del consumo de refresco fue poca y se explica por los hábitos tan arraigados (gráfica 1).

Se llegó a la conclusión de que estos resultados en la calidad alimentaria se conocen como a *transición alimentaria*, que significa que las personas dejan de consumir alimentos tradicionales y comienzan a adoptar alimentos industrializados que, gracias al proceso de la globalización, son cada vez más accesibles incluso en las localidades más alejadas. Esto tiene mayor impacto negativo en las familias que viven en localidades con alta marginación por representar un mayor costo y poco beneficio nutrimental.



Gráfica 1. Familias que cumplen con las recomendaciones de consumo.



Figura 2. Dinámica de reforzamiento *la canasta* sobre los grupos de alimentos en la comunidad *Unidad y trabajo*.



Figura 3. Mujeres de la comunidad *Nueva vida* mostrando el resultado del taller de preparación de platillos.



Figura 4. Dinámica de integración *la telaraña* en la comunidad *Unidad y trabajo*.

La explicación de ¿por qué? se genera esta preferencia alimentaria en poblaciones con bajos recursos la tiene la Dra. Miriam Bertrán, quien es nutrióloga especialista en antropología de la alimentación y sugiere que *En el caso de las sociedades indígenas, las formas de comer son un elemento de identidad que a veces sirve para reafirmar la pertenencia al grupo y a veces al contrario como una forma de dejar de ser indígena y buscar integrarse a la sociedad mayor. Así, una forma de mostrar que han mejorado y de integrarse a la sociedad es dejar de comer lo que tradicionalmente comían, y empezar a consumir productos industrializados y modernos.*

Pero ¿cómo competir con los mensajes de consumo de la modernidad y la televisión? En respuesta a ello, una nutrióloga comunitaria, debe ofrecer opciones diferentes a la población, más allá de lo que los medios de comunicación pueden ofrecer. Esto es, formar un vínculo con la gente, lograr aceptación y credibilidad por parte de la localidad, conocer su modo de vida y su forma de pensar, sus razones para consumir y preparar sus alimentos de cierto modo y en base a ello, proponer opciones más saludables en el consumo de los alimentos a los que tienen acceso. Otras estrategias son que el capacitador llegue con actitud de empatía, realizar actividades *rompehielo* (figura 4) y esperar a que la gente realice cambios graduales y acorde a sus necesidades sin imponer.

Aún existen diversas situaciones por las que el consumo de azúcar y aceite continúa siendo elevado, especialmente el consumo de azúcar que en su mayoría proviene de bebidas endulzadas, que además representan gastos innecesarios para las familias. La parte positiva dentro de estos resultados es que si bien continúa el consumo elevado de azúcar y aceite hablando de forma cuantitativa, se pudo escuchar testimonios donde la gente comenta que ya tratan de consumir menos bebidas endulzadas,

tratan de incluir más alimentos locales en su dieta, de reactivar sus huertos de traspatio, le ponen un poco más de atención al *grupo verde* (frutas y verduras) y están más atentos a las señales de desnutrición en los niños.

Puede concluirse que existe dificultad al cambio de hábitos y cada quien pueden ponerse infinidad de obstáculos, pero siempre existe la opción de hacer algo distinto para obtener un resultado diferente, que vaya dejando nuevas experiencias y conocimientos que enriquecen la vida profesional y personal de quien tiene el valor de intentarlo.

Agradecimientos

A la Agencia de Desarrollo Rural EDIAL SC por la oportunidad de trabajar y convivir con ellos.

A la Secretaría de Desarrollo Rural municipal y estatal y a SAGARPA estatal por el apoyo.

REFERENCIAS

Instituto Nacional de Salud Pública. (2013) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, Morelos: Instituto Nacional de Salud Pública.

SAGARPA, SEDESOL, INSP, FAO. (2013) Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en México 2012. México D. F: SAGARPA, SEDESOL, INSP, FAO.

Organización Mundial de la Salud. (2005) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html> (Visitado: Octubre 2013)

Ramírez, J., García, M., Cervantes, R., Mata, N., Zárate, F., Mason, T., Villareal, A. Transición alimentaria en México. *An Pediatr.* 2003;58:568-73

